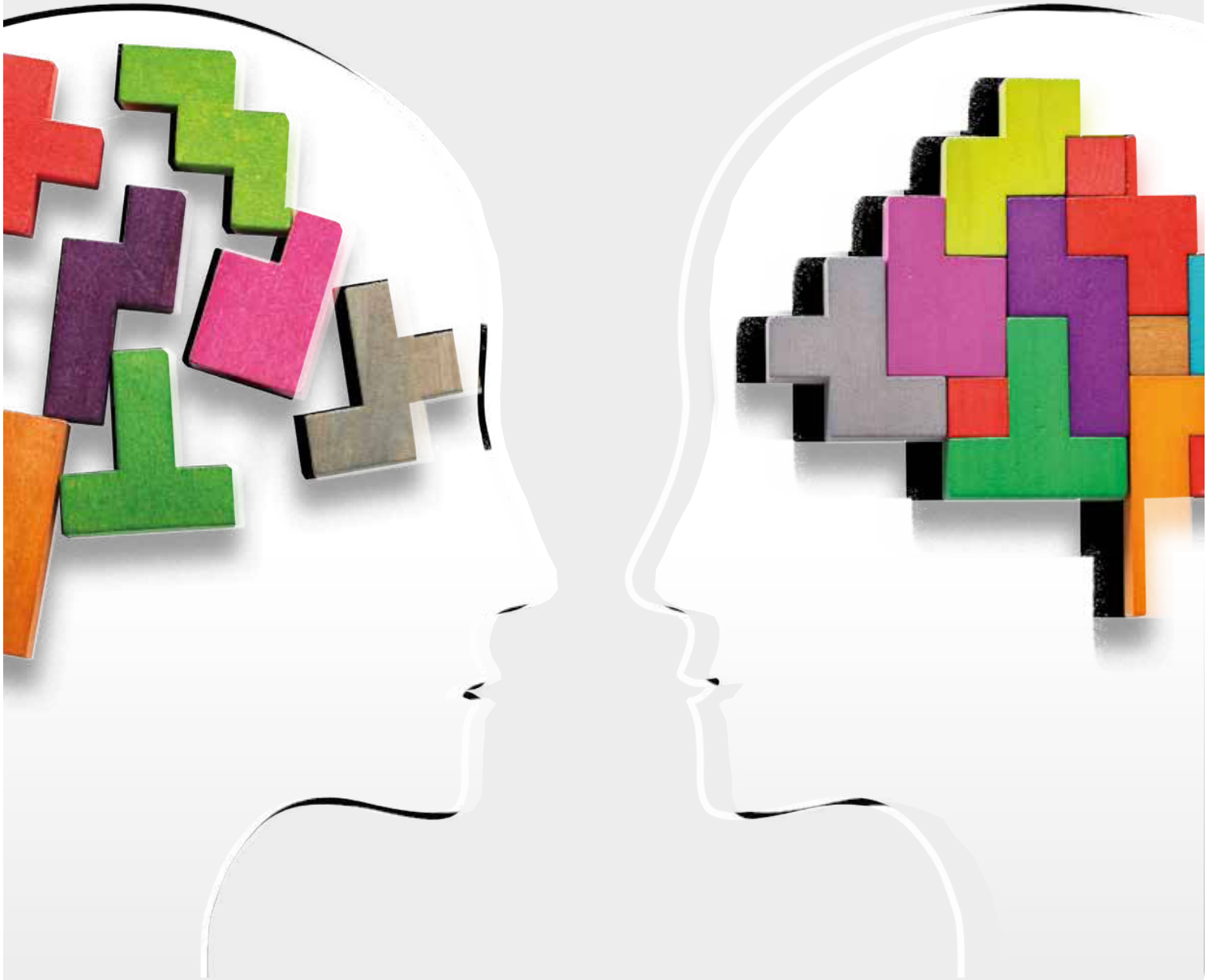
Die Oberbürgermeisterin

Stadt Köln

Wissenschaf(f)t



Das Programm
Januar bis Juli 2021

VHS

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG

JETZT WDR 5 EINSCHALTEN

Wir sind deins.
ARD

Inhalt

Grußwort 2
Vorwort. 3
Leitbild | Qualität. 4
Infotheke | Kundenzentrum 6
Informationen für Sie 7
Standorte der VHS Köln 11
Abschied von der VHS 12
Nachrufe 13
Jahresthema „Wissen*schaf(f)t*“ 17
Jübiläum „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ 20
Inserentenverzeichnis, Impressum 291
Stichwortverzeichnis 292
Anmeldeformulare 295
AGB und Datenschutz 296

Besondere Kennzeichnungen

- Veranstaltung nur für Frauen
- Veranstaltung nur für Männer
- Besonders geeignet für Teilnehmende über 60 Jahre
- Veranstaltung für Kinder bzw. Jugendliche
- Veranstaltung mit Gebärdenübersetzung
- E-Learning Veranstaltung
- Jahresthema „Wissenschaf(f)t“
- Exkursionen
- Behindertengerechter Zugang
- Digitale Veranstaltung in der vhs Cloud
- Veranstaltung wird auch online ausgestrahlt
- 1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland

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

BU Anerkannter Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG). Detaillierte Informationen siehe Seite 10.

WE Wochenendveranstaltungen (Samstag und/oder Sonntag)

★ Es ist keine Anmeldung erforderlich. Eintrittskarten erhalten Sie an der Tages- oder Abendkasse.

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

→● Treffpunkt

Mensch Gesellschaft Politik 23

Gesundheit 67

Kunst Kultur Kreativität 93

Sprachen 146

Berufliche Bildung / EDV 191
Train The Trainer 283
Bildungspartner Schule 286
Qualifizierung und Beschäftigungsförderung 287

Grußwort

Sehr geehrte Kölnerinnen und Kölner,
sehr geehrte Leserinnen und Leser,

die Volkshochschule Köln startet mit Ideenreichtum, mit großer Freude am Lehren und Lernen sowie einem vielseitigen Angebot in das neue Jahr.

„Wissenschaf(f)t“ – dieses Motto hat die VHS Köln ihrem diesjährigen Programm vorangestellt: ein Motto, das hervorragend zu unserer Stadt und der größten Volkshochschule Nordrhein-Westfalens passt.

Köln ist eine Stadt der Wissenschaft. Wir sind Heimat von vier Max-Planck-Instituten, dem Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt und vielen weiteren Wissenschaftseinrichtungen. Wir sind Deutschlands drittgrößte Hochschulstadt mit mehr als 100.000 Studierenden. Wir sind eine wahre Wissenschaftslandschaft, aus der auch die Volkshochschule herausragt, indem sie Wissen und Bildung für jede und jeden anbietet.

Gerade in unserer Zeit mit ihren rasanten technischen Fortschritten, die auch Unsicherheiten und Verunsicherungen mit sich bringen, halte ich es für wichtig, durch Vermittlung von Wissenschaft aufzuklären. Und auch gesellschaftlich ist dies relevant: Denn Wissen ist unser bester Ratgeber, um beispielsweise auf Verschwörungstheorien und andere populistische Thesen zu reagieren. Das zeigt: Wissen schafft die Basis für ein respektvolles, ehrliches und solidarisches Miteinander.

Als Oberbürgermeisterin der Stadt Köln danke ich der Volkshochschule herzlich, dass sie interessierten Menschen mit ihren vielfältigen Veranstaltungen, Bildungsformaten und vor allem ihren engagierten Mitarbeitenden und Dozierenden die Möglichkeit bietet, Wissen in vielen unterschiedlichen Themenbereichen zu erlangen. Damit hat sie in den Herzen und Köpfen der Menschen aus Köln und der Region einen festen Platz und ist eine große und verlässliche Partnerin in unserer Stadt der Wissenschaft und Bildung.

Henriette Reker
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

2020 hat gezeigt, wie etwas Klitzekleines – ein Virus – fast alles auf den Kopf stellen und gar eine weltweite Krise auslösen kann. Selten haben naturwissenschaftlich Forschende so im Zentrum der Aufmerksamkeit gestanden, noch nie haben wissenschaftliche Erkenntnisse (oder ihre Ablehnung) in Alltagsgesprächen eine so große Rolle gespielt. Gleichzeitig gibt es immer mehr Menschen, auch unter den Mächtigen der Welt, die belegte Fakten rundheraus ablehnen.

Mit unserem Jahresthema „Wissenschaf(f)t" setzen wir als größte Institution der Erwachsenenbildung in Köln und der Region ein Zeichen dafür, wissenschaftliche Erkenntnisse ernst zu nehmen und sich in Entscheidungen von Fakten leiten zu lassen. In verschiedenen Vorträgen geht es zum Beispiel um die Frage, wie sich eigentlich Wissen und Glauben zueinander verhalten. Wussten Sie, dass Verschwörungsmythen keine Erfindung der Neuzeit sind, sondern seit Jahrhunderten immer wieder auftauchen? Woher kommt die Verquickung zwischen der Skepsis wissenschaftlichen Erkenntnissen gegenüber und antisemitischen oder antidemokratischen Haltungen, die heute zu beobachten sind? Wie kann ich Wissenschaftliches gut verdaulich und interessant erzählen, ohne der Faktenbasis untreu zu werden?

Viele jüdische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben in Deutschland geforscht und gelehrt, bis sie von den Nationalsozialisten marginalisiert, verjagt oder ermordet wurden – auch das gehört zur Erzählung über Wissenschaft in unserem Land. Dennoch blüht glücklicherweise auch heute wieder jüdisches Leben in Deutschland. 2021 blicken wir auf 1700 Jahre jüdischen Lebens in Deutschland zurück. Besuchen Sie mit uns Orte jüdischen Lebens und Sterbens in Köln wie die Synagoge oder den Jüdischen Friedhof, begeben Sie sich mit dem Skizzenbuch auf Spurensuche. Jüdisches Leben in Deutschland ist heute bunt und vielfältig – und politisch. Wir sind Ihr Forum und laden Sie ein zum Gespräch.

Unsere Veranstaltungen halten dem Faktencheck stand! Beim kritischen Umgang mit Medien und sozialen Netzwerken unterstützen Sie unsere vielfältigen Veranstaltungen zu ganz unterschiedlichen Themenbereichen. Von der Information über Hauskauf, gesundes Essen bis zu Computerkauf, Yoga und Excel: Wissen immunisiert gegen Mythen. Wir freuen uns auf Sie!

Jakob Schüller
Leiter der Volkshochschule Köln

Die Grundsätze aus unserem Leitbild

Die Volkshochschule steht für

- Weiterbildung für alle
- Lebensbegleitendes Lernen mit Spaß und Erfolg
- Umfassenden Kundenservice und Beschwerdemanagement
- Chancengleichheit und Gleichberechtigung
- ein kompetentes Team von Dozentinnen und Dozenten
- Vielfältige Angebote nach Maß zu erschwinglichen Preisen
- Europaweit vergleichbare, garantierte Standards
- Qualitätsmanagement (zur kontinuierlichen Überprüfung der gesteckten Ziele)

Unsere Einrichtung ist qualitätstestiert. Das bedeutet auch in Zukunft für uns und unsere Kundinnen und Kunden:

- Wir verfügen über ein Leitbild, welches für unsere Arbeit handlungsanleitend ist.
- Wir erheben regelmäßig Bedarf und Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden 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 Kundinnen und Kunden 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 Kundinnen und Kunden, informieren sie über Angebote und beraten sie fachkundig.
- Wir legen langfristige Ziele unserer Einrichtung fest und stellen uns alle vier Jahre einer externen Überprüfung.

CERTQUA

ZERTIFIKAT

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

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

Im Mediapark 7 | 50670 Köln

gemäß § 178 SGB III als

Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung

gemäß der beigefügten Anlage zugelassen wurde.

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

Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung - AZAV

nachgekommen wird.

Dieses Zertifikat ist gültig bis

10.05.2023

Dieses Zertifikat ist von CERTQUA registriert unter der Nummer

18 - 15646 - NT

Bonn, 11.05.2018

DAkkS

Qualität ist uns wichtig

Da Weiterbildung viele Facetten hat, lassen wir unsere VHS regelmäßig von anerkannten externen Prüforganisationen bewerten und zertifizieren (Zertifikate siehe Seite 4). Im Herbst 2017 ist uns die Retestierung nach LQW wieder bis 2021 zuerkannt worden.
Es ist unser Ziel, dass unsere Teilnehmenden mit den Kursen und Veranstaltungen und mit unserer Arbeit zufrieden sind und auch gerne wieder zu uns kommen. Wir stellen sicher, dass unsere Arbeit – von der Planung über die Organisation bis zur Durchführung – an den Bedürfnissen unserer Teilnehmenden ausgerichtet ist. Wir orientieren uns bei unserer Arbeit an einheitlichen Qualitätsstandards und verfolgen damit das Ziel, das Angebot und die Organisation systematisch und kontinuierlich zu verbessern.
Wir tragen Verantwortung für gute Weiterbildung in Köln und der Region, die Volkshochschule Köln ist deshalb Mitglied in vier bedeutenden Qualitätsnetzwerken der Bereiche Allgemeine Weiterbildung, Berufliche Weiterbildung, Gesundheitsbildung und Weiterbildungsberatung.

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 Kölnerinnen und Kölner lernen jedes Jahr in den Veranstaltungen der Mitgliedseinrichtungen des awk. Der Arbeitskreis ist Mitglied der Lernenden Region – Netzwerk Köln e. V.
Um Kundenfreundlichkeit für die Teilnehmenden sicherzustellen, haben sich die Mitgliedseinrichtungen zu gemeinsamen Qualitätsstandards verpflichtet.
Umfassende und präzise Informationen zu Inhalten, Methoden und Zielen der Angebote, attraktive Lernumgebungen, fachlich und methodisch qualifizierte Lehrende sind nur einige der Qualitätsstandards.
Für Sie bedeutet das: ein breit gefächertes Programmangebot zu Preisen, die Sie sich leisten können. Und das in der für die Teilnehmenden jeweils passenden Form und Intensität: ob als Vortrag, Kurs, Exkursion, als Bildungsurlaub oder als Fortbildung mit Abschlusszertifikat.
Mehr Infos unter: **www.awk-koeln.de**

Das „Netzwerk Gesundheitsbildung Köln“ besteht seit 1996 als Zusammenschluss von rund 30 Weiterbildungsträgern aus dem öffentlichen und privaten Bereich, Sportvereinen, Krankenkassen und Vertreter/innen der Kassenärztlichen Vereinigung, städtischen Dienststellen, Beratungsstellen, Initiativen und Selbsthilfegruppen.
Das Netzwerk ist Mitglied der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln und der Lernenden Region – Netzwerk Köln e. V.
Die Ziele des Netzwerks sind:

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

Mehr Infos unter:
www.bildung.koeln.de/gesundheit_bildung/aktiv/

Bildungsberatung unterstützt Bürgerinnen und Bürger 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 Bürgerinnen und Bürger die passgenaue Beratung.

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

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

Die Mitglieder des Qualitätsnetzwerks QiB Köln haben sich schriftlich verpflichtet, gemeinsame Qualitätsstandards einzuhalten, z. B. die nachgewiesene Qualifikation der Beratenden und den Einsatz aktueller Methoden.
Alle Informationen über die Mitglieder von QiB Köln und ihre Beratungsangebote finden Sie unter
www.bildung.koeln.de/qib

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 aus Köln und Umland.
Sie hat sich 1991 unter Geschäftsführung der Industrie- und Handelskammer zu Köln zusammengeschlossen, umfasst heute ca. 120 Bildungseinrichtungen aus Köln und der Region mit Bildungsangeboten aus allen Bereichen beruflicher Qualifizierung. Zu den wesentlichen Aufgaben der Qualitätsgemeinschaft zählen die Förderung von Transparenz sowie die beständige Qualitätssicherung und -steigerung in der Weiterbildung. Durch verschiedene Aktionen der gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit sowie ein umfangreiches Qualitätssicherungsmanagement werden diese Ziele realisiert. Nicht zu vergessen sind die Kooperationsgemeinschaften von Bildungseinrichtungen aus der Qualitätsgemeinschaft, die Ressourcen, Kompetenzen und Synergien bündeln und hochwertige Bildungsangebote zum Vorteil der Kundinnen und Kunden ermöglichen. Die Qualitätsgemeinschaft trägt mit ihrem Engagement wesentlich zur Qualität des Weiterbildungsstandorts Köln bei und ist für die Verbraucher mittlerweile eine der wichtigsten Informations- und Orientierungshilfen im Kölner Raum.
Mehr Infos unter: www.weiterbildung-koeln.de

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

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

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

Die Info-Theke

An unserer Infotheke im Studienhaus am Neumarkt begrüßen Sie:

Frau Köllmann

Nicht abgebildet:
Frau Aliabadian

Das Kundenzentrum

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

Das VHS-Kundenzentrum finden Sie im VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Telefon (0221) 221-25990

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

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

Im Kundenzentrum begrüßen Sie:

Frau Grigoriou

Frau Lindenthal

Nicht abgebildet:
Herr Schmitz
Frau van Eerd
Frau Zobel

Folgen Sie uns!

Wir bieten allen Interessierten die Möglichkeit, sich mit uns online zu vernetzen. Per E-Mail, Newsletter, auf Facebook, Twitter, Instagram und LinkedIn stellen wir regelmäßige Informationen über Aktivitäten und Menschen rund um die Volkshochschule Köln sowie ausgewählte Kurse und Veranstaltungen zur Verfügung. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die passenden Angebote zu Ihren aktuellen Interessen. **Ihr Vorteil: Sie erfahren als Erste von zusätzlichen Angeboten und Veranstaltungs-Tipps, können sich in Ruhe informieren und bequem online anmelden.**

Facebook **Twitter** **Newsletter** **Instagram** **LinkedIn**

Covid-19-Krise – Gemeinsam sicher lernen

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

Informationen für Sie

Weitere Anmeldemöglichkeiten

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

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

Per Telefon
mo – fr, 9 bis 17 Uhr, (0221) 221-25990
Zu Stoßzeiten erfolgt ggf. eine Anrufweiterleitung an das städtische Bürgertelefon, wo Ihr Anliegen aufgenommen wird.

Per FAX
(0221) 221-6569297
Anmeldebögen finden Sie am Heftende.

Wenn Sie angemeldet sind,

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

Ermäßigungen

Unsere Entgelt- und Benutzungsordnung mit Hinweisen zu Ermäßigungen (§ 4) finden Sie auf Seite 296 und auf www.vhs.koeln.
Von der Ermäßigung ausgenommen sind u. a.: Einzelveranstaltungen, Exkursionen, Prüfungen, Superintensivkurse und Materialentgelte. Falls Sie eine Ermäßigung beantragen, legen Sie eine Kopie der entsprechenden Bescheinigung bei.

Abmeldung

Unsere Entgelt- und Benutzungsordnung mit Hinweisen zur Abmeldung (§ 8) finden Sie auf Seite 296 und auf www.vhs.koeln.

Mindestteilnahmezahl

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

Wechsel bei Kursleitung oder Unterrichtsraum

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

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

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

Angebote für Menschen mit Behinderung

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

Beratung und Information zu den Angeboten

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner finden Sie auf der jeweiligen Teamseite der einzelnen Programmbereiche.

Unser Anspruch: Kompetente Beratung

Bildungsberatung

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

Unsere Beratungsangebote im Überblick

Finanzielle Förderung

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

Bildungsprämie

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

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

Pro Kalenderjahr können Sie einen Prämiengutschein beantragen.

Weitere Informationen finden Sie hier:
www.bildungspraemie.info

Bildungsscheck NRW

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

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

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

Pro Kalenderjahr können Sie einen individuellen Bildungsscheck erhalten.

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

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

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

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

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

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

Beratung zur beruflichen Entwicklung

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

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

Bis zu neun Zeitstunden stehen Ihnen hierfür kostenfrei zur Verfügung.

Wer kann die Beratung zur beruflichen Entwicklung in Anspruch nehmen?

- Sie wohnen oder arbeiten in NRW.

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

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

Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen

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

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

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

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

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

Sie möchten einen Termin zur beruflichen Beratung an der VHS Köln vereinbaren oder haben Fragen rund um die Angebote zur beruflichen Beratung? Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:
Charlotte Bijerch
(0221) 221-23999
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

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

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

Was Sie noch wissen müssen

Bildungsurlaub

Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG)
Die Volkshochschule Köln ist ein anerkannter Träger zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem AwbG. Die Liste aller in NRW anerkannten Träger für Bildungsurlaubsseminare finden Sie unter www.bezreg-koeln.nrw.de.
Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in NRW haben (bis auf wenige Ausnahmen) einmal im Kalenderjahr einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub, d. h. bezahlte Freistellung nach AwbG für max. 5 Tage zu Weiterbildungszwecken. Die Ansprüche aus zwei Jahren können auch zusammengefasst werden.
Das AwbG erkennt Seminare der politischen und beruflichen Bildung, die bestimmten Kriterien genügen, als Bildungsurlaub an. Die berufliche Bildung muss dabei keinen unmittelbaren Bezug zum aktuellen Arbeitsplatz haben.
Mit dem Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen zum lebenslangen Lernen. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer (Seminargebühren) und Arbeitgeber (Lohnfortzahlung).
In diesem Programmheft sind alle Bildungsurlaubsveranstaltungen mit BU gekennzeichnet. Weitere Informationen, z. B. zu Form und Fristen der Beantragung, finden Sie unter www.bildungsurlaub.de. Dort erhalten Sie auch Informationen zur zweimal im Jahr erscheinenden Broschüre „Bildungsurlaub NRW“, in der Sie auch die gesetzlichen Regelungen zum Bildungsurlaub nachlesen können.

Unsere Tipps
- Lassen Sie sich bei der Volkshochschule beraten – damit das Niveau stimmt.
- Klären Sie den Termin vorab im Betrieb – der Arbeitgeber kann aus betrieblichen Gründen den Bildungsurlaub ablehnen.
- Melden Sie sich an – Sie erhalten die Anmeldebestätigung und das Kursprogramm zur Weitergabe an den Arbeitgeber.
- Planen Sie möglichst langfristig – der offizielle Antrag muss 6 Wochen vor dem Kurstermin beim Arbeitgeber gestellt werden.

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

E-Mail
Unsere zentrale E-Mail-Adresse lautet:
vhs@stadt-koeln.de

Reklamationen und Beschwerden
Sollten Sie Anlass zu Beschwerden haben, informieren Sie uns bitte schriftlich oder unter vhs@stadt-koeln.de.

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

Haftung
Die Volkshochschule Köln übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.
Druckfehler lassen sich nicht immer vermeiden, das verbindliche Entgelt finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung.

Mitwirkung
Die Mitwirkungsversammlung der Volkshochschule Köln ist der Ort, an dem wir als öffentlicher Träger 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 unserer Angebot wesentlich tragen und diejenigen, die es nutzen. Die Meinung beider Personengruppen ist uns wichtig! Der Termin zum nächsten Mitwirkungstag wird Ihnen rechtzeitig bekanntgegeben.

Datenschutz
Ihre persönlichen Daten werden in der EDV-Anlage der Volkshochschule Köln, unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz, gespeichert. Genaue Angaben zu Anrede, Name, Adresse und Geburtsdatum sind zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung zwingend erforderlich. Ihre Telefonnummer ist zu organisatorischen Zwecken hilfreich.
Die Datenschutzerklärung der VHS finden Sie unter www.vhs.koeln und am Heftende auf Seite 296.

Unterrichtshäuser mit Rollstuhlzugang

Innenstadt
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35

VHS im KOMED
Im Mediapark 7

FORUM Volkshochschule
Im Museumsgebäude am Neumarkt
Cäcilienstraße 29 – 30

Lindenthal
VHS-Unterrichtsräume im Bezirksrathaus
Aachener Straße 220

Nippes
VHS-Unterrichtsräume am Bezirksrathaus
Nebeneingang, Neusser Straße 450

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

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

Standorte der VHS Köln

1 VHS-Studienhaus am Neumarkt
Kundenzentrum
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln
Tel.: (0221) 221-25990
Fax: (0221) 221-6569297
- **Haltestelle Neumarkt**
  Stadtbahn: 1, 3, 4, 7, 9, 16, 18
  Bus: 136, 146

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

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

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

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

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

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

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

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

Abschied von der VHS

Christiane Claus

Im Dezember 2020 verabschiedete sich die Leiterin des Programmbereiches Sprachen, Christiane Claus, in den Ruhestand. Sie ist für die VHS Köln seit fast 40 Jahren tätig und hat ihren Arbeitsbereich Sprachen von der Pike auf gelernt. Schon während ihres Studiums unterrichtete sie für die VHS in Worringen Italienisch und später in Porz und am Neumarkt Deutsch für Ausländer, wie es damals noch hieß. Während eines Auslandsjahres an der Universität in San Diego, USA, erteilte sie Deutschunterricht für Studierende und auch bei ihrem beruflichen Abstecher an die Akademie für wirtschaftliche Bildung 1989/90 unterrichtete sie Deutsch, diesmal in einer Maßnahme für Langzeitarbeitslose.

1990 übernahm sie die Fachbereichsleitung für Sprachen, Kunst und Kultur, Mathematik, Technik und Umwelt in der Regionalstelle der VHS in Köln-Kalk. Als im Sommer 1992 das vom Kölner Architekten Gottfried Böhm entworfene Bezirksrathaus eröffnet wurde, zog die kleine Nebenstelle der VHS Kalk vom Markt 8 in die neuen großzügigen Räume an der Kalker Hauptstraße. Der Weiterbildungsplan der Stadt Köln sah damals VHS-Zweigstellen mit eigenem Programm für die Kölner Viertel vor, für Christiane Claus eine prägende Zeit. Sie erzählt gerne von dem Gestaltungswillen und der Gestaltungsfreiheit, die die Mitarbeitenden nicht nur für das Bildungsprogramm, sondern auch für die Einrichtung der Räume hatten.

Als die Regionalstellen 1997 aufgelöst wurden, wechselte Christiane Claus ins Studienhaus am Neumarkt und übernahm den Fachbereich romanische Sprachen, dem sie sich bis heute eng verbunden fühlt. Legendär ist der selbst gemachte Nudelsalat mit Pesto während der Dele- und der Telc-Prüfungen.

Seit 2013 leitete sie den Programmbereich Sprachen mit einem Angebot von 32 Sprachen und ca. 830 Deutsch- und Integrationskursen pro Jahr. Sie hat diese Riesenaufgabe mit hoher fachlicher Kompetenz, Humor, großem Verantwortungsbewusstsein und vor allem mit viel Vertrauen in die Mitarbeitenden und die Dozierenden – wie sie selbst sagen würde – sportlich gemeistert.

„Menschen wie sie trugen maßgeblich dazu bei, dass ich mich der Institution VHS sehr verbunden fühle. Unter ihrer Leitung war mir immer eine sehr produktive Arbeit möglich. Muchas gracias“, schreibt Carlos Soliz, Spanischdozent.

Detlef Heints

Abschied in Corona Zeiten – das ist schwierig. Nach 40 Jahren Dienstzugehörigkeit kein großes Abschiedsfest, zu schade. Das hätten wir Detlef Heints anders gewünscht.

Zum 1. Dezember 2020 verabschiedete er sich eher leise in den Ruhestand, nachdem er zuvor Kolleginnen und Kollegen in vielen kleineren Runden mit dem erforderlichen Mindestabstand zu Abschiedsessen eingeladen hatte.

Angefangen hat Detlef Heints im Oktober 1980 als Lehrer im Bereich Schulabschlüsse an der VHS in der Genovevastraße in Mülheim. Früh stieg er dort zum Örtlichen Leiter des Tageskollegs Mülheim auf und war verantwortlich für ein großes Kollegium von Weiterbildungslehrenden, Sozialpädagoginnen und -pädagogen, die benachteiligten Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Möglichkeit zum nachträglichen Erwerb des Schulabschlusses und zur Berufsorientierung boten. Als der städtische Schulabschlussbereich in die Kölner Tages- und Abendschule überführt wurde, übernahm Detlef Heints in der VHS das neu gegründete Kompetenzzentrum Alter, später das Kompetenzzentrum Sprachförderung, ein Kooperationsprojekt mit der Universität zu Köln zur Qualifizierung von Lehrkräften der Kölner Schulen, das in Folge im neu gegründeten Zentrum für Mehrsprachigkeit und Integration (ZMI) aufging.

Seit 2014 verantwortete er als Programmbereichsleiter das offene Weiterbildungsangebot in den Bereichen Gesundheit & Berufliche Bildung und initiierte als „Chef der Gesundheitsbildung“ die aktiven Mittagspausen für städtische Beschäftigte.

Wir werden Detlef Heints als verständigen und zugewandten Vorgesetzten, Kollegen und angenehmen Kooperationspartner in verschiedenen Netzwerken und Kommissionen auf kommunaler, regionaler und Landesebene sehr vermissen.

Als Coach wird er seine 40-jährige Erfahrung in der Stadtverwaltung, seine Zugewandtheit und sein methodisches Know-how jedoch auch zukünftig – dann freiberuflich – den Mitarbeitenden zukommen lassen. Zählen kann die Stadt Köln dann auf ihn in der Rolle als freiberuflicher Moderator im Rahmen der Workshops des „Leitlinienprozesses Führung und Zusammenarbeit“.

Diese Perspektive freut ihn besonders, sie macht ihm den Übergang in den „Ruhestand“ leicht. Eine gelungene Feedbackkultur als wesentliches Element von guter Führung war ihm stets ein sehr wichtiges Anliegen. Dies hat er in seiner Vorgesetztenfunktion im Team auch immer vorgelebt. Dass Feedbackkultur im städtischen Führungsalltag an Bedeutung gewinnt, dazu will er auch zukünftig nur zu gerne beitragen.

Nachrufe

Dieter Korte

Dieter Korte war voller Zuversicht und schaute mit Vorfreude auf die kommende kreative Arbeit: Er hatte beim Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen ein Stipendium gewonnen für ein politisches Fotoprojekt mit großer Ausstellung. Für das Frühjahrsemester 2021 hatte er seine Themenvorschläge eingereicht. Neben den klassischen Angeboten sollte ein neues Seminar passend zum Semesterthema „Wissen*schaf(f)t*“ an den Start gehen.

„Das Angebot zur ‘Dokumentarischen Fotografie‘ mit dem NS-Dokumentationszentrum könnte ich mir gut im Rahmen des Themas ‘Wissen*scha(f)ft*‘ gegen Verschwörungstheorien und Fake News vorstellen“, so Dieter Korte noch im September.

Leider konnte er seine Pläne nicht mehr verwirklichen. Er verstarb am 6. Oktober 2020.

Seit 1971 war Dieter Korte Dozent in der Kulturellen Bildung für Fotografie mit den Themenschwerpunkten „Ästhetik des Alltäglichen“, „Rheinische Industriekultur“ und „Dokumentarische Fotografie“. 1974 wurde er von Professor Jansen zum Meisterschüler ernannt. Die Ehrung für seine langjährige Dozententätigkeit beim Festakt anlässlich des 100-jährigen Bestehens der Volkshochschule hatte für ihn große Bedeutung. Er sagte damals, ein Kurs sei dann für ihn gelungen, wenn er selbst etwas gelernt habe.

„Dieter Korte hat über viele Jahre die kulturelle Bildung der Volkshochschule Köln geprägt. Ich habe ihn geschätzt wegen seiner klugen, weltoffenen und zugewandten Art“, sagt Jakob Schüller, Leiter der Volkshochschule Köln.

Dieter Korte war ein durch und durch politischer Mensch. Sowohl die globalen Fragen als auch die Themen der Stadtentwicklung beeinflussten sein künstlerisches und pädagogisches Schaffen. Mit seiner weltoffenen Haltung hatte er immer den Menschen im Blick. Er zeigte tiefen Respekt vor den Menschen und genau deshalb war er unverwechselbar. Dieter Korte war ein Mensch, der nicht gern im Rampenlicht stand. In seinen Fotokursen kam es ihm auf das Authentische an. Er vermittelte nicht das Offensichtliche, sondern das, was hinter den Dingen steht.

Wir verlieren mit Dieter Korte einen großartigen Künstler und Pädagogen. In der Volkshochschule werden wir ihm mit einer Werkschau ein ehrendes Andenken bewahren.

Dr. Irmgard Stintzing

Am 20. März 2020 ist Frau Dr. Irmgard Stintzing nach langer Krankheit verstorben. Sie war bis zu ihrem Ausscheiden aus dem Dienst als Leiterin der VHS-Zweigstelle Porz tätig. Frau Dr. Stintzing war „VHS-lerin“ mit Leib und Seele. Nicht zuletzt deswegen war sie bei Beschäftigten und Teilnehmenden gleichermaßen beliebt. Wir trauern um eine langjährige Kollegin und werden ihr Andenken in Ehren halten.

Theo Schiffermann

Im Alter von 83 Jahren ist Theo Schiffermann im November 2020 verstorben. Bis zu seinem Ausscheiden aus dem Dienst im Jahr 1995 war Theo Schiffermann als Abteilungsleiter der Beruflichen Bildung an der Volkshochschule Köln tätig. Die unter uns, die noch mit ihm zusammengearbeitet haben oder die ihn auch nur kannten, trauern um einen engagierten Kollegen und Erwachsenenbildner und werden ihn in guter Erinnerung behalten.

Dr. Eckart Wilkens

Im Alter von 78 Jahren ist Herr Dr. Eckart Wilkens am 27. Juli 2020 verstorben. Von 1968 bis 2007 war er als Fachbereichsleiter für die Bereiche Musik, Literatur sowie Kunst und Kultur an der Volkshochschule Köln tätig. Der promovierte Musikwissenschaftler ist vielen durch seine sympathisch-eigenwillige Art in Erinnerung geblieben. Wir werden Herrn Dr. Wilkens ein ehrendes Andenken bewahren.

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

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

Die **VHS** ist eine Schule für **alle Menschen.**
Zum Beispiel:
- Für **junge und alte** Menschen.
- Für Menschen **aus dem Ausland.**
- Für Menschen **mit Behinderungen.**

An der VHS können alle gemeinsam lernen.

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

Eine Stadt für alle

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

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

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

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

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

Wir wollen eine **Gesellschaft für alle!**

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

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

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

Bildung für alle

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

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

Die VHS will, dass alle mitmachen können.

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

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

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

Ziele

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

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

Daran glauben wir. Und dafür setzen wir uns ein.

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

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

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

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

Das finden wir auch.

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

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

Angebote für Menschen mit Behinderungen

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

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

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

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

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

Schreiben, Lesen und Rechnen lernen

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

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

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

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

Achtung: Im Kurs-Plan steht bei solchen Kursen immer der Buchstabe: **B.** Das steht für: **Beratungs-pflichtig.**
Das bedeutet: Sie müssen vorher eine **Beratung bei der VHS** machen. Erst dann können Sie sich zum **Kurs anmelden.**

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

Wichtig: Der **1. Kurs** ist **kostenlos.**
Ab dem **2. Kurs** müssen Sie **75 Cent** für jede **Unterrichts-Stunde** bezahlen.

Achtung: Sie bekommen eine **Ermäßigung:**

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

Dann müssen Sie **weniger bezahlen.**

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

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

Reden Sie mit uns über Ihre **Wünsche.**
Zum Beispiel: Wenn Sie einen **Spezial-Kurs** brauchen. Weil Sie eine Behinderung haben.

Kurse für alle

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

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

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

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

Sie können manchmal auch einen **Hund** zum Kurs mitbringen. Zum Beispiel: Wenn Sie den Hund brauchen. Weil Sie blind sind und der Hund Sie führt. Dann müssen Sie **vorher mit der VHS reden.**

Gebäude für alle

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

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

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

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

Wir helfen Ihnen gerne!

Hilfen für Menschen mit Behinderungen

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

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

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

Kontakt

Sprechen Sie mit uns:

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

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

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

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

Rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne.

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

VHS und Inklusion

„Köln überwindet Barrieren – Eine Stadt für alle!“ Das ist nicht nur die zentrale Aussage des Handlungskonzepts zur Kölner Behindertenpolitik – das ist wesentlicher Bestandteil des Selbstverständnisses der Volkshochschule Köln und Herausforderung zugleich. Die VHS versteht sich nicht zuletzt wegen ihres vielfältigen Weiterbildungsangebots als ebenso kompetenter wie wichtiger Akteur im Prozess der gesellschaftlichen Integration. Ihr Handeln zielt stets auch auf die Förderung und Weiterentwicklung der Kölner Stadtgesellschaft. Es geht um eine interkulturelle und inklusive Gesellschaft, deren Mitglieder Vielfalt als Stärke und Chance begreifen – um eine Gesellschaft, in der es normal ist, verschieden zu sein, um eine Gesellschaft für alle!

Ganz im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention ist es das erklärte Ziel der VHS, die Chancengleichheit von Menschen mit Behinderung zu fördern und ihre gesellschaftliche Diskriminierung zu unterbinden. Es geht darum, allen Menschen den Zugang zu einer inklusiven Erwachsenenbildung zu ermöglichen. In der Konsequenz dieses Leitgedankens gibt es inzwischen nur noch wenige Kurse speziell für Menschen mit Behinderungen. Damit einhergehen muss eine verstärkte Entwicklung, die dazu führt, dass immer mehr Kurse angeboten werden, an denen auch Menschen mit Behinderung teilnehmen können.

Grundsätzliches Ziel der VHS ist: Unterschiedliche Menschen mit und ohne Behinderung lernen gemeinsam – voneinander und miteinander.

Konkret bedeutet das: Menschen ohne Höreinschränkung lernen beispielsweise von gehörlosen Dozentinnen und Dozenten die Gebärdensprache, besuchen Seminare über „Leichte Sprache“. Sehbehinderte Menschen fertigen Schmuck oder nehmen teil an Yogakursen, Feldenkrais und Führungen. Und Menschen mit Lernschwierigkeiten erweitern in kleinen Gruppen ihre Lese- und Schreibfähigkeiten.

Reine Spezialkurse gibt es nur für Menschen, deren Belange ein besonderes Kursformat erfordern, z. B. im Absehkurs für Schwerhörige oder in der Alphabetisierung/Grundbildung.

Die Kurse „Lesen und Schreiben von Anfang an“, Grundbildung Schreiben und Rechnen sowie Deutsch-Grundlagenkurse berücksichtigen sowohl das Bedürfnis nach „Leichter Sprache“, das Lernen in kleinen Gruppen, als auch ein individuelles Eingehen der Kursleitenden auf das Lernpotenzial der Teilnehmenden. Für die Teilnehmenden ist der erste Kurs dieser Art an der Volkshochschule Köln kostenlos. Die entsprechenden Kurse sind alle mit einem „B“ für beratungspflichtig gekennzeichnet. Ab dem zweiten Kurs gilt der Preis von 0,75 EUR pro Unterrichtsstunde mit der Möglichkeit, bei Vorlage des Köln-Passes oder einer Bescheinigung über Leistungen nach SGB II eine Ermäßigung von 45 % zu erhalten. Diese Ermäßigungsregel gilt auch für Inhaberinnen und Inhaber eines Schwerbehindertenausweises.

Weitere Wünsche für Spezialkurse, z. B. ein Englischkurs für Langsamlerner, werden gerne von der Fachbereichsleitung entgegengenommen und bei entsprechenden Voraussetzungen verwirklicht. Die bisherige Erfahrung zeigt, das Konzept der Inklusion wird von Teilnehmenden und Kursleitungen der VHS-Kurse akzeptiert und unterstützt. Über die Beratung der Fachbereichsleitungen hinaus steht das Kundenzentrum am Neumarkt für Menschen mit Behinderung zur Verfügung. Anmeldeformulare werden ausgefüllt und bei Bedarf erklären Mitarbeitende in Leichter Sprache die „Entgelt – und Benutzerordnung“ der VHS Köln.

- Veranstaltungen sind grundsätzlich für alle offen! Ob Veranstaltungen für Menschen mit einer Behinderung nutzbar sind, lässt sich nicht allgemein sagen. Im Zweifelsfall gilt der Grundsatz, dass der Interessierte am ersten Kurstermin hospitiert und in Abstimmung mit der Kursleitung entscheidet, ob eine weitere Teilnahme in Frage kommt. Für Schwerbehinderte gibt es die Möglichkeit, sich bei einem Kursbesuch begleiten zu lassen. Die Teilnahme am Kurs ist dann für die Assistentinnen bzw. Assistenten kostenlos. Der Einsatz von Führhunden ist nach vorheriger Absprache möglich.
- Die VHS-eigenen Unterrichtsstätten und die dortigen Seminarräume sowie das FORUM Volkshochschule im Museumsgebäude am Neumarkt ermöglichen einen barrierefreien Zugang. Die Organisationshelferinnen und -helfer vor Ort sind bei besonderen Handicaps zusätzliche Ansprechpartner. Wichtig für den reibungslosen Ablauf ist die rechtzeitige Kontaktaufnahme über die Fachbereichsleitenden bzw. Organisatoren.
- Über eine mobile Rampe ist für einen barrierefreien Bühnenaufgang im FORUM Volkshochschule gesorgt.
- Zuweilen brauchen Menschen mit körperlichen, psychischen und geistigen Einschränkungen besondere Unterstützung, um ihren Bildungswunsch umsetzen zu können. Technische Hilfen spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Volkshochschule Köln verfügt bereits über eine mobile Induktionsschleife für Schwerhörige. Neben technischen Hilfen gibt es für Schwerhörige/Gehörlose die Möglichkeit, bei größeren Veranstaltungen von einem Gebärdensprachdolmetscher unterstützt zu werden.
- Für Blinde, die die Braille-Schrift beherrschen, ist das Studienhaus am Neumarkt ein geeigneter Lernort, da das Haus mit einem besonderen Leitsystem für Blinde ausgestattet ist.

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

Erste Ansprechpartner sind die Fachbereichsleitenden sowie die Kolleginnen und Kollegen in der Sachbearbeitung. Die Kontaktdaten finden Sie im Programmheft jeweils auf den Auftaktseiten der einzelnen Programmbereiche.

Gemeinsam wollen wir Lösungswege finden, ganz im Sinne des Handlungskonzepts zur Kölner Behindertenpolitik „Köln überwindet Barrieren – Eine Stadt für alle!“

Behindertenbeauftragter der Stadt Köln

Dr. Günter Bell ist Behindertenbeauftragter der Stadt Köln. Er vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderung und ist Mittler zwischen Behörden, Politik und Bevölkerung.

Kontakt:
Fachstelle Behindertenpolitik
Kleine Sandkaul 5, 50667 Köln
Tel.: (0221) 221-29098
E-Mail:
behindertenbeauftragter@stadt-koeln.de

Jahresthema „Wissen*schaf(f)t*“

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

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

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

Black History Month 2021

Reden über Rassismus

Der Black History Month bietet jährlich einen Anlass, um Fragen von ethnischer Identität und Diskriminierungs-Erfahrungen gesondert zu thematisieren. Innerhalb der USA, aber auch darüber hinaus, ist der Black History Month zu einer kulturellen Instanz geworden.

In diesem Rahmen laden wir seit 2018 einen prominenten Gast ein, der sich mit der Thematik des strukturellen Rassismus in Deutschland und den USA auseinandersetzt und mit Ihnen diskutiert. Mehr erfahren Sie bald auf unserer Website unter www.vhs.koeln.

Die VHS Köln kooperiert mit dem Amerikahaus NRW e. V.

Anmeldung erforderlich.

A-111007 | FORUM Volkshochschule
1x Do, 25.2.21, 19:00–21:00 Uhr |
Kostenfrei

Katastrophe – Nothilfe – Menschen retten

Wie arbeitet eine Hilfsorganisation?

Eine Katastrophenmeldung kommt durch die Medien. Erdbeben, Hochwasser oder Dürre. Stunden vor dieser offiziellen Meldung ist eine Nothilfeorganisation meist bereits aktiv und kurze Zeit später idealerweise schon vor Ort.

Wie arbeitet eine Hilfsorganisation, mit wem arbeitet sie zusammen? Wie wird Nothilfe zur Entwicklungshilfe oder Hilfe zur Selbsthilfe? Wie finanziert sich eine Hilfsorganisation? Diese und andere Fragen rund um die Kultur des Helfens und Spendens klären wir mit der Kölner Hilfsorganisation Cap Anamur / Deutsche Not-Ärzte e. V. Seit über 40 Jahren leistet sie weltweit humanitäre Hilfe und medizinische Versorgung in Kriegs- und Krisengebieten. Es gibt spannende, anrührende und auch lustige Geschichten. Über ihre Einsätze vor Ort berichten Bernd Göken, Geschäftsführer Cap Anamur und Dr. Kathrin Baumgartner, Kinderärztin und langjährige Klinikleiterin im Sudan. www.cap-anamur.org

Anmeldung erforderlich.

A-111021 | FORUM Volkshochschule
24.3., Mi, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

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

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie würden gerne dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, die Diskussionen um den Islam oder um die Zukunft Europas. Diese (und andere) Themen werden auch in der LGBTQI*-Community kontrovers diskutiert. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man rechtspopulistische Argumentationen entkräften kann.

Die VHS Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) mit finanziellen Mitteln von NRWeltoffen.

Anmeldung unter homaira.mansury@stadt-koeln.de.

A-111130 | VHS-Studienhaus
8.6., Di, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. |
Kostenfrei, mit Anmeldung

Der Neubeginn jüdischen Lebens in Köln nach 1945

In dem Beitrag wird versucht, die Situation der jüdischen Bevölkerung in Köln nach Beendigung des 2. Weltkriegs zu beleuchten. Wie und unter welchen Bedingungen konnte eine neue Gemeinde gebildet werden und wie gestaltete sich das Verhältnis zur Umwelt? Was bedeutete es, dass Täter und Opfer sich nun wieder begegneten? Wer waren die Protogonisten der damaligen Zeit?

Eine kurze Rückblende auf das jüdische Leben im Mittelalter zeigt, dass dies nicht der erste Neubeginn für die jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürger war. Zur Beantwortung dieser und anderer Fragen wurde die Literatur gesichtet, Material aus Archiven ausgewertet und, soweit möglich, eine Zeitzeugenbefragung durchgeführt. Der Vortrag basiert auf einer Studienarbeit von Gasthörern an der Universität zu Köln. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-112043 | VHS-Studienhaus
29.4., Do, 19:45–21:15 Uhr |
5 € | **Helmut Weiß**

Schönheit der Tiere – Evolution biologischer Ästhetik – Livestream – vhs.wissen live

Die mit dem Nobelpreis ausgezeichnete Biologin Christiane Nüsslein-Volhard wird in diesem Vortrag zeigen, welche Funktion visuelle Attraktion bei Tieren besitzt. Wie kommt es aber zur Ausbildung von Farben und Mustern an der Körperoberfläche? Erst in jüngster Zeit ist es gelungen, diese molekulargenetischen Mechanismen zu entschlüsseln. Im zweiten Teil ihres Vortrages zeichnet Nüsslein-Volhard die wissenschaftsgeschichtliche Entwicklung der letzten Jahrzehnte nach. Prof. Christiane Nüsslein-Volhard ist emeritierte Direktorin am Max-Planck-Institut für Entwicklungsbiologie in Tübingen. Für ihre Entdeckungen hat sie, neben einem Nobelpreis 1995, zahlreiche Auszeichnungen erhalten. Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

O-161003 | →● Online
4.2., Do, 19:30–21 Uhr | Kostenfrei |
Prof. Dr. Christiane Nüsslein-Volhard

„Ich glaube, also bin ich?“: Von der Kunst des Glaubens und der Kraft des Wissens!

Um in der Welt gut zurechtzukommen, bedient sich der Mensch des über Vernunft erworbenen Wissens, um seine Ziele zu erreichen. Darüber hinaus bedarf die Psyche des Glaubens, um dem eigenen Handlungen tieferen Sinn beizumessen. In früher Zeit waren die Dimensionen von Glauben und Wissen nicht zu unterscheiden. In der Moderne wird die Welt des Religiösen von der des Wissens geschieden. Aber immer wieder droht die Aufhebung dieser „evolutionären Errungenschaft“ (wie etwa im Nationalsozialismus, Islamismus etc.). Religiöse und esoterische Rückbesinnungen sind heute in vielen Tei-

len der Welt en vogue. Sie gefährden die Errungenschaften der aufgeklärten Moderne (Freiheit, Wohlstand, Emanzipation, Rechtssicherheit) und verhindern die freie Entfaltung des Einzelnen. Andererseits – so die Glücksforschung – ist der Glaube ein wichtiger Baustein zum gelingenden Leben und legt über Mythen fest, woran man sein Herz hängt. Und wer seinen Glauben gefunden hat, gehört zu den Glücklichen im Lande! Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor („Glaube als Passion").

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

L-131801 | VHS Lindenthal
27.4., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Die Seele – nur eine Illusion? Die Antwort der Religionen und die Auseinandersetzung mit der Neurowissenschaft

Was ist die Seele? Das ist eine zentrale Frage aller Religionen. Die Antwort fällt sehr unterschiedlich aus: Manche Religionen gehen von der Vorstellung aus, dass der Mensch nicht nur eine, sondern mehrere Seelen hat. Hinduismus und Buddhismus, aber auch die moderne Esoterik sehen die Seele in einem ständigen Kreislauf der Wiedergeburten. In den monotheistischen Religionen Judentum, Christentum und Islam war lange die Vorstellung einer Einheit von Körper und Seele prägend. Das Thema „Seele" ist aktuell wie nie zuvor – nicht zuletzt aufgrund der provozierenden Aussagen der modernen Neurowissenschaft – und wirft immer noch viele ungeklärte Fragen auf. Die moderne Neurowissenschaft bestreitet die Existenz der Seele bzw. des individuellen Ichs des Menschen: „Das ‚Ich' ist nur eine perfekte Simulation unseres Körpers." (W. Siefer, C. Weber) und „Einen freien Willen zu haben, ist eine Illusion" (G. Roth). Inwiefern treffen diese Aussagen zu? Ändert sich damit unser bisheriges Weltbild? Und bedeutet das das Ende der Religion? Diese und andere Fragen sind Thema der derzeitigen Mind-Brain-Debatte zwischen Neurowissenschaft, Philosophie und Theologie. Leider gibt es zu diesem Thema bisher nur fachwissenschaftliche Publikationen. Daher versucht der PowerPoint-Vortrag einen leicht verständlichen Einblick in diese komplexe Thematik zu vermitteln und gibt einen Überblick und Grundsatzinformationen über die verschiedenen Antworten der Religionen auf die Frage, was unter Seele zu verstehen ist.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-131819 | VHS-Studienhaus
8.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Fake News oder Wahrheit? – Religion & Verschwörungstheorien – gestern und heute

Die Corona-Pandemie offenbarte, dass Verschwörungstheorien aktuell wie nie zuvor und keineswegs ein Phänomen der Vergangenheit sind. Verschwörungstheorien traten häufig in Verbindung mit der Religion auf. So wurde für den großen Brand von Rom im Jahre 64 n. Chr. der damalige Kaiser Nero verantwortlich gemacht und dieser wiederum schob die Schuld den Christen zu und ließ sie entsprechend verfolgen. Bei der Verfolgung der Hexen durch die Inquisition genügte eine einzige Verleumdung, um wegen angeblicher „Teufelsbuhlschaft" auf dem Scheiterhaufen zu landen. Juden waren im Lauf der Geschichte besonders häufig Opfer von Verschwörungstheorien: Verbreitung der Pest, Brunnenvergiftung, jüdisch-bolschewistische Weltverschwörung bis hin zu den „Weisen von Zion" und der Auschwitzlüge. Auch Freimaurer, Illuminaten oder Muslime wurden und werden als Agenten des Bösen dargestellt. Was sind die gemeinsamen Elemente dieser Verschwörungstheorien? Inwiefern sind sie als religiöses Phänomen einzuordnen? Wie sind die Entstehung und der Erfolg solcher Verschwörungstheorien zu erklären? Wie sind aktuelle Verschwörungstheorien als solche zu erkennen und von realen Fakten zu unterscheiden? Auf diese und andere Fragen geht der PowerPoint-Vortrag ein und versucht, durch einen Blick in die Geschichte, die gegenwärtigen Verschwörungstheorien einzuordnen. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-131817 | VHS-Studienhaus
4.5., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Religion und Wissenschaft – ein Widerspruch?

Lange Zeit bildeten Religion und Wissenschaft eine Einheit, die Wissenschaft war ein Teil der Religion. Ein Beispiel dafür sind die Astronomie und die Kalendersysteme nicht nur in der Alten, sondern auch in der Neuen Welt. Im Christentum unterschied die Scholastik bzw. Thomas von Aquin zwischen Vernunft und (göttlicher) Offenbarung, wobei die Offenbarung den höheren Erkenntniswert hatte. Erst durch die sog. Kopernikanische Wende begann sich die Wissenschaft von der Religion unabhängig zu machen. Bis zur Zeit Galileis galt es, die Unabhängigkeit der Naturwissenschaft zu behaupten, heute gilt es, die Unabhängigkeit der Religion zu behaupten. Das heliozentrische Weltbild des Kopernikus, die Evolutionstheorie von Darwin und die Neurowissenschaft heute mit der These, dass das menschliche „Ich" nur eine perfekte Simulation unseres Körpers und einen freien Willen zu haben nur eine Illusion sei, bedeuten für christliche Religion eine Krise und Herausforderung. Wie wird sich das Verhältnis Religion und Wissenschaft entwickeln? Welche Beziehung ist akzeptabel: Konfrontation, Koexistenz, Dialog oder Integration? Wie sieht die Beziehung der anderen Weltreligionen zur Wissenschaft aus? Religion und Wissenschaft – ist das wirklich ein Kampf zwischen zwei unterschiedlichen Welten oder lassen sich diese Welten letztlich doch miteinander vereinen? **Anmeldung erforderlich / Keine Barzahlung möglich**

A-131816 | VHS-Studienhaus
20.4., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Gut und lange leben – gesund sterben

Impulse aus der Wissenschaft

Mit dem Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln. Getreu dem Motto „Vorbeugen ist besser als Heilen" werden naturheilkundliche Verfahren vorgestellt, mit denen das Erkrankungsrisiko für Zivilisationskrankheiten – z. B. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen – um bis zu 50 % reduziert werden kann. Auf diese Weise könnte es gelingen, ein glückliches und erfülltes Leben lange zu erhalten. Eine Anmeldung ist coronabedingt erforderlich.

A-132001 | FORUM Volkshochschule
16.6., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. med. Josef Beuth

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Für den Alltag und Beruf

Unter diesem Begriff, auch Progressive (Muskel-)Relaxation genannt, versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Sie hilft, Verspannungen, die durch Stress, Ärger, Hektik oder auch langes Sitzen hervorgerufen wurden, zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden. Sie erlernen die grundlegenden Techniken zur Anwendung in den unterschiedlichsten Alltagssituationen.

A-232338 | VHS-Studienhaus
8x, 26.1.–23.3., Di, 18:15–19:45 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

L-232340 | VHS Lindenthal
8x, 28.1.–25.3., Do, 20–21:30 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
8x, 22.4.–24.6., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Jürgen Worbs**

Älter und aktiv: „fit für 100“

Für Menschen ab 60

Wissen schafft Sicherheit im Alltag! Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie bieten wir diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Dieses Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren, das Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindern soll. Das Programm wird zwei Mal pro Woche in der Gruppe trainiert. Dadurch bleibt die Muskulatur nicht nur erhalten, sondern wird auch aufgebaut. Zu Beginn jeder Stunde werden abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Geh- und Stehfähigkeit durchgeführt. Die Trainingsintensität während der Übungen ist auf die Fähigkeiten eines jeden persönlich abgestimmt, so dass jeder Teilnehmende eine individuelle Betreuung erfährt. Das Angebot richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 65-jährigen ist dabei im Fokus.

L-244150 | VHS Lindenthal
40x, 27.1.–30.6.,
Mi, 9:55–10:55 Uhr, Fr, 9:55–10:55 Uhr |
53.33 UStd. | 214 € | **Anke Geylenberg**

L-244151 | VHS Lindenthal
40x, 27.1.–30.6.,
Mi, 10:55–11:55 Uhr, Fr, 10:55–11:55 Uhr |
53.33 UStd. | 214 € | **Anke Geylenberg**

Porträts einfach und ausdrucksstark

Grundlagen der Porträtfotografie – Schwerpunkt: das authentische Porträt

Auch mit einfachen Techniken lassen sich ausdrucksstarke Porträts aufnehmen. Es ist sogar hilfreich, so wenig Technik wie möglich einzusetzen, um sich mehr auf den Menschen zu konzentrieren. So können Porträts entstehen, die etwas mehr von dem Menschen zeigen, den wir fotografieren. Anhand von Bildbeispielen erlernen Sie unterschiedliche Herangehensweisen in der Porträtfotografie kennen. Die leicht zu erlernende digitale Kameratechnik wird Schritt für Schritt erklärt und immer praktisch geübt. Einfache und gleichzeitig stimmungsvolle Möglichkeiten einen Menschen schön auszuleuchten, werden in unserem Fotostudio mit Fotolampen demonstriert. Ähnliche Lichtsituationen bei vorhandenem Licht, die fast immer gefunden werden können, werden draußen aufgenommen. Weitere Themen sind die Wahrnehmung von Licht und Schatten sowie das fotografische Sehen. Mit einem Model werden die einzelnen Grundlagen schrittweise vorgestellt und geübt. Bei der Nachbesprechung ist es immer wieder spannend, wie individuell die Ergebnisse sind. Dabei werden für einzelne Probleme meist einfache Lösungen gefunden.

L-352810 | VHS Lindenthal
3x, Sa, So, 13–18 Uhr,
Di, 18:30–21:30 Uhr | 17.33 UStd. |
100 €, zzgl. Modellkosten: 9 €, zzgl.
Ausstattungspauschale: 3 € | **S** |
Joachim Clüsserath

Dual Tone Porträtfotografie: mehrfarbiges Licht zur Porträtausleuchtung

Coole Modefotografie, futuristische Kinoplakate oder geheimnisvolle Nachtaufnahmen – farbiges Licht setzt die kreativen Akzente. Kombiniert mit experimentellen wie auch klassischen Beleuchtungsmethoden sind besondere Ergebnisse leicht zu erzielen. So wird im Workshop der Ausdruck des fotografierten Menschen durch die farbige Beleuchtung verstärkt. Durch die Farbe werden Emotionen kodiert und wirken im fertigen Porträt auf besondere Weise auf die Betrachterinnen und Betrachter. Es geht immer um die praktische Überschreitung der klassischen Regeln der Porträtfotografie, ohne diese ganz aus den Augen zu verlieren. Es überrascht immer wieder, wie viele kreative Ergebnisse beim stimmungsvoll mehrfarbig ausgeleuchteten Porträt erzielt werden. Die für jede Situation geeigneten Einstellungen der digitalen Kamera werden ebenso erklärt wie die Arbeit mit dem Model. Auf die Wahl eines dem Motiv entsprechenden Bildaufbaus wird besonders eingegangen und dieses praktisch geübt. Nachbesprechung: Experimentelle Bildbearbeitung zur Verstärkung der Farben wird beispielhaft demonstriert und konkrete Tipps werden gegeben. Bildbesprechung anhand von Prints wie auch am Bildschirm; Veränderung der Bildaussage durch Wahl des Bildausschnittes, Ausgabeoptionen, Probleme bei der Bildoptimierung und eigene Fragen werden erörtert.

L-352816 | VHS Lindenthal
3x, Sa, So, 13–18 Uhr,
Di, 18:30–21:30 Uhr | 17.33 UStd. |
100 €, zzgl. Modellkosten: 9 €, zzgl.
Ausstattungspauschale: 3 € | **S** |
Joachim Clüsserath

Musiktheater heute

Oper im Spiegel der Musikwissenschaft

Sie gehen gerne in die Oper? Thomas Becker stellt Ihnen Neuerscheinungen der Opernspielzeit 2020 und 2021 vor. Mittels Tonbeispielen werden die Opern erörtert und diskutiert, die zeitnah im städtischen Musiktheater zu erleben sind. Im Mittelpunkt in diesem Semester stehen: Wolfgang Amadeus Mozart „Le Nozze di Figaro“, Henry Purcell „The Tempest“, Giuseppe Verdi „Rigoletto“, Gioacchino Rossini „Il Barbiere di Siviglia“, Charles Gounod „Faust“ und Paul Hindemith „Cardillac“. Der Kurs ist sowohl für Einsteigende als auch für Fortgeschrittene gedacht und bietet interessante Hintergrundinformationen zu Werken, Komponisten und der Oper überhaupt.

L-361101 | VHS Lindenthal
15x, 27.1.–16.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
30 UStd. | 118 € | **Thomas Becker**

Filterblasen und andere Merkwürdigkeiten in den sozialen Medien

Ein Online-Vortrag der die Welt der alternativen Fakten und Fake News 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 von praktischen Beispielen werden erklärt.

Dadurch soll ein Verständnis für die Absichten hinter diesen Phänomenen geweckt werden. Im Anschluss an den Vortrag kann und soll gerne eine Diskussion erfolgen.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Website.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

O-518200 | →● Online
17.2., Mi, 18–20 Uhr | 14 € |
Thorsten Börsch

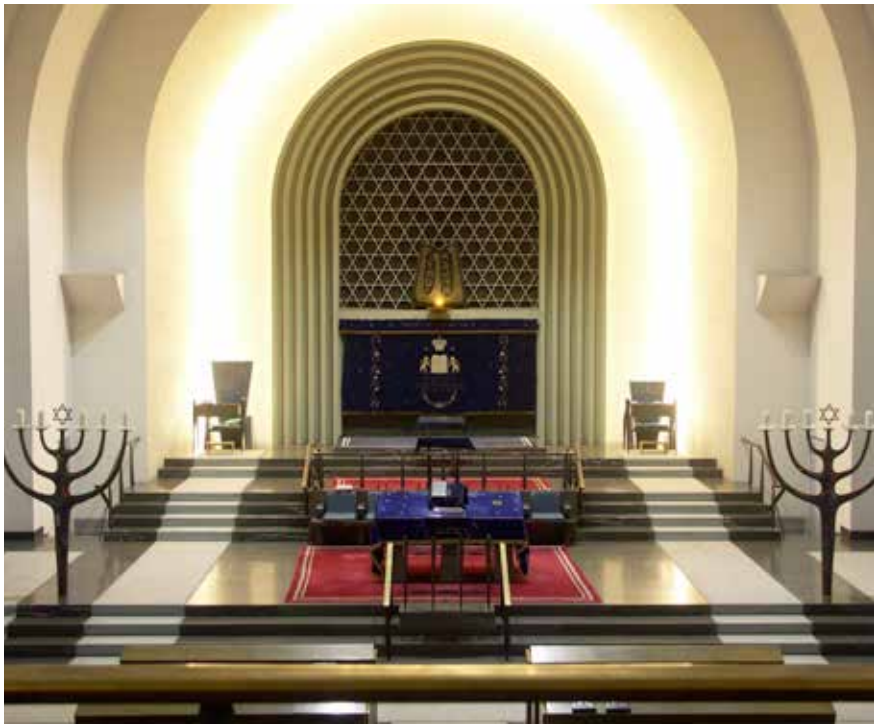
Wissenschaftlich(es) Erzählen

Es erwartet Sie eine Schreibwerkstatt der etwas anderen Art – hier werden harte Fakten weich verpackt. Wie bindet man Quellen in einen Text ein, ohne dass er an Sprachfluss und Wortgewalt verliert? Hier haben Sie die Chance, sich mit einem gesellschaftlich und wissenschaftlich relevanten Thema, das Ihnen am Herzen liegt, zugleich kreativ und fundiert auseinanderzusetzen.

A-382299 | VHS Studienhaus
2x, 20.2., 21.2. | Sa, So, 10–17 Uhr |
74,00 € | **S** | **Jana Tubbesing**

Jubiläum „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“

VHS Köln beteiligt sich mit vielen Bildungs- und Kulturangeboten



Im Jahr 2021 leben Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands: Ein Edikt des römischen Kaisers Konstantin von 321 erwähnt die Kölner jüdische Gemeinde. Es gilt als ältester Beleg jüdischen Lebens in Europa nördlich der Alpen. Diese 1700-jährige Geschichte soll in einem bundesweiten Themenjahr mit zahlreichen Veranstaltungen beleuchtet werden. Dabei geht es darum, die Bedeutung der jüdischen Kultur und Geschichte für Deutschland und Europa wachzuhalten. Zugleich gilt es, ein eindeutiges Zeichen zu setzen gegen Antisemitismus und die Erinnerung wachzuhalten an die Verfolgung und Ermordung jüdischen Lebens in Deutschland.

Die Volkshochschule Köln ist sehr gerne der Einladung des Vereins „321–2021: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland e. V.“ gefolgt und beteiligt sich mit verschiedenen Bildungs- und Kulturangeboten an diesem Themenjahr. Ziel der Angebote ist die Annäherung an das vergangene, gegenwärtige und zukünftige jüdische Leben in Köln und dessen Relevanz für die Gegenwart und die heutige Gesellschaft.

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

Andrei Kovacs, Leitender Geschäftsführer des Vereins „321-2021: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland e. V.“: „Wir freuen uns sehr über die Kooperation mit der Volkshochschule Köln und wollen gemeinsam verschiedene Angebote auf den Weg bringen, um das Festjahr 2021JLID gebührend zu feiern und jüdisches Leben in Köln sichtbar und erlebbar zu machen.“

Ach, du bist Jüdin?
Ich kenne nur Anne Frank.
Ein Abend mit Sarah Borowik-Frank
Mehr Infos auf Seite 27.
A-111028 | FORUM Volkshochschule
11.5., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Sharon Ryba-Kahn: Displaced
Film und Gespräch mit der Regisseurin
Mehr Infos auf Seite 29.
A-114304 | FORUM Volkshochschule
28.1., Do, 19–21:30 Uhr | Eintritt frei

321 KÖLN
1700 Jahre jüdische Geschichte und Gegenwart
Mehr Infos auf Seite 30.
A-112030 | Haupteingang Museum Ludwig, Heinrich-Böll-Platz, 50667 Köln
23.3., Di, 16:30–18:30 Uhr | 11 € |
Anja Broich

Der Neubeginn jüdischen Lebens in Köln nach 1945
Mehr Infos auf Seite 31.
A-112043 | VHS-Studienhaus
29.4., Do, 19:45–21:15 Uhr | 5 € |
Helmut Weiß

Neuehrenfeld!
Mehr Infos auf Seite 33.
A-112085 | St. Anna, Katholische Kirche, Schadowstr. 36, 50823 Köln
26.6., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € |
Asja Bölke

Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln
Jüdische Riten und Traditionen
Mehr Infos auf Seite 44.
A-181853 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
25.4., So, 14–15:30 Uhr |
9 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

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

Jüdischer Friedhof in Deutz
Mehr Infos auf Seite 45.
A-181856 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln | 30.5., So, 11–12:30 Uhr | 9 €, zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € | **Synagogen-Gemeinde Köln**

A-181857 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln | 4.7., So, 11–12:30 Uhr | 9 €, zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € | **Synagogen-Gemeinde Köln**

beflügelt – Der Bösendorfer
Hochschule für Musik und Tanz zu Gast im FORUM Volkshochschule
Mehr Infos auf Seite 96.
A-301205 | FORUM Volkshochschule
6.5., Do, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei.

A-301220 | FORUM Volkshochschule
1.7., Do, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei.

Vortrag & Quiz: Judentum + Kunst + Köln = ? (Teil 1)
Ecclesia und Synagoga: christliche und jüdische Bilderwelten
Mehr Infos auf Seite 98.
A-311427 | VHS-Studienhaus
27.5., Do, 18:30–19:50 Uhr | 1.78 UStd. | 5 € | **Dr. Donatella Chiancone-Schneider**

Vortrag & Quiz: Judentum + Kunst + Köln = ? (Teil 2)
Colonia von der Antike bis zum Mittelalter
Mehr Infos auf Seite 98.
A-311428 | VHS-Studienhaus
10.6., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € | **Dr. Donatella Chiancone-Schneider**

Skizze – Veedel – Lieblingsplatz
Mit dem Skizzenbuch auf Spurensuche jüdischen Lebens
Mehr Infos auf Seite 103.
A-332115 | VHS Lindenthal
7x, 27.1.–17.3., Mi, 17–19:15 Uhr | 21 UStd. | 99 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Anne Peppersack**

Skizze – Deutz – jüdischer Friedhof
Mit dem Skizzenbuch unterwegs auf dem wildesten Friedhof der Stadt
Mehr Infos auf Seite 103.
A-332116 | VHS Lindenthal
29.5., 30.5., Sa, So, 11–16:30 Uhr | 14.67 UStd. | 69 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Anne Peppersack**

Jüdisches Leben „Leben? Oder Theater“ von Charlotte Salomon
Für Anfangende und Fortgeschrittene. Wochenendworkshop
Mehr Infos auf Seite 106.
A-332312 | VHS Lindenthal
17.4., 18.4., Sa, So, 11–16:15 Uhr | 14 UStd. | 64 €, zzgl. Materialkosten: 6 € | **Karin Hochstatter**

Leuchtende Farben auf Steinpapier – Filzstifte, Aquarellfarbe, Tusche neu entdecken
Mehr Infos auf Seite 108.
A-332504 | VHS-Studienhaus
30.1., 31.1., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd. | 88 € | **WE** | **Maren März**

Lieben, Leben, Sterben in Wort und Bild – Briefe, Tagebücher bebildern.
Zum Beispiel Else Lasker-Schüler und Charlotte Salomon.
Mehr Infos auf Seite 109.
A-332506 | VHS-Studienhaus
3.7., 4.7., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd. | 88 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** | **Maren März**

Jüdische Musik im NS-Staat
verboten, verfemt, ermordert und vertrieben
Mehr Infos auf Seite 124.
L-361102 | VHS Lindenthal
17.4., Sa, 10:30–15 Uhr | 4.67 UStd. | 20 € | **Thomas Becker**

Wann singt ein Jude? Über das Sprechende der jüdischen Musik
Lesung-Musik-Multimedia
Mehr Infos auf Seite 124.
L-361103 | VHS Lindenthal
15.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 9 € | **Georg Brinkmann**

Klezmer mit und von allen Sinnen
Klezmermusik spielend erleben
Mehr Infos auf Seite 125.
L-361601 | VHS Lindenthal
29.5., Sa, 15–18 Uhr | 24 € | **Georg Brinkmann**

Klassische Gitarre und Klezmer
für leicht Fortgeschrittene
Mehr Infos auf Seite 133.
L-363207 | VHS Lindenthal
21.3., So, 15–18 Uhr | 24 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Tobias Juchem**

Navid Kermani im Gespräch mit Prof. Michael Brenner – Livestream – vhs.wissen live
Online-Streaming
Mehr Infos auf Seite 143.
O-382100 | →● Online
27.5., Do, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei | **Navid Kermani, Prof. Michael Brenner**

KOMED
KOMED
VHS
IN RÄUMEN DENKEN

Mensch | Gesellschaft | Politik

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569291
persönlich: VHS-Studienhaus am Neumarkt (siehe Seite 11), VHS im Bezirksrathaus Lindenthal (siehe Seite 12)

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

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

Frau Jäger
Tel. (0221) 221-27083
FORUM Volkshochschule,
Politische Bildung

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

Nicht abgebildet:

Frau Bicici
Tel. (0221) 221-35363

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

Frau Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Arbeit und Leben,
Bürgerschaftliches Engagement,
Programmbereichsleitung

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

Herr Egges
Tel. (0221) 221-97002
Politische Bildung im
Stadtbezirk Porz

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

Frau Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Dozentenfortbildungen

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

Frau Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen,
Bildung auf Bestellung

Herr Michels
Tel. (0221) 221-95353
Europapolitik, Geschichte,
Philosophie, Religion,
Umwelt, Klima und Konsum,
Projekte Globales Lernen

Mensch | Gesellschaft | Politik

Gesellschaftspolitische Bildung **25**

Demoktratie, Engegement, Gesellschaft 25

Köln konkret 29

Leben in Europa 33

Internationale Verantwortung 34

Umwelt, Klima und Konsum 36

Philosophie **42**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen **43**

Psychologie **45**

Vorträge 45

Seelische Gesundheit 48

Kommunikation und Begegnung 50

Persönlichkeitsbildung 52

Selbstschutz / Selbstbehauptung 55

Selbstbestimmt Leben **56**

Kompetenzzentrum 60plus **56**

Lernen und Gedächtnis **57**

Berufsbegleitende Fortbildungen **58**

Gewaltfreie Kommunikation 59

NLP –Neurolingusitisches Programmieren 61

Systemische Beratung 63

Mediation 65

Arbeit und Leben **66**

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik“ tätigen Dozentinnen und Dozenten verfügen neben einer umfangreichen Allgemeinbildung über große fachliche Kompetenzen und eine hohe Bereitschaft, sich methodisch/didaktisch und fachlich kontinuierlich weiterzubilden. Sie arbeiten erwachsenengerecht, verfügen über Unterrichtserfahrungen und vermitteln die jeweiligen Inhalte fachlich kompetent und anschaulich, denn so bereichert Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter.

Gesellschaftspolitische Bildung

Demokratie, Engagement, Gesellschaft

Eine starke Zivilgesellschaft steht ein für Solidarität und Miteinander und gegen Diskriminierung und Ausgrenzung. Sie lebt von Austausch und Verständigung. Wir haben für Sie ein breites Angebot an Inputs, Podien, Workshops, und weiteren Informationsformaten. Auch mit Vereinen und Initiativen vor Ort greifen wir gesellschaftspolitisch relevante Themen auf und arbeiten gemeinsam am Ziel einer solidarischen Gesellschaft. Engagement zu stärken, Denkanstöße für demokratisches Handeln zu geben und die Gesellschaft mitzugestalten, sind fest verankert in unserem Selbstverständnis. So ist die Volkshochschule auch von Anfang an vertreten im Arbeitsgremium des „Leitlinienprozess Bürgerbeteiligung“, das sich aus Vertretern und Vertreterinnen der Politik, Verwaltung und der Bürgerschaft zusammensetzt. Nutzen Sie uns als idealen Ort des Diskurses im Herzen der Stadtgesellschaft.

Gemeinsam für Frieden und Demokratie – zum Gedenken an Hrant Dink

Dialog und Versöhnung zwischen Armenier*innen und Türk*innen – dafür stand der armenisch-türkische Journalist Hrant Dink, der am 19. Januar 2007 vor dem Gebäude seiner Zeitung „AGOS“ in Istanbul erschossen wurde. Er thematisierte die Verantwortung der Täter am Genozid, niemals anklagend und fordernd, immer behutsam und um Versöhnung bemüht. Unermüdlich forderte Hrant Dink eine Demokratisierung der Türkei. Das KulturForum TürkeiDeutschland möchte an diesem Abend zur Versöhnung einer zutiefst polarisierten Gesellschaft beitragen. Es kooperieren u.a. das KulturForum Türkei-Deutschland, Hrant-Dink-Forum Köln, Tüday e. V., VHS Köln, AWO Bezirksverband Mittelrhein e. V. **Anmeldung erforderlich unter info@das-kulturforum.de.**

A-111001 | FORUM Volkshochschule
17.1., So, 16–18 Uhr | Eintritt frei

Pendeln zwischen Familienwelten?

Mobilitätsanforderungen in Patchworkfamilien

Die Mobilität von Familien wird komplexer: Familienmitglieder und Generationen leben an verschiedenen Orten, die Anforderungen von Arbeitgebern an Mobilität wachsen – und familiale Lebensformen werden vielfältiger. Patchworkfamilien sind eine solche Familienform. Aufgrund der Trennung und der räumlichen Veränderungen müssen die Beteiligten die Kinderbetreuung neu regeln und sich außerdem mit komplexeren Mobilitätsanforderungen auseinandersetzen. Wie gestalten die Beteiligten die neue Situation, in der die Kinder oft zwischen mehreren Haushalten hin und her pendeln? Erleben die Kinder dies als bereichernd oder ist es vielmehr ein zusätzlicher Stressfaktor? Wir werden uns mit verschiedenen Arrangements beschäftigen, wie Familien versuchen, ihren Alltag neu zu organisieren.
Wir freuen uns auf einen spannenden Input von Familien-Soziologin Cynthia Degen und auf die anschließende Diskussion!

O-111004 | →● Online
18.2., Do, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink erscheint auf dieser Website. |
Cynthia Degen

Rassismus in den USA – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Der Rassismus in seinen vielfältigsten Formen zählt gemeinhin als die Ursprungssünde der Demokratie in den Vereinigten Staaten. Der Vortrag wird die historischen Wurzeln dieses komplexen Phänomens ausleuchten, sich aber darüber hinaus der Frage stellen, was systemischer Rassismus in der Gegenwart der USA trotz aller Erfolge der Bürgerrechtsbewegungen konkret bedeutet. Michael Hochgeschwender ist Professor an der LMU München. Er ist einer der besten Kenner der US-amerikanischen Geschichte und Autor zahlreicher Bücher (Die Amerikanische Revolution: Geburt einer Nation, 1763 – 1815, Der Amerikanische Bürgerkrieg)
Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

O-111006 | →● Online
22.2., Mo, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Michael Hochgeschwender

Black History Month 2021

Reden über Rassismus

Der Black History Month bietet jährlich einen Anlass, um Fragen von ethnischer Identität und Diskriminierungs-Erfahrungen gesondert zu thematisieren. Innerhalb der USA, aber auch darüber hinaus, ist der Black History Month zu einer kulturellen Instanz geworden.
In diesem Rahmen laden wir seit 2018 einen prominenten Gast ein, der sich mit der Thematik des strukturellen Rassismus in Deutschland und USA auseinandersetzt und mit Ihnen diskutiert. Mehr erfahren Sie bald auf unserer Website unter www.vhs.koeln.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Amerikahaus NRW e. V.
Anmeldung erforderlich.

A-111007 | FORUM Volkshochschule
1x Do, 25.2.21, 19:00–21:00 Uhr |
Eintritt frei

150 Jahre Rosa Luxemburg – Begegnung mit einer Revolutionärin

Rosa Luxemburg (1871-1919) war eine der einflussreichsten Vertreterinnen der europäischen sozialistischen Bewegung: brillante Theoretikerin, eloquente Agitatorin, furchtlose Kämpferin und emanzipierte Frau inmitten einer Männergesellschaft. An diesem besonderen Abend schauen wir auf Rosa Luxemburgs Leben und Werk.
Ina Hoerner-Theodor (Kölner Frauengeschichtsverein) stellt in einem Impuls wichtige Stationen der Biografie sowie einzelne zentrale Schlüsseltexte vor. Die fränkische Kabarettistin und Sängerin Birgit Süß bereichert den Abend mit Ausschnitten aus ihrem „Projekt Rosa“, gemeinsam mit Bassist Klaus Ratzek. Julia Killet (Kurt Eisner Stiftung) und Daniela Trochowski (Rosa Luxemburg Stiftung) erörtern auf dem Podium die geschichtliche Rezeption Luxemburgs und ihre Bedeutung für aktuelle politische Auseinandersetzungen. Es moderiert die Philosophin Eva Bockenheimer.
Es kooperieren die Volkshochschule Köln, der Kölner Frauengeschichtsverein, die Rosa Luxemburg Stiftung sowie das Friedensbildungswerk Köln.
Der Zugangslink für den Livestream erscheint veranstaltungsnah online.
Anmeldung erforderlich.

A-111010 | FORUM Volkshochschule
2.3., Di, 19–21 Uhr | Eintritt frei

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

Ein Abend mit Lale Akgün und Serap Güler

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

A-111011 | FORUM Volkshochschule
3.3., Mi, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei, mit Anmeldung.

Frugalismus – bewusstes Konsumverhalten und Kapitalismus pur?

Ein Gesellschafts-Trend, der Widersprüche verbindet

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

A-111015 | VHS-Studienhaus
16.3., Di, 18–19:30 Uhr | 5 €, zzgl. keine Barzahlung möglich | **Anja Seibert**

Rosa Luxemburg: Der Preis der Freiheit – Film und Gespräch mit Regisseurin Inga Wolfram

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

Anmeldung erforderlich.

A-111018 | FORUM Volkshochschule
18.3., Do, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Safe Space: Identität und Empowerment

Für und mit Menschen afrikanischer Abstammung

Die Konfrontation mit Diskriminierung und Rassismus gehört immer noch zu den Alltagserfahrungen von Zugewanderten in Deutschland. Insbesondere betrifft dies Menschen afrikanischer Abstammung. Wie geht man damit um, und wie fördert man eine selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität? Der Kurs stärkt Selbsthilfekompetenzen und gibt Anregungen zum Umgang mit Ausgrenzung, Rassismus und Diskriminierung. Darüber hinaus dient dieser Workshop im Sinne von Safe Space als Austausch über Identität, Rassismuserfahrungen und Empowerment-Strategien.

Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen.

Die VHS Köln kooperiert mit Pamoja e. V.

A-111019 | VHS-Studienhaus
19.3., Fr, 11–15 Uhr | 5.33 UStd. | Entgeltfrei, verbindl. Anmeldung unter homaira.mansury@stadt-koeln.de | **Helene Batemona-Abeke**

Katastrophe – Nothilfe – Menschen retten

Wie arbeitet eine Hilfsorganisation?

Eine Katastrophenmeldung kommt durch die Medien. Erdbeben, Hochwasser oder Dürre. Stunden vor dieser offiziellen Meldung ist eine Nothilfeorganisation meist bereits aktiv und kurze Zeit später idealerweise schon vor Ort.

Wie arbeitet eine Hilfsorganisation, mit wem arbeitet sie zusammen? Wie wird Nothilfe zur Entwicklungshilfe oder Hilfe zur Selbsthilfe? Wie finanziert sich eine Hilfsorganisation? Diese und andere Fragen rund um die Kultur des Helfens und Spendens klären wir mit der Kölner Hilfsorganisation Cap Anamur/ Deutsche Not-Ärzte e. V. Seit über 40 Jahren leistet sie weltweit humanitäre Hilfe und medizinische Versorgung in Kriegs- und Krisengebieten. Es gibt spannende, anrührende und auch lustige Geschichten. Über ihre Einsätze vor Ort berichten Bernd Göken, Geschäftsführer Cap Anamur und Dr. Kathrin Baumgartner, Kinderärztin und langjährige Klinikleiterin im Sudan. www.cap-anamur.org

Anmeldung erforderlich.

A-111021 | FORUM Volkshochschule
24.3., Mi, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

DRUCK! DRUCK! DRUCK!

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

Druck ist heute omnipräsent. Müsstest Du beruflich nicht schon weiter sein? Wie, das Essen ist nicht bio? Isst Du etwa Fleisch? Ach, Du lebst nur zur Miete? Darf man das in Zeiten von #metoo überhaupt so sagen? Warum habt Ihr denn (noch) keine Kinder? Im Grunde ist es gar nicht mehr möglich, die Dinge „richtig“ zu machen. Viele Menschen haben permanent ein schlechtes Gewissen, da sie das Gefühl haben, eigentlich noch dies oder jenes besser machen oder erreichen zu müssen. Was macht das mit uns, in einer solchen (Leistungs)Gesellschaft zu leben, die uns vermittelt, nie genug zu sein? Und bin ich alleine mit diesem Gefühl? Sicher nicht! Kommen Sie vorbei auf ein Gespräch oder einfach zum Zuhören. Wir freuen uns auf Sie! OPEN SPACE FOR OPEN MINDS ist eine Reihe, deren Ziel es ist, Herausforderungen unserer Gesellschaft zu thematisieren, scheinbar verhärtete Fronten auf der Basis von Gesprächen aufzulösen und gemeinsam zu überlegen wie man es besser machen kann.

Anmeldung erforderlich.

A-111026 | VHS-Studienhaus
28.4., Mi, 18:30–20:30 Uhr | Eintritt frei | **Patrizia Widritzki, Alexandra Matzke**

Leg doch mal das Handy weg!

Zwischen Faszination und Gefahren der Smartphone-Nutzung

Für Jugendliche (und so manche Erwachsene) ist der Alltag ohne Smartphone kaum vorstellbar. Aber ist das alles noch gesund? Wir sehen genauer hin und erhalten Einblicke in den Studienstand zur Smartphone-Nutzung Jugendlicher und die Auswirkungen auf soziales Verhalten. Sie können sich (auch interaktiv!) mit Wissenschaftlern, Praktikerinnen und Betroffenen austauschen – und auch wenn Sie selbst erwachsen sind, werden Sie sicher eine Menge Informationen und Denkanstöße mitnehmen. Zum Schluss wird auch der süffisant-kabarettistische Blick auf diesen wunderbaren und zugleich unentbehrlichen (?) Alltagsgegenstand nicht fehlen. Es kooperieren die Drogenhilfe Köln und die VHS Köln.

Anmeldung erforderlich.

A-111027 | FORUM Volkshochschule
29.4., Do, 18–20 Uhr | Eintritt frei

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

Ein Abend mit Sarah Borowik-Frank

„Wie willst Du denn Empathie haben für ein Volk oder einen einzelnen Menschen, wenn Du gar nichts über ihn weißt?“

Als Vermittlerin der jüdischen Kultur und Künstlerin kämpft Sarah Borowik-Frank (29) online aktiv gegen Antisemitismus.

Der Anschlag in Halle an Jom Kippur 2019 war für Sarah Borowik-Frank der Wendepunkt, an dem sie beschloss, sich online aktiv gegen Antisemitismus einzusetzen.

Ihre Mittel sind Aufklärung und Empathie. Für sie ist diese fehlende Empathie der Grund, wie durch Unwissen Hass entsteht, aus dem Gewalt erwachsen kann.

„Wenn die Holocaust-Überlebenden bis zu ihrem letzten Atemzug sagen, wir bringen unsere Geschichte weiter, weil wir verhindern wollen, dass so etwas je wieder passiert, dann muss ich stärker sein, als ich es je war. Und ich glaube, dass wir alle stärker sind als unsere Vergangenheit.“ So vermittelt Sarah Borowik-Frank zwischen Vergangenheit und Gegenwart, baut Grenzen ab und macht sich für eine friedliche Zukunft stark.

„Das jüdische Leben in Deutschland ist bunt und vielfältig.“ Sarah setzt sich unter anderem für Gleichberechtigung ein und macht sich stark für die Anerkennung der queeren jüdischen Community.

Anmeldung erforderlich.

A-111028 | FORUM Volkshochschule
11.5., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Vielfalt ohne Alternative!

Viele Vereine stehen für eine demokratische, offene und vielfältige Gesellschaft ein. Alle Menschen sollen gleichberechtigt teilhaben und Respekt erfahren. Unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, Herkunft, Alter, sexueller Identität, materieller Situation oder Beeinträchtigung sollen Menschen als gleichwertig anerkannt und akzeptiert werden.

Was kann getan werden, wenn demgegenüber in Diskussionen rechtspopulistische Kampfbegriffe benutzt werden? Welche Möglichkeiten haben sowohl Organisationen als auch alle Einzelnen, den Ideologien der Ungleichwertigkeit entgegenzutreten?

Das Ziel ist eine Verständigung über den Kampf gegen Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und für die Stärkung des Miteinanders. Selbstverständlicher Teil einer solidarischen Gesellschaft sollte auch die Fähigkeit sein, mit der sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität diskriminierungsfrei umzugehen.

In Kooperation mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD).

Anmeldung erforderlich.

A-111030 | FORUM Volkshochschule
18.5., Di, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei

Safer Space: Identität und Empowerment

Für und mit Menschen afrikanischer Abstammung

Die Konfrontation mit Diskriminierung und Rassismus gehört immer noch zu den Alltagserfahrungen von Zugewanderten in Deutschland. Insbesondere betrifft dies Menschen afrikanischer Abstammung. Wie geht man damit um, und wie fördert man eine selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität? Der Kurs stärkt Selbsthilfekompetenzen und gibt Anregungen zum Umgang mit Ausgrenzung. Rassismus und Diskriminierung. Darüber hinaus dient dieser Workshop im Sinne von Safer Space als Austausch über Identität, Rassismuserfahrungen und Empowerment-Strategien. Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen. Die VHS Köln kooperiert mit Pamoja e. V.

A-111040 | VHS-Studienhaus
7.6., Mo, 11–15 Uhr | Entgeltfrei,
verbindliche Anmeldung unter
homaira.mansury@stadt-koeln.de |
Helene Batemona-Abeke

Kontaktsperre, Inklusion und Pandemie

Literarische Zeugnisse aller Gruppen in der Gefangenschaft

In vier Abendveranstaltungen werden Texte über die neue Pest des 21. Jahrhunderts, Covid 19, und ihre Nachwirkungen auf unsere Psyche sowie auf unsere körperlichen Bedürfnisse vorgestellt und besprochen. Zwei Autor*innen lesen und diskutieren aus eigenen bzw. fremden Texten zum Thema. Die Gefühle von Individuen und Gruppen werden geschildert. Wie empfinden blinde und taubstumme Menschen zum Beispiel diese neue Welt der Einschränkungen? Der für sie am meisten geschätzte Tastsinn, der Hände, darf nicht eingesetzt werden. Berührung fehlt, Abstand wird vorgeschrieben. Stimmen klingen aus der Ferne und hinter den Masken ganz anders für Blinde und sind schwerer zu verstehen. Wird social distancing auf Dauer womöglich negative Folgen für die ganze Gesellschaft bringen? Willkommen zu einer spannenden literarischen und gesellschaftlichen Diskussion! Veranstaltet durch den Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller NRW, in Kooperation mit der Volkshochschule Köln.

Anmeldung erforderlich.

A-111043 | FORUM Volkshochschule
9.6., Mi, 19–21 Uhr | Eintritt frei

BEURTEILEN – VERURTEILEN – SCHUBLADENDENKEN

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

Wir alle kennen das: dass uns Fähigkeiten abgesprochen werden oder uns keine Wertschätzung entgegengebracht wird. Stattdessen werden wir aufgrund unserer Herkunft, unseres Geschlechts, unserer Ausbildung bewertet, vielleicht sogar verurteilt und in Schubladen gesteckt. Oder unsere Ansichten und Meinungen werden nicht gehört, nicht ernst genommen oder berücksichtigt, auch wenn wir einen wertvollen Beitrag leisten könnten. Und wie oft verfahren wir selbst in gleicher Weise mit anderen?

Wenn wir dadurch unser Potenzial nicht voll entfalten können, wirkt das nicht nur negativ auf das individuelle Leben, sondern auch auf unsere Gesellschaft.

Wenn zu wenig Raum für Individualität, Kreativität und unterschiedliche Meinungen ist, wirkt dies schwächend auf unsere Demokratie.

Kommen Sie vorbei auf ein Gespräch oder einfach zum Zuhören. Wir freuen uns auf Sie! OPEN SPACE FOR OPEN MINDS ist eine Reihe, deren Ziel es ist, Herausforderungen unserer Gesellschaft zu thematisieren, scheinbar verhärtete Fronten auf der Basis von Gesprächen aufzulösen und gemeinsam zu überlegen wie man es besser machen kann.

Anmeldung erforderlich.

A-111047 | VHS-Studienhaus
15.6., Di, 18:30–20:30 Uhr | Eintritt frei |
Patrizia Widritzki, Alexandra Matzke

Caring Community Köln – in welcher Stadt wollen wir leben?

Stärkung der Kölner Stadtgesellschaft im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

Einen Kernaspekt dieser Frage stellt der Umgang mit den Schwächsten unserer Gesellschaft dar, d.h. wie wir auch mit Schwerstkranken, Sterbenden und den Menschen, die sich um sie kümmern und um sie trauern, umgehen. Die Caring Community Köln hat zum Ziel, die Kölner Stadtgesellschaft im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer zu stärken und ihre Kompetenzen zu fördern. In Kooperation mit dem Palliativ- und Hospiznetz Köln. **Anmeldung erforderlich.**

A-111050 | FORUM Volkshochschule
22.6., Di, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Auf die Vielfalt! – Ein Solidaritätskonzert

Wohnzimmer-Konzert von Klassik bis Pop

Einfach aus purer Freude und Dank zu musizieren, kann auch ein sehr guter Anlass sein, solidarisch zusammenzukommen: Bereits zum zweiten Mal musizieren Freund*innen unserer VHS-Arbeit (und VHS-Kolleg*innen) für Sie und feiern die Vielfalt. Fühlen Sie sich wie auf einem Wohnzimmer-Konzert am

Sonntagnachmittag 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! **Anmeldung erforderlich.**
A-301210 | FORUM Volkshochschule
16.5., So, 16–18 Uhr | Freier Eintritt auf Spendenbasis! Die Musiker*innen spenden den Erlös für einen guten Zweck!

Bürgerschaftliches Engagement

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

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner und Kölnerinnen, 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 Infoveranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt zu finden. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
Anmeldung erforderlich.
L-111100 | VHS-Studienhaus
18.2., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Freisberg-Houy

L-111101 | VHS-Studienhaus
14.4., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Freisberg-Houy

Werkstatt: Einmischen ist erwünscht und möglich!

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

- Was ist damit gemeint? Was verbinden wir damit? Welche Erfahrungen gibt es bei den Teilnehmenden?
- Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln – Leitlinien, Qualitätskriterien, Infrastrukturen, Zugänge, Verfahren bis hin zur Eigeninitiative (Bürgerinitiative, Bürgerengagement

Teil II: Mitmachen. Mein Anliegen auf den Weg bringen.
Systematisierung, Bündelung der Vorhaben oder Anliegen gemeinsam mit der Gruppe.
Referententeam: Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung, Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
Die VHS-Köln kooperiert mit dem Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung, Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
A-111102 | VHS-Studienhaus
4.3., 25.3., Do, 19–21 Uhr | 5.33 UStd. |
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Die Zukunft der Kommunen hängt ganz entscheidend von der positiven Entwicklung des Bürgerengagements und der Bürgermitwirkung ab. In Köln sind rund 200 000 Menschen bürgerschaftlich aktiv. Dennoch fehlen an vielen Orten Bürger und Bürgerinnen, die bereit sind, sich ehrenamtlich zu engagieren. Informieren Sie sich über die vielseitigen interessanten Angebote des bürgerschaftlichen Engagements in Köln. Finden Sie im Gespräch heraus, welche Aktivität Ihr Interesse weckt und wo Sie gebraucht werden. Informieren Sie sich über die rechtlichen Voraussetzungen wie Versicherung und polizeiliches Führungszeugnis.
Anmeldung erforderlich.
A-111103 | VHS-Studienhaus
16.4., Fr, 10–12:15 Uhr | entgeltfrei |
AWO–Büro für Bürgerengagement

Ehrenamtliche Betreuung im Strafvollzug

Sie erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und Möglichkeiten ehrenamtlicher Betreuung in der Justizvollzugsanstalt Köln. Neben der Erörterung von für den Strafvollzug bedeutsamen Gesetzestexten und Vorschriften werden Kriterien für ein erstes Gespräch mit Inhaftierten erarbeitet und die Umsetzung im Rollenspiel geübt. In dem Seminar können ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen. Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.
N-111104 | VHS Nippes
8x, 28.1.–25.3., Do, 17–18:30 Uhr | 16 UStd. |
entgeltfrei | **Ricarda Schumacher**

Freiwilligendienste in Köln – ein Erfolgsmodell

Ein Info-Nachmittag mit Erfahrungsberichten

An Freiwilligendiensten nehmen Menschen teil, die für eine begrenzte Dauer viel Zeit investieren möchten. Menschen aller Generationen engagieren sich ab 16 Jahren bis ins hohe Alter in Einrichtungen in Köln und Umgebung. Informieren Sie sich über die zahlreichen Möglichkeiten der Freiwilligendienste! Ehemalige Freiwillige berichten über die Erfahrungen ihres Engagements.
Das Netzwerk „Engagement 10Plus“ koordiniert die Freiwilligendienste aller Generationen in Köln. Zum Netzwerk „Engagement10Plus“ gehören die Kölner Freiwilligen Agentur e. V. und Ceno e. V. In Kooperation mit der VHS Köln.
A-111107 | VHS-Studienhaus
30.1., Sa, 14–16 Uhr | Eintritt frei

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

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie würden gerne dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, die Diskussionen um den Islam oder um die Zukunft Europas. Diese (und andere) Themen werden auch in der LGBTQI*-Community kontrovers diskutiert. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man rechtspopulistische Argumentationen entkräften kann.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) mit finanziellen Mitteln von NRWeltoffen.
Anmeldung: homaira.mansury@stadt-koeln.de
A-111130 | VHS-Studienhaus
8.6., Di, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. |
Kostenfrei, mit Anmeldung

Engagier Dich! - Freiwillige für ein solidarisches Köln gesucht!

Engagement-Börse für die ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit

Nach vier erfolgreichen Veranstaltungen machen wir auch in 2021 Initiativen und Organisationen aus der Flüchtlingsarbeit im FORUM vhs sichtbar, wie sie das Zusammenwachsen in der Gesellschaft unterstützen und wie sich auch Kölner Bürgerinnen und Bürger beteiligen können. Denn eins ist klar: Integration funktioniert nach wie vor nicht von alleine, es braucht Engagement!
Eine Kooperationsveranstaltung des Forums für Willkommenskultur, der VHS Köln, der Willkommensinitiative Mülheim und weiterer Akteure. **Anmeldung erforderlich.**
A-111123 | FORUM Volkshochschule
1x, 20.4., Di, 18–20 Uhr | Eintritt frei

Politische Jugendbildung

Young Rebels – 25 Jugendliche, die die Welt verändern (ab 10 Jahren) – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Sie kämpfen für die Umwelt und Gleichberechtigung, und engagieren sich gegen Diskriminierung und Korruption. Greta Thunberg ist 16, als sie mit ihrem Schulstreik für die Umwelt weltweite Klimaproteste auslöst. Der 14-jährige Netiwit Chotiphatphaisal gründet eine Zeitung, um sich in Thailand für Demokratie und eine Bildungsreform einzusetzen. Malala Yousafzai bloggt mit 11 Jahren von der Unterdrückung der Frauen in Pakistan. Und Felix Finkbeiner entwickelt in der 4. Klasse seine Idee, dass Kinder in jedem Land eine Million Bäume pflanzen sollten. Jugendliche auf der ganzen Welt zeigen soziales Engagement und bewirken Veränderungen. Ihre Entschlossenheit inspiriert uns alle.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

O-111310 | →● Online
19.2., Fr, 17–18:30 Uhr | entgeltfrei |
Benjamin Knödler, Christine Knödler

Immer ON – Alltag, Spaß, Sucht?

Ein Workshop 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.

Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten! Wir bitten um verbindliche Anmeldung.

A-111320 | FORUM Volkshochschule
5.5., Mi, 13:30–18 Uhr | 4.67 UStd. | Für angemeldete Teilnehmende kostenfrei

Sharon Ryba-Kahn: Displaced

Film und Gespräch mit der Regisseurin

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

A-114304 | FORUM Volkshochschule |
28.1., Do, 19–21:30 Uhr | Eintritt frei

Köln konkret

Kölle es e Jeföhl. Und noch mehr als das. Wir bringen Ihnen Ihre Stadt noch ein bisschen näher. Köln ist zudem die größte Stadt in NRW – und sie wächst weiter. Wie wird Köln in Zukunft aussehen? Welche Herausforderungen sind damit verbunden für Themen wie Wohnen, Verkehr, Umwelt, Gesundheit, Bildung, Zusammenhalt und Soziales? Darüber hinaus entwickeln sich auf unterschiedlichen Ebene Ideen, Vorstellungen und Konzepte für die Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger. Was bewegt Köln? Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog.

Das Agnesviertel

Das Agnesviertel ist bis heute eines der schönsten und vielschichtigsten in Köln. Bereits bei seiner Planung war es Arbeiterquartier und Villengegend, von öffentlichen Nutz- bis zu zahlreichen Repräsentativgebäuden. Zentrum des Veedels bildet bis heute die Agneskirche, die zweitgrößte Kirche Kölns. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand hier mit St. Gertrud auch einer der spektakulärsten Nachkriegsbauten. Wir besuchen außerdem viele unbekannte Orte und zeigen Ihnen die unterschiedlichen Gesichter des Agnesviertels.

A-112001 | →● Eigelstein, Unter dem Eigelsteintor, 50668 Köln
22.1., Fr, 14–16:15 Uhr | 11 € |
Maren Wohlenberg

Der Eigelstein

Die Geschichte des Eigelsteins begann als römische Heerstraße nach Neuss und sie blieb bis ins 19. Jahrhundert die wichtigste Ausfallstraße Richtung Norden. Ihre historische Bedeutung für Köln, ihre vielen Eigenheiten sowie ihr ur- und neukölsches Flair faszinieren bis heute viele Menschen. Besonders beeindruckend ist die Eigelsteintorburg als herausragendes Beispiel mittelalterlicher Befestigungsarchitektur.

A-112004 | →● Eigelstein, Unter dem Eigelsteintor, 50668 Köln
5.2., Fr, 14–16:15 Uhr | 11 € |
Maren Wohlenberg

Hexenwahn und Hexenwirklichkeit

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

A-112008 | →● St. Andreas, Eingangsportal, Komödienstr. 4-8, 50667 Köln
6.2., Sa, 12–14:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Stadtführung zum Mitmachen: Links und rechts vom Zoch

Wir folgen einfach den Spuren von Karneval. Entlang des Zugwegs gibt es natürlich vieles zu entdecken. Hier suchen und finden wir Bilder von sozialen oder jecken Momenten. Die Stadt hat an jeder Ecke immer 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 Senioren geeignet sowie barrierefrei.

A-112010 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln | 14.2., So, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

Fort X und die Alhambra -

Eine preußische Festung wird zur modernen Freizeitanlage

Eines der besterhaltenen Festungswerke der preußischen Festungsringe um Köln ist das Fort X aus dem 19. Jahrhundert. Heute ist das militärische Bauwerk nicht nur Bestandteil des Parkabschnittes zwischen der Riehler und Niehler Straße, sondern auch des angrenzenden Agnesviertels. Die Bewohnerinnen und Bewohner genießen hier die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten. Die Geschichte des Inneren Grüngürtels vom preußisch-mili-

tärischen Sperrgebiet zur modernen offenen Parkanlage spiegelt den städtebaulichen Hintergrund der eng mit dem Festungsrayon verknüpften neuzeitlichen Stadtentwicklung Kölns. Ein Kleinod ist die Alhambra, die sich bis heute die Charakteristika von Jugendstilanlagen bewahrt hat.
A-112012 | →● Fort X, Rosengarten, Neusser Wall 33, 50670 Köln | 28.2., So, 14–16:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

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

Lichtspieltheater, British Council, Amerikahaus – existieren so typische Kultureinrichtungen und Kulturbauten der Nachkriegszeit noch, oder wie werden sie heute genutzt? Ausgehend vom aktuellen Stadtbild beleuchten wir den Wandlungsprozess von prägenden Gebäuden und Straßenzügen seit dem Wiederaufbau. Oder war es vielmehr ein Neuaufbau – welche Situation haben die Planer damals vorgefunden? Auch die Häuser für Oper und Schauspiel mit ihrem Umfeld sind im Blickpunkt – und damit die Schwierigkeiten und Chancen, die sich für das (nachhaltige) Bauen heute stellen und bieten.
A-112014 | Kölnischer Kunstverein/ Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln | 28.2., So, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Dagmar Lutz**

Feng Shui – Innenstadtexkursion

Ricarda Grothe, DiplIng. 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-112017 | Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz Museum | 6.3., Sa, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Ricarda Grothe**

Die Franzosenzeit in Köln

Wenn man es richtig bedenkt, war die Franzosenzeit eine kurze Episode in der Geschichte Kölns. Knapp zwei Jahrzehnte lang war Köln französisch. Bald wurden die Franzosen von den Preußen abgelöst. Trotzdem verdanken wir ihnen einiges, nicht nur die Hausnummern: Glaubensfreiheit, neue Straßennamen, einen Friedhof vor der Stadt. Ihre Sprache hat „abgefärbt“ und auch die ein oder andere Lebensgewohnheit. Die Führung begibt sich auf die Spuren dieser Zeitepoche.
A-112018 | →● 4711-Haus, Glockengasse 68, 50667 Köln | 6.3., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Wer sind die Beginen?

Auftakt des Kölner BeginenSalons
Beginen waren seit dem Mittelalter mit selbstbestimmten Frauenwohngemeinschaften europaweit beheimatet und haben jahrhundertelang mit ihrer Arbeit in Heilkunde, Handwerk und Bildung Wesentliches für die Gesellschaft geleistet. Dank der neuzeitlichen Frauengeschichtsforschung wurde die Beginenbewegung wiederentdeckt und mit neuen Inhalten belebt. Zur Auftakt-Veranstaltung stehen die Geschichte der Beginen, ihre Bedeutung für Köln sowie die zwei hier tätigen Beginen-Wohnprojekte im Mittelpunkt.
Sie sind herzlich eingeladen zu dieser Kooperationsveranstaltung der Beginen Köln und der VHS Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-112020 | FORUM Volkshochschule 9.3., Di, 19–21 Uhr | Eintritt frei, wir bitten um Ihre Anmeldung.

Das Niehler Dömchen

Alt St.Katharina in Niehl gehört zu den schönsten kleinen Romanischen Kirchen Kölns. Aufgabe der Filialkirche des Kunibertstiftes war es, die Seelsorge der ländlichen Bevölkerung zu übernehmen.
Zum Schutz des Kirchenbaus und als Beistand für die Schifffahrer wurde im 18. Jahrhundert auf der östlichen Kirchhofsmauer ein Standbild des Heiligen Johannes von Nepomuk errichtet.
A-112024 | Niehler Dömchen, Halfengasse 27, 50735 Köln | 12.3., Fr, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

Hafenstadt Köln – vom Römerhafen zum Rheinauhafen

Kölns jüngstes Stadtviertel begeistert durch die Vergangenheit als Hafengelände, das sich in ein hochwertiges und modernes Geschäfts- und Wohnquartier verwandelt hat. Neben dem Hafenbecken, dem ehemaligen Hafenamt und historischen Bauten beherrschen die Kranhäuser und weitere Neubauten das Bild. Der Charakter des 86. Kölner Stadtteils wird wesentlich durch Bürogebäude, Wohnbauten und Gastronomie geprägt.
A-112026 | Maria-Clementine-Martin-Platz, KAP am Südkai, Agrippinawerft 18, 50678 Köln | 13.3., Sa, 11–13:15 Uhr | 11 € | **Dorothea Lautwein**

Unterirdisch – die U-Bahn-Passage Appellhofplatz

Stadtführung zum Mitmachen
In dieser U-Bahn Passage gibt es viel zu sehen! Bei unserer Zeitreise durch die einzelnen Abschnitte zwischen 1968 und 2006 können wir unterschiedliche Baustile und Farben entdecken. Vom Kattenbug bis zur Opernpassage sind die U-Bahn-Stationen und Gänge sehr abwechslungsreich im jeweiligen Zeitgeist gestaltet. Wir besuchen auch die „Kölner Köpfe“. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen!
A-112029 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln | 21.3., So, 15–16:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

321 KÖLN – 1700 Jahre jüdische Geschichte und Gegenwart

Unser Stadtspaziergang beleuchtet im Rahmen der Reihe „1700 Jahre Jüdisches Leben in Köln“ die Lebenswelten und die wechselvolle Geschichte der Kölner Juden und Jüdinnen von der Spätantike bis heute und zeigt, welch großen Beitrag die jüdischen Kölnerinnen und Kölner zur Entwicklung der Stadtgeschichte geleistet haben. Am heutigen Wegesrand der Geschichte finden wir vielfältige Zeuginnen und Zeugen der Erinnerung: das mittelalterliche jüdische Viertel am Rathausplatz, die Bezüge des Kölner Domes zum Judentum, die Phase von Anerkennung und stetem Wachstum im 19. Jahrhundert bis hin zur Zeit des Nationalsozialismus mit Verfolgung und Deportation. Die Fortschritte des Museumsneubaus MiQua sind auch Thema dieser Führung.
A-112030 | Haupteingang Museum Ludwig, Heinrich-Böll-Platz, 50667 Köln | 23.3., Di, 16:30–18:30 Uhr | 11 € | **Anja Broich**

Übernächste links – im Zickzack durch die Stadt

Eine Exkursion rund um das Stadtmuseum
Was oder wen finden wir, wenn wir immer die übernächste links gehen? Einmal um die Ecke gebogen erwartet uns unter Umständen schon ein neues Veedel. So wird aus Trubel Ruhe, aus Shoppingmeile Wohngebiet, aus Verkehrsschneise Prachtboulevard. Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder

Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen! Die Führung ist für Senioren geeignet sowie barrierefrei.
A-112033 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln | 4.4., So, 16–17:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

Rundgang durch Nippes

Nippes ist der Kölner Stadtteil mit dem eigenwilligsten Namen. Man findet hier die Alhambra und das Tadsch Mahal. Römersiedlung, Ort für ausgelassenes Zechgelage, Clouth-Werke, Nippes-Tower und multikulturelles Pflaster, das ist dieses Veedel. Erleben Sie es mit uns zusammen!
A-112035 | →● Em Golde Kappes, Neusser Str. 295, 50733 Köln | 10.4., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Feministische Stadtplanung?

Aus der Reihe des BeginenSalons

Warum sollte der zentrale Prozess der Stadt- und Verkehrsentwicklung feministisch, also auch für Frauen, angelegt sein? Und was beinhaltet ein solches Konzept eigentlich genau?
Welche Städte sind hier fitte Vorbilder – und wie steht es um Köln?
Wir diskutieren gemeinsam mit Expertinnen. Die VHS Köln kooperiert mit den Beginen Köln. **Anmeldung erforderlich.**
A-112039 | VHS-Studienhaus 19.4., Mo, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei, bitte melden Sie sich an.

Der Lindenthaler Kanal

Der Kölner Oberbürgermeister Konrad Adenauer beauftragte 1919 den Hamburger Städtebaumeister Fritz Schumacher mit der Planung der zweiten neuzeitlichen Stadterweiterung. Dabei wurde dem Lindenthaler Kanal eine bedeutende Rolle zugewiesen. Hier sollte ein moderner weitläufiger und repräsentativer städtischer Akzent gesetzt werden. Die Anlage wurde durchaus in Konkurrenz zur Düsseldorfer Königsallee gesehen. Ihre klare repräsentative Ausstrahlung konnte sie bis heute bewahren. Einen architektonischen Höhepunkt bildet die nach Plänen von Gottfried Böhm errichtete Kirche Christi Auferstehung.
A-112040 | →● Museum für Ostasiatische Kunst, Universitätsstr. 100, 50674 Köln | 23.4., Fr, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

Der Neubeginn jüdischen Lebens in Köln nach 1945

In dem Beitrag wird versucht die Situation der jüdischen Bevölkerung in Köln nach Beendigung des 2.Weltkriegs zu beleuchten. Wie und unter welchen Bedingungen konnte eine neue Gemeinde gebildet werden und wie gestaltete sich das Verhältnis zur Umwelt. Was bedeutete es, dass Täter und Opfer sich nun wieder begegneten? Wer waren die Protogonisten der damaligen Zeit?
Eine kurze Rückblende auf das jüdische Leben im Mittelalter zeigt, dass dies nicht der erste Neubeginn für die jüdischen Mitbürger war. Zur Beantwortung dieser und anderer Fragen wurde die Literatur gesichtet, Material aus Archiven ausgewertet und soweit möglich, eine Zeitzeugenbefragung durchgeführt. Der Vortrag basiert auf einer Studienarbeit von Gasthörern an der Universität zu Köln. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-112043 | VHS-Studienhaus 29.4., Do, 19:45–21:15 Uhr | 5 € | **Helmut Weiß**

Klettenberg – Wandlung vom Barockschloss zum genossenschaftlichen Wohnungsbau

Klettenberg ist aus baulicher Perspektive ein spannender Stadtteil: Die Anfang des 20. Jahrhunderts angelegte Siebengebirgsallee mit ihrer weichen Linienführung und den vom Jugendstil geprägten Schmuckfassaden trägt romantische Züge. Im Gegensatz dazu sind für den genossenschaftlichen Wohnungsbau der 1920er Jahre die klaren Gliederungen charakteristisch. Zum Abschluss betrachten wir den einzigartig angelegten Klettenbergpark.
A-112046 | Schloss Weißhaus, Luxemburger Str. 201, 50939 Köln | 7.5., Fr, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

Anekdötchen und Histörchen

Über kölsche Originale und Begebenheiten der besonderen Art

Bei dieser Altstadtführung erfahren Sie Unterhaltsames über Kölns Originale wie den Fressklötsch oder Tünnes und Schäl. Auch die „anonymen Gesichter", die Jringköpp und das Annoloch erzählen Amüsantes aus dem alten Köln.
A-112049 | →● Kreuzblume am Dom, 50667 Köln | 8.5., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Franz Jungeblodt**

Zum Muttertag: Mütter und Matronen

Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören

Etwas versteckt an der Nord-Süd-Fahrt finden wir einen Gedenkstein für Matronen. Dieser Weihestein zeigt die Matronen als Dreiheit (Trinität), Thema: Werden – Wachsen – Vergehen. Wir nehmen uns Zeit, an unsere Mütter zu denken und an den Kreislauf des Lebens: Eine Gelegenheit zum Zuhören und Erzählen. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen! Die Führung ist für Senioren geeignet sowie barrierefrei.
A-112050 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln | 9.5., So, 15–16:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

Die Römermauer und ihre Geschichte – Türme, Tore, Wassergraben

Dieser Spaziergang führt entlang der römischen Stadtmauer des 1. Jahrhundert n.Chr., welche die Colonia in einer Länge von fast 4 km umgab. Eindrucksvolle Reste haben sich erhalten und geben Zeugnis von der antiken Befestigungsanlage. Auch ranken sich viele Geschichten um das spätere Schicksal der Mauer, die in Ausdrücken wie „Pfaffenpforte", „Annoloch" und „Grabmal der Agrippina" bis heute lebendig sind.
A-112056 | →● Kreuzblume am Dom, 50667 Köln | 22.5., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Franz Jungeblodt**

Leben am Fluss

Architekturführung im Rheinauhafen I

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 Hafenbauten 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-112058 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln | 5.6., Sa, 11:30–13 Uhr | 9 € | **Ricarda Grothe**

Architekturführung im Rheinauhafen II

Diese Führung geht vom Harry-Blum-Platz rheinabwärts bis zum Schokoladenmuseum.
A-112059 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln | 5.6., Sa, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Ricarda Grothe**

-Ankommen- in Köln für Neukölnerinnen und Neukölner

Ein Workshop mit neuen Blickwinkeln

Das Ankommen in einer Großstadt kann manchmal sehr lange dauern. Man ist oft allein, orientierungslos und fühlt sich überfordert. Man möchte sich in der Stadt „verankern“, weiß aber nicht wie. An diesem Punkt setzt das Seminar an. Ausgehend von den Fragen „Was ist für Sie der Lebensort Köln?“ und „Was bedeutet für Sie Ankommen am Lebensort Köln?“ erstellen wir zunächst in Einzel- und Gruppenarbeit Wunsch- und Bedarfsprofile. Im Anschluss suchen wir nach allgemeinen und individuellen Lösungsmöglichkeiten. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen interaktiven Abend, an dem Sie die Möglichkeit bekommen, Köln aus vielen Perspektiven zu entdecken!

A-112061 | VHS-Studienhaus
10.6., Do, 18:30–21:30 Uhr | Eintritt frei |
Reinhard Schwope

Köln im Film! – Durch die Südstadt zur Wiege des deutschen Films

Hätten Sie‘s gewusst? Ein Süßwarenfabrikant aus der Kölner Südstadt war der erste Filmproduzent Deutschlands – nachdem er 1896 eine Lizenz von zwei Filmpionier-Brüdern aus Lyon erstand. Die ersten Kinos Kölns eröffnete er auch, sonst hätte er seine Filme gar nicht öffentlich – und gleich gegen Eintritt! – präsentieren können. Entdecken Sie auf dieser Tour die Orte, an denen Kölner Film- und Kinogeschichte geschrieben wurde. Mit kuriosen Geschichten aus 120 Jahren und überraschenden Blicken hinter die Kulissen historischer und moderner Filmverfahren.

A-112064 | unter der Severinstorburg auf dem Chlodwigplatz |
11.6., Fr, 16–18:15 Uhr | 11 € |
Josef Haas-Achenbach

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Wir besichtigen wir 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 ca. 20 Minuten.

Anmeldeschluss 21.5.2021!

A-112065 | →● DLR, Haupteingang / Pförtner, Linder Höhe, 51147 Köln
11.6., Fr, 14–16:30 Uhr | 10 €

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH

Besichtigung eines AWB-Betriebshofes und einer Müllumladestation

Interessierte, die ein modernes Entsorgungsunternehmen kennenlernen möchten, laden wir gerne zu einem Blick „hinter die Kulissen“ der AWB ein. Dabei erfahren Sie, wie hohe Wirtschaftlichkeit, intelligente Logistik und modernste Technik zusammenspielen, um die umweltgerechte Abfallentsorgung und die Wertstoffsammlung der Millionenstadt Köln zu gewährleisten. Sie erleben das Abkippen der Müllfahrzeuge und die Krananlage im laufenden Betrieb. Wir empfehlen für die Besichtigung festes Schuhwerk. Mindestalter: 15 Jahre. Sie werden von einem Mitarbeiter der AWB in Empfang genommen.

A-112066 | AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln
11.6., Fr, 10–11:30 Uhr | Eintritt frei

Deutz – Schäl Sick und der schönste Blick auf Köln

Deutz – das war das römische Castell Divitia, ab 1230 Stadt, später Freiheit. Es wurde im 19. Jahrhundert geprägt durch das preußische Militär und gehört erst seit 1888 zur Stadt Köln. Den schönsten Blick auf Köln hat man heute vom neu angelegten Rheinboulevard. Früher gab es hier nicht mal einen schälen Blick auf die Altstadt, sondern nur Eisenbahn-Jammer.

A-112068 | Vorplatz Deutzer Bahnhof, Ottoplatz 7, 50679 Köln
12.6., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Vom Leben in der Südstadt

Die „Neustadt-Süd“ – so der offizielle Name – wurde im 19. Jahrhundert von Stadtbaumeister Stübben geplant: vorne am Ring die Reichen, hinten die Armen, dazwischen ein paar Kirchen und sternförmige Plätze ohne Namen. Wie lebte und lebt man hier und wer? Die Führung berichtet von den dunklen Seiten der Südstadt, der Bücherverbrennung vor der alten Universität oder dem Tod von Hans Abraham Ochs.

A-112074 | →● Ehemaliges Völkerkundemuseum, Ubierring 45, 50678 Köln | 20.6., So, 16–18:15 Uhr |
11 € | **Asja Bölke**

Dr. Mildred Scheel-Haus: Einblicke ins Palliativzentrum der Universitätsklinik Köln

Sterbebegleitung und Pflegegesetz werden nicht nur in der Politik, sondern längst auch in der Gesellschaft diskutiert, denn es darf kein Tabu-Thema mehr sein. Dazu gehört die notwendige Ausweitung der Palliativ-Versorgung. Was ist dies überhaupt? Wie erhält man sie? Was unterscheidet sie von einem Hospiz? Wie gut ist sie in Deutschland tatsächlich ausgebaut? Und wie wirkt sie sich auf eventuelle Todeswünsche von Patienten aus? Das Team des Palliativzentrums im Dr. Mildred Scheel-Haus gibt Ihnen Einblicke in den Klinikalltag und steht Ihren Fragen Rede und Antwort. Erleben Sie die Atmosphäre des gut ausgestatteten Hauses, das Geborgenheit ausstrahlt und Ängste nimmt. Es kooperieren die VHS Köln und das Palliativzentrum der Uniklinik Köln.

A-112077 | Foyer des Mildred-Scheel-Hauses auf dem Gelände des Universitätsklinikums, Gebäude 6, Kerpener Str. 62, 50931 Köln
22.6., Di, 16:30–18 Uhr | Eintritt frei

Ehrenfeld – dem Kultstatus auf der Spur

Zwischen Industrie-Relikten, großflächiger Urban Art und schrägen Geschäftsideen bewegt sich unser Rundgang im schon lange hippen Veedel. Die knapp zehnjährige Zeit als selbstständige Stadt ist in den Straßen Ehrenfelds genauso ablesbar wie das Ringen um die Neugestaltung einstiger Fabrikareale wie dem Heliosgelände. Einem umtriebigen Verein gelingt es, ein weiteres Kapitel Ehrenfelds aufzuschlagen und aktuell zu halten, nämlich das um den Hochbunker und die ehemalige Synagoge. Welche Aktionen von engagierten Ehrenfelder Menschen für ein vielfältiges und l(i)ebenswertes Veedel gibt es sonst noch?
A-112082 | Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln, Ehrenfeld | 25.6., Fr, 18–20:15 Uhr | 11 € |
Dagmar Lutz

Neuehrenfeld!

Neuehrenfeld, das ein wenig im Schatten des lebensfrohen Stadtteils Ehrenfeld steht, ist ein belebtes Stadtviertel mit urbanem Flair. Hier finden sich alle Vorzüge eines lebendigen Veedels. Neuehrenfeld zählt zu den jüngeren Stadtteilen Kölns. Erst 1871 entstand hier das erste Haus. Im Mittelpunkt liegt der Lenauplatz mit den schmuckvollen Bauten aus der Gründerzeit. Nebenan ist das Chinesenviertel, dessen Namen an eine bewegte Geschichte in Fernost erinnern. Auf dem Gelände des belgischen Krankenhauses sind heute wieder wie Anfang des 20. Jahrhunderts das jüdische Altersheim und die Schule zu finden.
A-112085 | St. Anna, Katholische Kirche, Schadowstr. 36, 50823 Köln | 26.6., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Köln im Film! – Rund um den Dom: Das Beste aus 100 Jahren Filmgeschichte

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 Politdramen. Erleben Sie auf dieser Tour zu Original-Drehorten aufregende Geschichten aus über 100 Jahren Kino, Fernseh- und Rundfunk-Geschichte.
A-112087 | Vor dem 4711-Shop, Wallrafplatz 9, 50667 Köln | 26.6., Sa, 14–16:15 Uhr | 11 € | **Josef Haas-Achenbach**

Lesbisch l(i)eben in Köln!?

Beitrag zum ColognePride 2021 aus der Reihe des BeginenSalons
Sind lesbische Frauen sichtbar in Beruf und Öffentlichkeit? Wie lebt es sich in Regenbogen-Köln? Fach- und Szenefrauen berichten im Rahmen des ColognePride 2021 und diskutieren das Kölner Leben mit Ihnen. Die VHS Köln kooperiert mit den Beginen Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-112089 | VHS-Studienhaus
30.6., Mi, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei, bitte melden Sie sich an.

Köln im Film! – Über den Rhein: 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-112095 | Pegelturm, Frankenwerft 3, 50667 Köln | 11.7., So, 14–16:15 Uhr | 11 € | **Josef Haas-Achenbach**

Kölner Sprachfest 2021

Die VHS Köln kooperiert mit der Bezirksregierung Köln und dem Zentrum für Mehrsprachigkeit und Integration (ZMI) Köln.
Mehr erfahren Sie bald auf der Website www.zmi-koeln.de.
A-112009 | FORUM Volkshochschule
1x, 10.2., Mi, 15:30–18:30 Uhr | Eintritt nach Anmeldung frei

Exkursion der Gegensätze

Exkursion der Gegensätze: Von Meschenich zum Hahnwald
Ziehen sich Gegensätze an? Eher nicht! Bei dieser Streckenwanderung könnten die Unterschiede der Kölner Ortsteile nicht größer sein. Wir gehen vom ehemals beschaulichen Dorf Meschenich an der südlichen Peripherie Kölns mit heute vielen Hochhäusern vorbei an Kiesgruben und über Felder zum Hahnwald - Kölns Villenviertel Nr. 1. Die Autobahn A 555 unterqueren wir bei Rondorf durch eine Brücke, die es seit Bestehen dieser Fahrbahn gibt. Unterwegs streifen wir kurz den Forstbotanischen Garten, in dem sich viele sehenswerte Parkbäume befinden. Im Ort der Reichen und Superreichen haben wir unser Ziel erreicht. Ca. 10 km. Ziel: Köln-Hahnwald, Unter den Birken.
A-112092 | St. Blasius, Eingang, Brühler Landstr. 425, 50997 Köln, Meschenich | 1x, 3.7., Sa 13:30–17 Uhr | 13 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Leben in Europa

Die Europäische Union ist aus dem Leben der Kölnerinnen und Kölner nicht mehr wegzudenken. Die Volkshochschule begleitet aktuelle Entscheidungen aus Brüssel und anderen wichtigen europäischen Orten mit Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen mit dem Ziel, die EU und Europa transparenter zu machen. Wie können wir alle an der europäischen Politik mitwirken? Warum ist für uns wichtig, was in Brüssel und anderen Hauptstädten entschieden wird? Was gehen uns die Wahlen in anderen Ländern an? Welche Rechte haben EU-Bürgerinnen und -Bürger? Kommen Sie zu unseren EU-Veranstaltungen und erfahren Sie, warum es sich lohnt, sich mit der EU zu beschäftigen.

Nach der Amtseinführung des 46. US-Präsidenten: Wo stehen die USA und Europa heute?

Nach einer heiß umkämpften Wahl wird am 20. Januar 2021 der neue US-amerikanische Präsident in sein Amt eingeführt. Sind die USA noch die führende Nation in der Welt? Wie steht es um die transatlantischen Beziehungen? Ist Europa noch von besonderer Bedeutung für Washington, unabhängig davon, ob im Weißen Haus ein Republikaner oder ein Demokrat sitzt – oder geht der Blick der USA ohnehin schon längst Richtung Pazifik? Diese und weitere Fragen diskutieren Siebo Janssen und Dr. Jared Sonnicksen, US-Amerikaner und ausgewiesener Kenner der US-und Europa-Politik. Moderiert wird die Veranstaltung von Jochen Leyhe.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Europäischen Dokumentationszentrum der Universität zu Köln.
Bitte melden Sie sich bei uns an. Sie erhalten dann zeitnah zur Veranstaltung den Link.
O-113010 | →● Online
22.1., Fr, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Friedensprojekt Europa? – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Zwischen den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union wird der Friede zu den hauptsächlichen Errungenschaften der europäischen Einigung gezählt. Heute stellt sich die Frage, ob Europa bei einer Verstärkung der gemeinsamen Verteidigungs- und Sicherheitspolitik lediglich zu einer weiteren eigeninteressierten

Großmacht auf globaler Ebene werden wird. Muss Europa nicht auch in der Politik gegenüber außereuropäischer Staaten, den Prinzipien folgen, die sich als so segensreich für Europa erwiesen haben?. Hans Joas ist Professor an der Berliner Humboldt-Universität. Er hat zahlreiche Auszeichnungen erhalten, so 2015 den Max-Planck-Forschungspreis.
Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
O-113015 | →● Online
4.3., Do, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Hans Joas

Wahlen in Westeuropa: Wie entwickeln sich die Niederlande?

Inwieweit beeinflussen die Wahlen in den Niederlanden die Entwicklungen in Europa? Welche Rolle wird das Land künftig einnehmen? Oder hat es sich schon positioniert als Vertreter der „Sparsamen“ in der EU, das die Hand auf die Deckel europäischer Schuldentöpfe hält?
Wie haben die großen Parteienfamilien abgeschnitten und wie wird dies in der EU beobachtet? Wird abermals ein europäischer Trend von unserem Nachbarn ausgehen, und beeinflusst das die deutsch-niederländischen Beziehungen?
Siebo Janssen, der auch in den Niederlanden studiert hat, wird diese Fragen mit Ihnen und Moderator Jochen Leyhe diskutieren.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Europäischen Dokumentationszentrum der Universität zu Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-113016 | VHS-Studienhaus
19.3., Fr, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Irland – Geteilte Insel am Rande Europas

Grün in allen Schattierungen. Wirklich? In jüngster Vergangenheit haben sich Irland und Nord-Irland politisch und wirtschaftlich angenähert. Der Friedensprozess sowie der Wirtschaftsboom in beiden Ländern übten großen Einfluss auf deren Ökonomie und Stadtentwicklung aus – insbesondere in den Metropolen Dublin und Belfast. Karin Horn, Diplom-Geographin und Referentin für Länderkunde, zeigt uns den Facettenreichtum Irlands. Dazu gehören bunte Häuser, sanft geschwungene Hügel sowie das keltische Erbe und die traditionelle Musik. Ebenso werden die Ursachen des Konfliktes zwischen Irland und Nord-Irland thematisiert, deren Annäherungsbemühungen sowie die Schwierigkeiten für beide Länder im Zusammenhang mit dem Brexit.
A-113020 | VHS-Studienhaus
15.4., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € | **Karin Horn**

Die EU: Auf und Ab in Corona-Zeiten – Wie geht es weiter

Abend zur Europa-Woche 2021
Die EU durchlebt ein ständiges Auf und Ab: Politik und Gesellschaft wurden in der Pandemie nicht nur durchgerüttelt, sondern tief erschüttert. Das Leben wird auch nach Corona nicht mehr so sein, wie es war. Was sind die auch langfristigen Auswirkungen? Wie geht es inner- und außerhalb Europas weiter? Wohin führt die stark steigende Verschuldung? Antworten auf diese Fragen geben der Wirtschaftsexperte Jürgen Matthes vom Institut der deutschen Wirtschaft (IW Köln), und als Politik-Experte Siebo Janssen, moderiert durch Jochen Leyhe. Die VHS Köln kooperiert mit dem Europäischen Dokumentationszentrum der Universität zu Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-113028 | VHS-Studienhaus
7.5., Fr, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Internationale Verantwortung

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

Türkei: Kontinuitäten, Kriege und kurdische Perspektiven?

Fachtagung
Konflikte, Kriege und Kontroversen beherrschen weiterhin die Türkei. Den militärischen Aktivitäten und Interventionen des regierenden Bündnisses aus AKP und MHP unter Staatspräsident Erdogan stehen dabei vor allem kurdische Perspektiven gegenüber.
Die Fachtagung betrachtet die Entwicklungen in der Türkei in der AKP-Ära, deren regionale und internationale Auswirkungen sowie mögliche Alternativen.
Kurd Akad – Netzwerk kurdischer Akademiker/innen e. V. kooperiert mit der VHS Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-114007 | FORUM Volkshochschule
30.1., Sa, 13–17 Uhr | 5.33 UStd. |
Eintritt frei, bitte um Anmeldung.

Syria, Libya and beyond – Militärische Interventionen und Völkerrecht – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Das Völkerrecht verbietet es Staaten, in ihren Beziehungen Gewalt auszuüben– dies allerdings nicht ausnahmslos: Unter welchen Umständen erlaubt das Völkerrecht militärische Interventionen externer Akteure? Unter welchen Voraussetzungen sollte es diese erlauben? Wann sind Interventionen ein Gebot, wann eine Gefahr? PD Dr. iur. Paulina Starski ist seit 2014 Referentin am Max-Planck-Institut für ausländisches öffentliches Recht und Völkerrecht. Sie ist seit 2020 Professurvertreterin an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
O-114010 | →● Online
11.2., Do, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
PD Dr. iur. Paulina Starski

Welt verbessern? Machen wir! – Ausstellung von terre des hommes

Ausstellung vom 9. März bis 23. April 2021
Kinder und Jugendliche haben das Recht, sich eine Meinung zu bilden und gehört zu werden. So sieht es die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen von 1989 vor. Die Ausstellung zeigt neun Kinder und junge Erwachsene aus terre des hommes-Projekten in Afghanistan, Brasilien, El Salvador, Indien, Pakistan, Peru und Sambia, die sich gegen ausbeuterische Kinderarbeit und Kinderehen sowie für Bildung, Umweltschutz und ein friedliches Zusammenleben engagieren. Es kooperieren die Kölner Arbeitsgruppe von terre des hommes und die Volkshochschule Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-114013 | VHS-Studienhaus
9.3.–23.4.21, 9–18:30 Uhr | Eintritt frei

Eva Perón – Eine argentinische Ikone – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Der Peronismus prägt Argentinien bis heute. Seine bekannteste Repräsentantin, Eva Perón, ist im kollektiven Gedächtnis des Landes und noch immer präsent. Der Vortrag setzt sich mit dem Aufstieg der Argentinierin vom „Aschenputtel“ zu einer der einflussreichsten Frauen ihrer Zeit auseinander. Er erzählt, was die Faszination von Eva Perón ausmacht, warum sie von Gegnerinnen und Gegnern so gehasst wurde und welcher Mythos bis heute weiterlebt.
Prof. Dr. Ursula Prutsch unterrichtet US-amerikanische und lateinamerikanische Geschichte an der LMU München. Sie schrieb unter anderem eine Biographie über Eva Perón, die bei C.H. Beck erschienen ist.

Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
O-114020 | →● Online
14.4., Mi, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Ursula Prutsch

Für eine Welt ohne Atomwaffen – die Würde des Lebens beschützen

Ausstellung vom 6. Mai bis 16. Juni 2021
Die Ausstellung verdeutlicht, dass Atomwaffen eine permanente und direkte Gefahr für alles Leben sind. Gleichzeitig zeigt sie Wege auf, wie jeder Mensch dieser Bedrohung etwas entgegensetzen und zu einer Kultur des Friedens beitragen kann. Wir haben die Wahl: Lassen wir uns angesichts der gewaltigen Bedrohung durch Atomwaffen die Hoffnung nehmen oder handeln wir?
Diese Ausstellung wurde von der Soka Gakkai International in Kooperation mit der International Campaign to Abolish Nuclear Weapons (ICAN) entwickelt und erstmals 2012 auf dem Weltkongress der Ärzte zur Verhütung des Atomkrieges gezeigt und wandert seitdem durch die ganze Welt.
Es kooperieren die Soka Gakkai International (SGI), die Volkshochschule Köln sowie das Amt für Europa und Internationales der Stadt Köln.
A-114025 | VHS-Studienhaus
6.5.–16.6.21, 09:00–18:30 | Eintritt frei

Wie klingt Frieden? – Ein Konzert

Beitrag zur Anti-Atom-Ausstellung im VHS-Studienhaus
Im Rahmen der nebenan im VHS-Studienhaus parallel laufenden Ausstellung findet dieses dem Thema Frieden gewidmete Konzert statt. Künstlerinnen und Künstler mit unterschiedlichen musikalischen und kulturellen Hintergründen kommen zusammen, um sich auf künstlerischer Ebene mit dem Thema der Ausstellung – die persönliche Vision einer friedlichen Welt – auseinanderzusetzen. In Kooperation mit Soka Gakkai International-Deutschland.
Anmeldung erforderlich.
A-114030 | FORUM Volkshochschule
9.5., So, 16–18 Uhr | entgeltfrei

In Würde leben! – Vortrag von Wilhelm Vossenkuhl

Beitrag im Rahmen der Anti-Atom-Ausstellung im VHS-Studienhaus
Menschen und alle anderen Lebewesen leben dann in Würde, wenn sie nicht missbraucht, sondern geachtet und respektiert werden. Die Achtung vor dem Leben ist die Grundlage des Lebens in Würde. Das Leben von Behinderten, von Armen, Kranken und Leidenden verdient selbstverständlich Achtung. Da jedes Leben anders, die Würde aber immer dieselbe ist, sind Leben und Würde nicht identisch. Vielmehr ist die Würde der Anspruch, den wir jedem Leben gegenüber erfüllen sollten. Wilhelm Vossenkuhl ist ein deutscher Philosoph und emeritierter Professor für Philosophie an der Ludwig-Maximilian-Universität München. In Kooperation mit Soka Gakkai International-Deutschland.
A-114034 | Universität zu Köln, Eingang Hauptgebäude, Albertus Magnus Platz 1, 50923 Köln | 12.5., Mi, 19–20:30 Uhr |
Eintritt frei, Bitte um Anmeldung.

Sicherheit neu denken!

Als Koordinator der Initiative „Sicherheit neu denken“ setzt **Ralf Becker** sich für einen Paradigmenwechsel von einer militärischen zu einer zivilen Sicherheitspolitik mit Instrumenten der zivilen Konfliktbearbeitung ein. Um diese Vision zu konkretisieren, entwickelte Becker ein Szenario, das aufzeigt, wie Deutschland bis 2040 aus der militärischen Nutzung und Aufrüstung aussteigen könnte. Demzufolge würde die Transformation in allen gesellschaftlichen Bereichen stattfinden, vom Engagement in der Zivilgesellschaft über gerechte und Nachhaltigkeit fördernde Außen- und Handelsbeziehungen bis hin zur Konversion der Bundeswehr und Rüstungsindustrie. In Kooperation mit Soka Gakkai International-Deutschland.
Anmeldung erforderlich.
A-114043 | FORUM Volkshochschule
20.5., Do, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei,
Bitte um Anmeldung.

The Beginning of the End of Nuclear Weapons (Film)

2017 stimmten 122 Länder für den Vertrag über das Verbot von Kernwaffen – Staaten, die keine Atomwaffen besitzen, aber unter ihrer Bedrohung leben. Ohne das Wissen der meisten ihrer Bürgerinnen und Bürger haben die Regierungen der Atommächte der Welt nicht gewählt, und dennoch wurde das Verbot erlassen. Der Film dokumentiert auf Englisch die Bemühungen, einen Vertrag über das Verbot von Atomwaffen in das Völkerrecht umzusetzen. Die Rolle der Internationalen Kampagne zur Abschaffung von Atomwaffen (ICAN) wird durch die Stimmen führender Aktivisten aus verschiedenen Organisationen und Ländern sowie des Präsidenten der Verhandlungskonferenz erzählt. Auszüge aus 14 Interviews sind in die Geschichte eingewebt, die inspirieren! In Kooperation mit Soka Gakkai International-Deutschland.
Anmeldung erforderlich.
A-114047 | VHS-Studienhaus
1.6., Di, 18–20 Uhr | Eintritt frei,
Bitte um Anmeldung.

Globales Lernen

Wer zahlt für unseren Wohlstand? Wie wir hier leben und wirtschaften, beeinflusst das Leben von Menschen am anderen Ende der Welt. Das Billig-T-Shirt, das unter katastrophalen Bedingungen in Asien produziert wird, der CO2-Ausstoß, der Inseln im Pazifik versinken lässt oder die Lebensmittelindustrie, die in Entwicklungsländern auf Kosten der lokalen Bevölkerung für den europäischen Markt produziert, sind nur einige Beispiele. Erforschen Sie mit uns politische Hintergründe, alternative Lebens- und Politikentwürfe und alltagstaugliche Handlungsmöglichkeiten.

Auseinandersetzung mit Geschichte

Sharon Ryba-Kahn: Displaced

Film und Gespräch mit der Regisseurin
Sharon Ryba-Kahn ist französisch-israelische Filmregisseurin und geht in ihrem Film „Displaced“ (2020, Deutschland) ganz persönlich als dritte Generation nach der Shoah der Geschichte ihrer Familie und ihrem deutschen Umfeld nach. Wir freuen uns, die Regisseurin bei uns zu haben und mit ihr im Anschluss an die Filmschau zu diskutieren. Die VHS Köln kooperiert mit dem Bundesverband Information & Beratung für NS-Verfolgte e. V. **Anmeldung erforderlich.**
A-114304 | FORUM Volkshochschule
28.1., Do, 19–21:30 Uhr | Eintritt frei

Alexander von Humboldt – Seine Woche auf Teneriffa (1799)

Auf seiner fünfjährigen Forschungsreise in das damalige Spanisch-Amerika machte Alexander von Humboldt eine Woche Station auf der Insel Teneriffa. Er bestieg den Vulkan Teide, studierte die Insel in geologischer, botanischer und astronomischer Hinsicht und entwickelte daraus seine Wissenschaft von der Pflanzengeographie. Wo hielt er sich auf, welchen Weg nahm er auf den Gipfel? Eine Spurensuche mit Reinhold Mengel, Landschaftsplaner und Vermesser. **Anmeldung erforderlich.**
A-114316 | VHS-Studienhaus
12.3., Fr, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei |
Reinhold Mengel

Grausamkeit, Gottesfurcht und Verzweiflung. König Friedrich Wilhelm I. und der preußische Mythos – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Friedrich Wilhelm I. von Preußen, der „Soldatenkönig“ desavouierte m it seinem bizarren Verhalten sämtliche Normen und Werte seiner Zeit. Im preußisch-deutschen Nationalmythos des 19. und 20. Jahrhun-

derts gilt er dagegen, für manche noch heute, als „Erzieher des deutschen Volkes zum Preußentum“. Im Vortrag möchte ich zwei Fragen nachgehen: erstens, wie die Betroffenen damals mit dem Tyrannen umgingen, und zweitens, wie der extreme Deutungswandel zu erklären ist. Prof. Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.
Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
O-114322 | →● Online
21.4., Mi, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Stollberg-Rilinger

Umwelt, Klima und Konsum

Viele Menschen hinterfragen mittlerweile ihr eigenes Konsum- und Mobilitätsverhalten. Mit unserem Angebot zur politischen Umweltbildung wollen wir weiter dazu anregen, sich diesen Fragen zu stellen und Antworten zu finden, wie nachhaltiger Konsum, Klimaschutz und umweltbewusste Ressourcenverwendung in Köln gelebt werden können.

Schönheit der Tiere – Evolution biologischer Ästhetik – Livestream – vhs.wissen live

Die mit dem Nobelpreis ausgezeichnete Biologin Christiane Nüsslein-Volhard wird in diesem Vortrag zeigen, welche Funktionen visuelle Attraktion bei Tieren besitzt. Wie kommt es aber zur Ausbildung von Farben und Mustern an der Körperoberfläche?
Erst in jüngster Zeit ist es gelungen, diese molekulargenetischen Mechanismen zu entschlüsseln. Im zweiten Teil ihres Vortrages zeichnet Nüsslein-Volhard die wissenschaftsgeschichtliche Entwicklung der letzten Jahrzehnte nach. Prof. Christiane Nüsslein-Volhard ist emeritierte Direktorin am Max-Planck-Institut für Entwicklungsbiologie in Tübingen. Für ihre Entdeckungen hat sie, neben dem Nobelpreis 1995, zahlreiche Auszeichnungen erhalten.
Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
O-161003 | →● Online
4.2., Do, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Christiane Nüsslein-Volhard

Saatgutfestival 2021

Kauf oder Tausch von samenfestem Saatgut, darunter viele alte und regionale Sorten, die sonst nur schwer zu finden sind. Tipps und

Tricks für Aussaat und Pikieren. Coronabedingt findet das SF dieses Mal im „WandelWerk“ statt, einem ehemaligen Autohaus, das in Form einer Zwischennutzung viel Platz draußen und drinnen bietet für zukunftsweisende Projekte.
Statt des gewohnten Begleitprogramms zum Saatgutfestival können z. B. das dortige Repaircafé, das GrünHaus mit dem Schwerpunkt Indoor-Gärtnern und etliche weitere Projekte besucht werden.
Veranstalter: VEN/Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt, VHS Köln, Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln, KLuG e. V.
Tageskasse 2 €, zzgl. vorherige Anmeldung (ab Januar) über https://wandelwerk.koeln/ dringend empfohlen.
A-161010 | →● WandelWerk Köln, Liebigstr. 201-203, 50823 Köln | 27.2., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. | Tageskasse: 2 €

Wir schaffen die Energiewende

Ökostrom versus Wasserstoff
Alle wollen die Energiewende! Ob wir sie schaffen, hängt davon ab, ob wir jetzt die richtigen Entscheidungen treffen.
Welche Autos sind die umweltfreundlichsten und kostengünstigsten? Batterieelektrische oder Wasserstoffautos. Wie wollen wir heizen? Mit Ökostrom, Biogas oder mit Wasserstoff?
Brauchen wir Batterieelektrische Flugzeuge oder reicht es, Kerosin durch Wasserstoff zu ersetzen. Werden im ÖPNV künftig Wasserstoffzüge unterwegs sein oder bleibt es bei Stromloks. Diese und andere Fragen erläutert uns Johannes Hegmans.
Anmeldung erforderlich.
A-161012 | VHS-Studienhaus
11.3., Do, 20–21:30 Uhr | Eintritt frei |
Johannes Hegmans

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.

Veranstaltungsort:
Thurner Hof, Mielenforster Str. 1, 51069 Köln

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.
T-219203 | 26.2., Fr, 15–16:30 Uhr | 9 € |
Katja Kleinert

Wie beschneide ich Obstbäume, Beerensträucher oder Rosen?

Bäume, Beerensträucher und Rosen zu beschneiden ist eine notwendige Pflegemaßnahme, wenn Schmackhaftes und reichlich Blühendes erreicht werden soll. Aber ebenso wichtig ist es, das Augenmerk auf die ganze Pflanze zu richten, das heißt auf Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter. Garten-Experte Rochus Deichsel erläutert uns in seinem eigenen Garten, wie die ganzheitliche Pflege von Büschen und Bäumen gemeistert wird. Gezeigt werden auch Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt.

T-219204 | Fröbel Kindertagesstätte, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln | 27.2., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Rochus Deichsel**

T-219205 | Fröbel Kindertagesstätte, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln | 6.3., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Rochus Deichsel**

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.

T-219206 | 19.3., Fr, 16–18 Uhr | 10 € | **Birgit Scherer-Bouharroun**

In Garten und Balkon Lebensräume für Artenvielfalt schaffen

- Wie lege ich einen Balkon-geeigneten Miniteich an?
- Was kann ich leicht mit Totholz oder Steinen bauen, um Käfer, Vögel und Frösche zu unterstützen?
- Was tue ich oder lasse ich besser, um z. B. geeignete Nisthilfen oder Winterquartiere anzubieten?

Mit Hilfe von praktischen Übungen und anschaulichen Beispielen wollen wir zeigen, wie Insekten, Amphibien und Vögel vor der eigenen Tür gezielt gefördert werden können: Mit Stein-, Holz- oder Wasserelementen, den passenden Wildblühern und einer insektenfreundlichen Gartenpflege. Wetterfeste Kleidung und gegebenenfalls Gartenhandschuhe erforderlich

T-219207 | 20.3., Sa, 15:30–17:45 Uhr | 11 € | **Bea Frenzke, Melanie Müller**

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt als mit krummen Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening"-Projekten immer mehr herumgesprochen. 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.

T-219241 | 17.4., Sa, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Evelyn Altmeyer**

54. Kölner Pflanzentauschbörse

HobbygärtnerInnen und PflanzenliebhaberInnen 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.

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 Imkern/Imkerinnen der „Tag des offenen Bienenhauses" statt.

Nähere Informationen unter www.biogarten-thurnerhof.de oder info@biogarten-thurnerhof.de. Bitte informieren Sie sich ab 14 Tage vorher auf der Internetseite der VHS Köln unter der Kursnummer über das aktuelle Corona-Sicherheitskonzept für diese Veranstaltung.

T-219265 | 2.5., So, 11–14 Uhr | entgeltfrei

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 der Griff bekommt, oder vielleicht nur einen anderen Umgang damit findet.

T-219267 | 7.5., Fr, 17–18:30 Uhr | 9 € | **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.

T-219270 | 15.5., Sa, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Evelyn Altmeyer**

Nicht nur Phlox und Rittersporn – Staudenverwendung im Garten

Stauden sind die Alleskönner im Garten. Ob als Belebung für triste Ecken oder als „Mixed Border" im englischen Stil, leuchtend bunt oder monochrom, als Unterpflanzung von Sträuchern oder Rosenbegleiter, an trockenen oder schattig-kühlen Standorten. Mit der richtigen Vorbereitung und Pflanzenauswahl können Sie auch problematische Standorte üppig begrünen. Sie lernen die Stauden des VHS-Biogartens kennen, erfahren einiges über Anpflanzung, Düngung und Pflege von Stauden und können Ideen für Ihren eigenen Garten entwickeln.

T-219272 | 18.6., Fr, 17–18:30 Uhr | 9 € | **Katja Kleinert**

Einen Bauerngarten planen, anlegen und bepflanzen

Bauerngärten faszinieren vor allem aufgrund ihrer üppigen Blüten- und Nutzpflanzen sowie ihrer Struktur. Doch wie legt man einen Bauerngarten an? Erfahren Sie Interessantes über die Geschichte des Bauerngartens, typische Gestaltungsformen, Stilelemente, Gemüsesorten, Blumen, Stauden, Gehölze und Obstbäume. Anschließend findet eine Führung durch den Bauerngarten des VHS-Biogartens am Thurner Hof statt, in dem Sie nach der Theorie auch die Praxis sehen und erleben können.

T-219295 | 4.7., So, 11–13 Uhr | 10 € | **Birgitt Lehnard-Schelenz**

Tierisch Köln

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

Afrika im Kölner Zoo

Sie möchten derzeit doch lieber nicht nach Afrika fliegen? Dann besuchen Sie doch die afrikanischen Tiere im Zoo! Ihre Haltung ist ein Schwerpunkt des Kölner Zoos, der sich auch mit mehreren Projekten für den Schutz dieser Arten in Afrika selbst einsetzt. In Abhängigkeit vom Wetter sehen wir so unterschiedliche Tiere wie Erdmännchen,

Gepard, Giraffe und Okapi, Nashorn und Antilopen auf ihren Außenanlagen, besuchen Gorillas und Bonobos im Haus und lassen uns von der Morgenstimmung im Hippodom verzaubern.
Zuzüglich 19,50 Euro ermäßigter Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt.
A-127015 | 20.2., Sa, 9–12 Uhr | 13 € | **Monika Bugdahn**

Pachydermata im Kölner Zoo

Pachydermata ist die umgangssprachliche Bezeichnung für Dickhäuter. Das sind Tiere aus verschiedenen Ordnungen mit derber, überwiegend haarloser, meist grauer Haut. Hierzu zählen Flusspferd, Nashorn, Elefant und Tapir. Alle diese Säugetiere leben im Kölner Zoo. Ihre Haut ist äußerst sensibel und pflegeintensiv. Sie schützt vor der Sonne, vor Austrocknung und vor Stößen. Zudem übernimmt sie eine wichtige Rolle in der Kommunikation. Über den natürlichen Lebensraum, die Nahrung, das Sozialverhalten sowie über die Besonderheiten von Dickhäutern erfahren sie mehr in diesem Seminar. Ebenso über die Haltung im Zoo von gestern und heute.
Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.
A-127019 | 20.3., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **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 Vogelarten des Waldes beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Sowohl für Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 km und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.
P-127027 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
24.4., Sa, 7–10:45 Uhr | 5 UStd. | 15 € | **Holger Sticht**

Ein Besuch bei den Raubtieren im Kölner Zoo

Löwe, Tiger, Erdmännchen, Fischotter und viele andere Tiere zählen zu den Raubtieren im Kölner Zoo. Sie haben Zähne und Krallen, um andere Tiere zu fangen, festzuhalten, zu töten und zu fressen. Von den rund 270 Arten sind aber nicht alle Fleischfresser. Es gibt Allesfresser und reine Pflanzenfresser unter ihnen. Auch leben sie in Gruppen oder als Einzelgänger, an Land oder im Wasser und sind groß oder klein. Wie leben diese Tiere in der Natur? Welche Besonderheiten gibt es im Zoo zu beachten? Kommen Sie vorbei und stellen Sie Ihre Fragen.
Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.
A-127075 | 12.6., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Dr. Britta Göhlen**

Bunt, laut, selten: Vögel im Kölner Zoo

Vögel faszinieren durch bunte Federn, schöne Gesänge, auffälliges Verhalten und ungewöhnliche Fähigkeiten, von denen nicht viele Menschen wissen. Sie sind die direkten Nachfahren der Dinosaurier und haben den Luftraum erobert. Heute widmen wir ihnen eine eigene Zooführung, zumal der Kölner Zoo viele ungewöhnliche und seltene Arten hält und züchtet. Wenn es tiergärtnerisch möglich ist, werfen wir auch einen Blick hinter die Kulissen.
Zuzüglich 19,50 Euro ermäßigter Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt.
A-127088 | 26.6., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Monika Bugdahn**

Ab ins Grüne

Botanische Frühlingswanderung zu den Blausternchen im Siebengebirge

Im Wald beginnt der Frühling auf dem Boden, noch bevor die Bäume Blätter haben. Je nach Wetterverlauf finden wir bereits Buschwindröschen, Scharbockskraut und Lerchensporn. Die Besonderheit des Gebiets sind aber Teppiche der seltenen Blausternchen, die wir diesmal zur Hauptblütezeit sehen. Nach der langen Winterzeit genießen wir das Wandern trotz einiger Steigungen auf dem abwechslungsreichen Rheinsteig von Bonn-Oberkassel nach Königswinter (14 km mit Zwischeneinkehr).
Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, Fahrtkosten ca. 5 Euro.
Treffpunkt: Eterna im Kölner Hbf Domseite.
A-128004 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
13.3., Sa, 8:45–19 Uhr | 13.67 UStd. | 25 € | **Monika Bugdahn**

Frühlingsboten auf der Spur: Exkursion am Rand des Kölner Stadtwalds

Im parkähnlichen Nordwesten des Kölner Stadtwalds mit verschiedenen angepflanzten Laubbäumen und Kiefern, einer artenreichen Strauchschicht, Rasenflächen und alten Baumstubben wollen wir den ersten Frühlingsblühern auf die Spur kommen. Wir beobachten frühblühende Gehölze und deren Winterknospen sowie Zwiebelpflanzen, die aus dem Boden sprießen – und entdecken auch noch Winterpilze an Holz. Fotografinnen und Fotografen werden beim unterschiedlichen schrägen Lichteinfall zauberhafte Motive festhalten können.
A-128005 | →● Parkplatz südlich der Junkersdorfer Straße zwischen Jahnwiese und Restaurant Club Astoria, Navi: Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln. Ca. 16 Min Fußweg ab Haltestelle Rheinenergie-Stadion Müngersdorf, Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln |
19.3., Fr, 14–17 Uhr | 13 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Bärlauch, Primeln, Küchenschellen – Botanische Frühlingswanderung in der Eifel

In der Eifel blühen die Frühjahrsblüher manchmal noch zwischen Schneeresten. Bei unserer Suche nach Frühjahrsboten gibt es Kostbarkeiten zu entdecken wie die Küchenschellen auf einem Kalkmagerrasen im Gillesbachtal und einen ganzen Wald mit Bärlauchgeruch! Wir wandern 16 km abwechslungsreich mit kurzen Steigungen auf dem Eifelsteig von Nettersheim nach Marmagen (Einkehr) und über den Matronentempel Görresburg nach Nettersheim zurück. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, Fahrtkosten ca. 5 Euro. Treffpunkt: Eterna im Kölner Hbf Domseite.
A-128008 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln | 3.4., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd. | 25 € |
Monika Bugdahn

Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im Stommelner Busch

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. An Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. A und O des Wildgemüsesammelns ist – wie bei Pilzen – die genaue Artenkenntnis. Sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern verwechseln. Darum werden wir auch exemplarisch das Bestimmen von Pflanzen mit Hilfe eines Bestimmungsbuches üben. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora beobachten, die in diesem Wald schön ausgeprägt ist.
A-128010 | Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further Weg, Further Weg 55, 50769 Köln, Roggendorf/Thenhoven
17.4., Sa, 15–18 Uhr | 13 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Botanische Frühlingswanderung zum Geysir von Andernach

Wir wandern von Brohl nach Andernach (12 km), wobei nach einer starken Steigung zu Beginn nur noch mäßige Höhenunterschiede zu bewältigen sind. Es geht durch artenreiche Laubmischwälder mit frischem Frühlingsgrün durch das gelegentlich der Rhein zu sehen ist. Vom Krahnenberg haben wir Sicht auf das Namedyer Werth, wo viermal täglich der größte Kaltwassergeysir der Welt zu manchmal 60 m Höhe aufsteigt. In Andernach fahren wir vom Geysir-Museum mit dem Boot 20 Minuten zum Namedyer Werth, um den eindrucksvollen Geysirsprung aus der Nähe zu erleben. (Kosten dafür 15 Euro, vor Ort zu zahlen) Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, Fahrtkosten etwa 8 Euro. Treffpunkt: Eterna im Kölner Hbf.

A-128012 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
24.4., Sa, 8:35–20:30 Uhr | 15.89 UStd. | 25 € | **Monika Bugdahn**

Im Westen viel Grünes – Mit dem Fahrrad durch den Äußeren Grüngürtel.

Am Anfang unserer Erkundungstour durch den Äußeren Grüngürtel steht die Frage: Wie grün ist Köln? Können wir in der Großstadt Köln in die Natur eintauchen? Was bedeutet der Grüngürtel für eine Stadt mit einer Million Einwohner? Wir gehen diesen Fragen nach und entdecken Köln dabei von einer ganz anderen Seite. Der äußere Grüngürtel im linksrheinischen Köln ist die größte zusammenhängende Grünfläche der Stadt. Nach Norden hin erhält der Grüngürtel zunehmend landwirtschaftlich geprägten, fast ländlichen Charakter. Man ist erstaunt ob der plötzlichen Weite in der Großstadt. Von Süd nach Nord radelnd wird einem während dieser Tour bewusst, was für ein Schatz der Grüngürtel für Köln ist. Auf der abwechslungsreichen Fahrt erleben wir weitläufige Parks, Weiher und kleine Seen, große Getreidefelder, alte Wälder, Felsengärten und neue Perspektiven auf den Kölner Dom.

A-128013 | KVB Haltestelle Heinrich-Lübke Ufer | 25.4., So, 12–18 Uhr | 8 UStd. | 23 € | **Michael Schulze**

Botanisch unterwegs im Naturschutzgebiet Neanderthal

Wo früher Kalk abgebaut wurde, liegt heute eines der urwüchsigsten Bachtäler des Kreises Mettmann. Alt ehrwürdige Bäume wachsen entlang der mäandernden Düssel, bewachsen mit Flechten und Moosen, deren Schönheit sich beim Blick durch die Lupe offenbart. Was an Bäumen vom Sturm gefällt wird, darf im Tal liegen bleiben und Lebensgrundlage neuen Lebens sein. Klettern müssen wir trotzdem nicht auf unserem 15 km langen Rundweg, denn die Wege sind gut gepflegt, angenehm begehbar und ohne große Höhenunterschiede. Mit etwas Glück können wir im Wildgehege Wisent, Heckrinder und Tarpan sehen und dann ist da noch die Geschichte der berühmten Neanderthaler Knochen zu erzählen und zu zeigen. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 7 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: Eterna im Kölner Hbf.

A-128015 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
8.5., Sa, 8:35–19 Uhr | 13.89 UStd. | 25 € | **Monika Bugdahn**

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 sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist das Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen.

A-128021 | S-Bahn Linie 6, 11, Haltestelle Köln-Worringen
14.5., Fr, 15–18 Uhr | 13 € | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Ginsterblüte im Geisterbusch

Im Mai ist die Heideblüte gelb: nicht mehr der Namen gebende 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 km und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

P-128022 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln | 15.5., Sa, 9:40–12:40 Uhr | 13 € | **Holger Sticht**

Das Heimische und das Fremde im Wald – die unendliche Geschichte

Die Globalisierung betrifft nicht nur unsere Gesellschaft, sondern eigentlich auch die Natur. Was entscheidet in der Konkurrenz zwischen den heimischen und den neuen Arten? Können die Menschen dies beeinflussen? In dieser Wanderung im Königsforst entdecken wir die gefährdeten und die neuen Arten von Pflanzen, Bäumen in unserer Umgebung und wie ihre Interaktion die Natur verändert. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128024 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
16.5., So, 11–14 Uhr | 13 € | **Dr. Elena Marder-Parashina**

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns

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

P-128028 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln | 12.6., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Holger Sticht**

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?

Botanische Exkursion durch den Stammheimer Schlosspark zum Rheinufer

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 sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist das Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen.

A-128028 | Treffpunkt wird mitgeteilt | 13.6., So, 15–18 Uhr | 13 € | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Orchideen und mehr im Seidenbach- und Haubachtal der Eifel

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. Auf unserer schönen Rundwanderung (16 km, kaum Steigung) bei Blankenheim sehen wir verschiedene Arten an unterschiedlichen Standorten und erfahren viel Interessantes über diese faszinierende Pflanzenfamilie und andere Pflanzen. Highlight der Tour sind die Kalkmagerrasen im Seidenbachtal und das Feuchtgebiet am Haubach. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: Eterna im Kölner Hbf.

A-128034 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
19.6., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd. | 25 € | **Monika Bugdahn**

Fünf-Brücken-Wanderung in Köln

Fünf Rheinbrücken, Deutzer Drehbrücke und die Wahrheit über den Standort der WURSTBRATEREI aus dem Kölner Tatort!
Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege am Rhein entlang gehen wir ca. 7 km von der Rodenkirchener Brücke bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken, auch während der Zeit von 1939-1945. Über die Poller Wiesen vorbei am Rheinauhafen und seinen historischen Gebäuden werfen wir einen Blick auf die Zukunft des Deutzer Hafengeländes – hier wird es spannend. Der Bau des Rheinboulevards führte zu einer deutlichen Aufwertung der Deutzer Seite. An einer der meist befahrenen Eisenbahnbrücken Deutschlands, der Hohenzollernbrücke, haben wir unser Ziel erreicht.
A-128035 | Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, Heinrich-Lübke-Ufer, 50996 Köln | 19.6., Sa, 14–17 Uhr | 13 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Mut zur Wildnis im Nationalpark Eifel

Der kleine Ort Urft im Nationalpark Eifel ist genau eine Zugstunde vom Kölner Hauptbahnhof entfernt. Diesen Tag verbringen wir dort in einem Wildniscamp, umgeben von Wäldern und satten Wiesen in Einfachheit und Stille der Natur. Wir bauen eine einfache Schutzbehausung, mit dem was wir in der Natur finden und kochen gemeinsam am Feuer unsere Mahlzeit. Mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen tauchen wir in die Umgebung ein und schütteln den Alltag ab. Anreise in Eigenregie. Kooperationspartner: Natur- und Wildnisschule. 5 € Materialkosten sind für die Verpflegung vor Ort.

A-128036 | →● Bahnhof Urft, Urfttalstr. 1, 53925 Kall | 19.6., Sa, 9:30–16:30 Uhr | 8 UStd. | 23 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Graciela Wilhelm**

Kanufahrt auf der Lahn für Anfängerinnen und Anfänger

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Lahn mit Hilfe von 20 Schleusen schiffbar gemacht, um Kohle und Erz auf ihr zu transportieren. Heute sind die Schleusen ein Glück für Kanuneulinge. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. **Entgelt zuzüglich 25 € p.P. für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.

A-128038 | Treffpunkt wird mitgeteilt | 20.6., So, 10–19 Uhr | 12 UStd. | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote pro Person: 25 € | **Theo Jakobs**

Wir lernen die Ville kennen

Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege am Rhein entlang gehen wir ca. 7 km von der Rodenkirchener Brücke bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken, auch während der Zeit von 1939-1945. Über die Poller Wiesen vorbei am Rheinauhafen und seinen historischen Gebäuden werfen wir einen Blick auf die Zukunft des Deutzer Hafengeländes – hier wird es spannend. Der Bau des Rheinboulevards führte zu einer deutlichen Aufwertung der Deutzer Seite. An einer der meist befahrenen Eisenbahnbrücken Deutschlands, der Hohenzollernbrücke, haben wir unser Ziel erreicht.
A-128040 | →● Bahnhof Brühl Kierberg, Kierberger Str. 158A, 50321 Brühl
18.7., So, 13:30–17:30 Uhr | 5.33 UStd. | 15 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Botanische Wanderung zur Enzianblüte der Sistig-Krekeler Heide

Enziane gelten als Symbol der Berge, doch einige Arten kommen auch in Mittelgebirgen wie der Eifel vor. Im Naturschutzgebiet Sistig-Krekeler Heide blüht Ende Juli der Lungenenzian in spektakulärer Menge! Begleitet wird seine Blüte von Heidekraut und Wollgras, Teufelsabbiss und Glockenheide. Und auch außerhalb des Naturschutzgebietes finden wir viele spätsommerliche Blüten, bei sonnigem Wetter auch Schmetterlinge und andere Insekten. Wir wandern aussichtsreich und steigungsarm auf guten Wegen, aber die Länge der Strecke stellt mit 17 km Anforderungen an die Kondition. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, Fahrtkosten ca 6 Euro. Treffpunkt: Eterna im Kölner Hauptbahnhof.

A-128069 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
31.7., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd. | 25 € | **Monika Bugdahn**

Essbar, heilend oder giftig?

Durch diese Exkursion in dem größten Waldgebiet von Köln austauschen und vertiefen wir die Kenntnisse über die Eigenschaften von Pflanzen, die man zu seinen Gute benutzen kann. Die Wirkung der verschiedenen pflanzlichen Substanzen auf den menschliche Körper wird auch erklärt. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128075 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
22.8., So, 11–14 Uhr | 13 € | **Dr. Elena Marder-Parashina**

Verbraucherschutz

Wieviel Haus kann ich mir leisten

Grundlagen der Finanzplanung

Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Welche Kriterien müssen bei Banken für eine Kreditvergabe erfüllt werden? Damit Sie langfristig viel Freude an ihrer Immobilie haben, erfahren Sie einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung. So wissen Sie genau, wie viel Sie ausgeben können. Jörg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.

A-166010 | VHS-Studienhaus
18.2., Do, 18:30–20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

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 Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erben 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-166015 | VHS-Studienhaus
19.2., Fr, 18:30–20:30 Uhr | 5 € |
Oliver Meißner

Nachhaltige Geldanlagen

Geld anlegen und Gutes tun – vor dieser Herausforderung stehen viele, die sich ihrer ethischen und ökologischen Verantwortung bewusst sind und nachhaltige Geldanlagen bevorzugen. Doch wann gilt ein Anlagekonzept als nachhaltig? Und wie passen diese beiden Ziele vor dem Hintergrund der derzeitig niedrigen Renditen zusammen? Carsten Müller stellt Ihnen verschiedene nachhaltige Anlagekonzepte vor und bewertet diese anhand der aktuellen Marktlage.

A-166019 | VHS Lindenthal
22.2., Mo, 18:30–20 Uhr | 8 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

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.

A-166023 | VHS Lindenthal
24.2., Mi, 18:30–20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Versteuerung von Alterseinkünften

Ein leidiges Thema?

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

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

A-166035 | VHS-Studienhaus
18.3., Do, 18–21:15 Uhr | 12 € |
Renate Krosse

Patientenverfügung

Viele befürchten, einmal einer Apparatemedizin ausgeliefert zu sein, die nicht nur Leben retten, sondern auch Leiden und Sterben unnötig verlängern kann. Sie sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung aufsetzen. Dann können andere nach Ihrem Willen und in Ihrem Sinne handeln und entscheiden. Herbert Schaefer ist Rechtsanwalt und Berater im Gesundheitswesen und informiert Sie umfänglich.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-166037 | VHS-Studienhaus
27.4., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Herbert Schaefer

L-166038 | VHS Lindenthal
22.6., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Herbert Schaefer

Augen auf beim Immobilienkauf!

Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Welcher Kaufpreis ist angemessen?

Das Seminar macht an zahlreichen Praxisbeispielen deutlich, worauf es beim Immobilienkauf ankommt.

Beide Seminare bestehen aus einem Vortragsteil und schließen jeweils mit einer Exkursion ab.

Es wird empfohlen, beide Seminare zu besuchen. Praktisches Anschauungsmaterial garantiert einen guten Praxisbezug.

Teil 1 – Mängelerkennung:

Seminarziel: Sie können Mängel an Immobilien selbst frühzeitig erkennen. Seminarinhalte:

- Was sind die häufigsten Bauschäden?
- Auf welche Baudetails sollte man beim Kauf achten?
- Was sind wichtige Jahreszahlen für Hauskäufer?
- Wo gibt es hilfreiche Information für Immobilienkäufer?
- Exkursion mit praktischen Tipps zur Besichtigung von Immobilien.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

A-166040 | VHS Lindenthal
8.5., Sa, 14–18 Uhr | 5 UStd. | 34 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 5 € |
Armin Link

Teil 2 – Kaufpreis und Bauqualität:

Seminarziel: Sie können selbst überprüfen, ob der Kaufpreis einer Immobilie angemessen ist. Seminarinhalte:

- Wie beeinflussen Standortfaktoren den Immobilienpreis?
- Wie ermittelt man den Grundstückswert?
- Was ist der Grundstücksmarktbericht?
- Möglichkeiten zur Überprüfung, ob der Kaufpreis angemessen ist.
- Erarbeiten einer Checkliste zum Vergleich der Immobilienqualität.
- Exkursion mit praktischen Tipps zum Erkennen guter und schlechter Bauqualität.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

A-166042 | VHS Lindenthal
9.5., So, 10–15:45 Uhr | 7 UStd. | 47 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 2 € |
Armin Link

Wohin fließt mein Geld

Wohin fließt mein Geld? Wie kann ich nachhaltig anlegen?

Workshop für alle, die ihr Geld verantwortlich investieren wollen.
Hat Ihre Bank mit Ihrem Geld auch schon Streubomben gekauft oder ganze Wälder zerstört? Es geht auch anders. Der Workshop zur nachhaltigen Geldanlage hilft Ihnen, hinter die Kulissen der Geldströme zu blicken und zeigt, wie man verantwortungsvoll und klimafreundlich investieren kann. Suzanne Kemperdick und Sandra Murphy sind Vermögensverwalterinnen mit Spezialisierung in nachhaltigen Anlagestrategien.
A-166026 | VHS Studienhaus
1x, 25.2., Do, 18–20:30 Uhr | 12 € |
Sandra Murphy

Bauen, kaufen, richtig finanzieren

Sie möchten eine Immobilie bauen oder kaufen? Wir zeigen Ihnen, worauf Sie bei der Finanzierung für den Bau oder Kauf der eigenen vier Wände achten sollten. Welche Tricks des Schönrechnens wenden die Banken an? Sie lernen verschiedene Finanzierungsformen kennen wie Bank-, Bausparkassen-, Versicherungsdarlehen und öffentliche Fördermittel. Sie erfahren, wie Sie eine optimale Konzeption für sich ermitteln können. Wichtige Grundregeln für den Bau oder Kauf einer Immobilie werden anhand von Praxisbeispielen erörtert. Jörg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166030 | VHS Studienhaus
1x, 11.3., Do, 18:30–20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

Philosophie

Vorträge

Ich bin doch wer!
Zum Selbst-Verständnis in einer Zeit gesellschaftlichen Umbruchs

Wer bin ich „eigentlich"? Gewiß ist das Erkunden der eigenen Identität das größte Abenteuer im eigenen Leben! Wie bedauerlich allerdings, daß dieses Ansinnen gestört wird in einer Gesellschaft, die einerseits blinde Anpassung an die Normen einer globalisierten Zivilisation fordert; die andererseits einen bis zum Ego-Kult gesteigerte Betonung der Ichheit propagiert. Die kaum verwunderlichen Reaktionen reichen von der verzweifelten Ich-Suche hin zum Bedürfnis nach autoritären Ideologien, die ein „Ersatz-Ich" versprechen. Bietet der gesellschaftliche Umbruch nicht die Chance, aus den ungeeigneten Merkmalen einer verängstigten Infantilität auszubrechen und viele bisher verstopfte Wege zur Erwachsenheit zu eröffnen? Dann entspricht das Bedürfnis, das eigene Selbstverständnis kennenzulernen, der Bereitschaft, die komplexe Vernetzung von Ich zu Wir zu entdecken. Insofern könnte das Fundament einer neuartigen, wirklich freiheitlichen und demokratischen Lebens- und Kulturform die selbstbewußte Aussage sein: „Ich bin doch wer!" **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-131800 | VHS-Studienhaus
25.4., So, 11–13 Uhr | 5 € | **Bertrand Stern**

„Ich glaube, also bin ich?": Von der Kunst des Glaubens und der Kraft des Wissens!

Um in der Welt gut zu Recht zu kommen, bedient sich der Mensch des über Vernunft erworbenen Wissens, um seine Ziele zu erreichen. Darüber hinaus bedarf die Psyche des Glaubens, um dem eigenen Handlungen tieferen Sinn beizumessen. In früher Zeit waren die Dimensionen von Glauben und Wissen nicht zu unterscheiden. In der Moderne wir die Welt des Religiösen von der des Wissens geschieden. Aber immer wieder droht die Aufhebung dieser „evolutionären Errungenschaft" (wie etwa im Nationalsozialismus, Islamismus etc.). Religiöse und esoterische Rückbesinnungen sind heute in vielen Teilen der Welt en voque. Sie gefährden die Errungenschaften der aufgeklärten Moderne (Freiheit, Wohlstand, Emanzipation, Rechtssicherheit) und verhindern die freie Entfaltung des Einzelnen. Andererseits – so die Glücksforschung – ist der Glaube ein wichtiger Baustein zum gelingenden Leben und legt über Mythen fest, woran man sein Herz hängt. Und wer seinen Glauben gefunden hat, gehört zu den Glücklichen im Lande! Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor („Glaube als Passion").
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
L-131801 | VHS Lindenthal
27.4., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Menschenwürde

Ein deutungsbedürftiges Hauptwort der Moderne

Aus dem Selbstverständnis der westlichen Moderne ist der Begriff der Würde nicht wegzudenken. Das deutsche Grundgesetz sagt: „Die Würde des Menschen ist unantastbar." Juristische Bestimmung und gesellschaftliche Praxis kommen aber hier wie andernorts nicht überein. Tägliche Verletzungen der Würde – z. B. wenn Menschen diskriminiert, verfolgt, misshandelt werden – zeigen es. Zudem ist der Begriff auch auf das eigene Handeln zu beziehen: Wie gehe ich mit mir selbst um, wie mit Anderen? Wie lasse ich mich durch Andere behandeln? Wie weiter, wenn ein Mensch seine Würde verliert? Kann er sie zurückerhalten? Solche Fragen werden im Vortrag erörtert: um einen genauen Eindruck zu bekommen vom vielschichtigen Sinn des Begriffs der Würde. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-131802 | VHS-Studienhaus
18.5., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. phil. Uwe Beyer

Seminare

Lust am Denken: Philosophie – von den Anfängen bis zur Gegenwart

Philosophie für Einsteigerinnen und Einsteiger

Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosophen und Philosophinnen führt uns dieses Mal von der Antike ins Mittelalter, eine Zeit, in der in der Philosophie die Verbindung von Christentum und Philosophie, das Verhältnis von Glauben und Wissen die Reflexionen und Auseinandersetzungen bestimmte. Wir beschäftigen uns u.a. mit dem Denken von Augustinus, Petrus Abaelard, Hildegard von Bingen und Thomas von Aquin und mit dem Einfluss wichtiger islamischer Philosophen wie Avicenna und Averroes auf die mittelalterliche abendländische Philosophie.
A-180202 | VHS-Studienhaus
8x, 3.3.–5.5., Mi, 20–21:30 Uhr | 16 UStd. |
55 € | **Hans Wolfgang Weber**

Tierethik – Eine Einführung

Seit der Antike thematisieren Philosophen das Verhältnis Mensch – Tier und den menschlichen Umgang mit Tieren. Wir werden uns mit Auffassungen einflussreicher Denker wie Aristoteles, Thomas von Aquin, René Descartes und Arthur Schopenhauer sowie mit aktuellen tierethischen Positionen (u.a. von Peter Singer und Tom Regan) beschäftigen. Grundfragen sind hier: Ist das Besitzen und Nutzen von Tieren moralisch akzeptabel? Dürfen wir Tiere töten? Ist es richtig, wissenschaftliche Experimente mit Tieren zu machen? Sollen Tiere Grundrechte haben?
A-180204 | VHS-Studienhaus
3x, 4.3.–18.3., Do, 18:15–19:45 Uhr |
6 UStd. | 24 € | **Hans Wolfgang Weber**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Vorträge

„Der ewige Judenhass?“ – Antisemitismus und Judenpogrome in Europa vom Mittelalter bis zur Gegenwart

Die Geschichte des Antisemitismus begann weit vor Hitler, so die Filmemacherin Christina von Braun („Der ewige Judenhass“): Im Mittelalter verfolgte man die Juden als Christusmörder und schrieb ihnen Verbrechen zu. Im 19. Jahrhundert definierten Denker wie Fichte die deutsche Nation in Abgrenzung zum Judentum. Um 1900 bekam der Rassismus biologische Züge. Die nationalgesinnten Literaten des frühen 20. Jahrhunderts (Liebenfels, Wieninger) lancierte Klischees, die den Holocaust vorbereiteten. Im III. Reich vermischte der Antisemitismus Religion und Wissenschaft mit tödlichen Folgen. In der DDR und der BRD setzten sich nach Auschwitz antijüdische Ressentiments fort. Im Berlin des 21. Jh. können Kinder jüdische Schulen nur unter Polizeischutz besuchen. Ein Streifzug durch die deutsch-europäische Geschichte skizziert die Kontinuität der antisemitischen Klischees. Gründe für die Entstehung und Empfänglichkeit des Menschen für rassistische Phantasien werden vorgestellt.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
L-131810 | VHS Lindenthal
2.3., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Der alternative Meister Jesus lehrt wie Buddha

In spät gefundenen Schriften dokumentiert

Die erst 1945 entdeckten Thomas- und Philippus-Evangelien zeigen den Meister Jesus als großen Weisheitslehrer nach östlicher Art, der wie Buddha die Nicht-Zweiheit, die „advaita“ lehrt, ebenso die Illusion der Welt. Die Texte zeigen auch Maria Magdalena als-Jesu Partnerin. Da hat man in einer Höhle, bei dem Ort Nag Hamadi, im koptischen Oberägypten, Zeugnisse zum frühen, gnostischen Christentum gefunden, aus der gleichen Zeit und mit ähnlichem Anspruch wie die kanonischen 4 Evangelien (1. Jh. n. Chr.). Fast die Hälfte -dieser Sprüche von Jesus kannte man bis dahin nicht. Themenauswahl: Der Lichtmensch – der mystische Weg zu Gott – die Rolle der Maria Magdalena – das Sakrament des Brautgemachs – die Auflösung der Gegensätze – das Geheimnis der Schöpfung und die Interpretation der Welt als schlechte Nachahmung. Der Vortrag bringt auch sonst Informationen zum historischen Jesus, zu Widersprüchen, Kriegen und Verboten im frühen Christentum. Mit vielen Originalzitaten aus den Nag-Hamadi-Texten.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131811 | VHS-Studienhaus
2.3., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Religiöse Praxis auch für Atheisten

Ein psychologischer Blick auf religös tradierte Rituale

In unserer interreligiösen Welt können wir alle von den Festen anderer Religionen lernen und uns daran erfreuen – aber ist das nicht zu beliebig? Ist ein Gottglauben nötig, um als Jude, Christ, oder Muslimen zu leben? Die Referentin erarbeitete 1995 – 1997 und 2018-2020 ein psychologisches Forschungsprojekt zum Thema religiös tradierte Übergangsrituale.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131813 | VHS-Studienhaus
14.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Religion und Wissenschaft – ein Widerspruch?

Lange Zeit bildeten Religion und Wissenschaft eine Einheit, die Wissenschaft war ein Teil der Religion. Ein Beispiel dafür sind die Astronomie und die Kalendersysteme nicht nur in der Alten, sondern auch in der Neuen Welt. Im Christentum unterschied die Scholastik bzw. Thomas von Aquin zwischen Vernunft und (göttlicher) Offenbarung, wobei die Offenbarung den höheren Erkenntniswert hatte. Erst durch die sog. Kopernikanische Wende begann sich die Wissenschaft von der Religion unabhängig zu machen. Bis zur Zeit Galileis galt es die Unabhängigkeit der Naturwissenschaft zu behaupten, heute gilt es, die Unabhängigkeit der Religion zu behaupten. Das heliozentrische Weltbild des Kopernikus, die Evolutionstheorie von Darwin und die Neurowissenschaft heute mit der These, dass das menschliche „Ich“ nur eine perfekte Simulation unseres Körpers und einen freien Willen zu haben nur eine Illusion sei, bedeuten für christliche Religion eine Krise und Herausforderung. Wie wird sich das Verhältnis Religion und Wissenschaft entwickeln? Welche Beziehung ist akzeptabel: Konfrontation, Koexistenz, Dialog oder Integration? Wie sieht die Beziehung der anderen Weltreligionen zur Wissenschaft aus? Religion und Wissenschaft – ist das wirklich ein Kampf zwischen zwei unterschiedlichen Welten oder lassen sich diese Welten letztlich doch miteinander vereinen?
Anmeldung erforderlich; Keine Barzahlung möglich.
A-131816 | VHS-Studienhaus
20.4., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Fake News oder Wahrheit? – Religion & Verschwörungstheorien – gestern und heute

Die Corona-Pandemie offenbarte, dass Verschwörungstheorien aktuell wie nie zuvor und keineswegs ein Phänomen der Vergangenheit sind. Verschwörungstheorien traten häufig in Verbindung mit der Religion auf. So wurde für den großen Brand von Rom im Jahre 64 n. Chr. der damalige Kaiser Nero verantwortlich gemacht und dieser wiederum schob die Schuld den Christen zu und ließ sie entsprechend verfolgen. Bei der Verfolgung der Hexen durch die Inquisition genügte eine einzige Verleumdung, um wegen angeblicher „Teufelsbuhlschaft“ auf den Scheiterhaufen zu landen. Juden waren im Lauf der Geschichte besonders häufig Opfer von Verschwörungstheorien: Verbreitung der Pest, Brunnenvergiftung, jüdisch-bolschewistische Weltverschwörung bis hin zu den „Weisen von Zion“ und der Auschwitzlüge. Auch Freimaurer, Illuminaten oder Muslime wurden und werden als Agenten des Bösen dargestellt. Was sind die gemeinsamen Elemente dieser Verschwörungstheorien? Inwiefern sind sie als religiöses Phänomen einzuordnen? Wie sind die Entstehung und der Erfolg solcher Verschwörungstheorien zu erklären? Wie sind aktuelle Verschwörungstheorien als solche zu erkennen und von realen Fakten zu unterscheiden? Auf diese und andere Fragen geht der PowerPoint-Vortrag ein und versucht, durch einen Blick in die Geschichte, die gegenwärtigen Verschwörungstheorien einzuordnen.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131817 | VHS-Studienhaus
4.5., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Die Bahá i-Religion – die Religion der Vernunft?

Die Bahá i-Religion ist die jüngste der Weltreligionen, gegründet 1866 in Persien (Iran) von Mirza Husain Ali, genannt Baha ullah. Sie entwickelte sich aus dem Islam, wurde aber auch vom Christentum und der westlichen Aufklärung beeinflusst. Insofern erscheint sie heute als „moderne“ und „liberale“ Religion, die sich für die Einheit Gottes und der Menschheit, für einen Weltstaat und den Weltfrieden einsetzt. Aber inwiefern trifft dies wirklich zu? In ihrem Ursprungsland Iran

nicht als religiöse Minderheit anerkannt und von Beginn an verfolgt, verbreitete sich die Bahá i-Religion weltweit und hat heute 8 Mio Mitglieder. Der PowerPoint-Vortrag gibt eine Übersicht über Geschichte und Kennzeichen dieser Religion und ist der erste einer Reihe von Vorträgen, in der die einzelnen Weltreligionen vorgestellt werden. Von der Dozentin erschien ein Buch über „Weltreligionen“.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131818 | VHS-Studienhaus
20.5., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Die Seele – nur eine Illusion?
Die Antwort der Religionen und die Auseinandersetzung mit der Neurowissenschaft
Was ist die Seele? Das ist eine zentrale Frage aller Religionen. Die Antwort fällt sehr unterschiedlich aus: Manche Religionen gehen von der Vorstellung aus, dass der Mensch nicht nur eine, sondern mehrere Seelen hat. Hinduismus und Buddhismus, aber auch die moderne Esoterik sehen die Seele in einem ständigen Kreislauf der Wiedergeburten. In den monotheistischen Religionen Judentum, Christentum und Islam war lange die Vorstellung einer Einheit von Körper und Seele prägend. Das Thema „Seele“ ist aktuell wie nie zuvor – nicht zuletzt aufgrund der provozierenden Aussagen der modernen Neurowissenschaft – und wirft immer noch viele ungeklärte Fragen auf. Die moderne Neurowissenschaft bestreitet die Existenz der Seele bzw. des individuellen Ichs des Menschen: „Das ‚Ich‘ ist nur eine perfekte Simulation unseres Körpers.“ (W. Siefer / C. Weber) und „Einen freien Willen zu haben, ist eine Illusion“ (G. Roth). Inwiefern treffen diese Aussagen zu? Ändert sich damit unser bisheriges Weltbild? Und bedeutet das das Ende der Religion? Diese und andere Fragen sind Thema der derzeitigen Mind-Brain-Debatte zwischen Neurowissenschaft, Philosophie und Theologie. Leider gibt es zu diesem Thema bisher nur fachwissenschaftliche Publikationen. Daher versucht der PowerPoint-Vortrag einen leicht verständlichen Einblick in diese komplexe Thematik zu vermitteln und gibt einen Überblick und Grundsatzinformationen über die verschiedenen Antworten der Religionen auf die Frage, was unter Seele zu verstehen ist. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-131819 | VHS-Studienhaus
8.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Die Wiedergeburtslehre in verschiedenen Religionen
Die Lehre von der Reinkarnation wird primär am Beispiel des Hinduismus und Buddhismus dargestellt. Das Wissen über das Karmagesetz und die wiederkehrenden Leben wirkt nach Buddha befreiend. Wir schauen aber auch auf andere Religionen und Philosophien, die die Vorstellung von der ewigen Wiederkehr des Gleichen enthalten. Da sind zu nennen: das Urchristentum, die Anthroposophie des Rudolf Steiner, Goethe, Schopenhauer, Nietzsche, das antike Weltbild, besonders Pythagoras und Platon, sogar Teile des Islam (Jesiden z. B.). Angesprochen werden auch: der Schleier der Maya, die Erlösung im Nirwana (Ichlosigkeit), das chinesische Weisheitsbuch I Ging (mit Yin und Yang), das Tibetische Totenbuch.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131820 | VHS-Studienhaus
15.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

„Genieße jeden Tag mit der Frau, die du liebst!“– Das Buch „Prediger und die Weisheit des Alten Israel
Insbesondere die Weisheitslehre des Alten Testaments setzt sich mit der Frage der richtigen Lebensführung auseinander. In diesem Kontext stellt das Buch „Prediger“ („Kohelet“) die Frage, wie angesichts der Vergänglichkeit und einer stets ungewissen Zukunft, so etwas wie Glück für uns erlebbar werden kann. Weder das Streben nach Bildung noch nach materiellen Gütern schütze vor dem Unglück, ebenso wenig das Hoffen auf ein unbekanntes Himmelreich. In der Auseinandersetzung mit der griechischen Philosophie und der Weisheitslehre des alten Israel rät uns der Autor des alttestamentlichen Werkes zu einem humorvollen Weg der Mitte. Auf seinen Spuren diskutieren wir, was das Leben gelingen lässt.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131821 | VHS-Studienhaus
29.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Seminare, Exkursionen etc.

Die fünf großen Weltreligionen erleben
Ein dialogischer Rundgang durch den „Garten der Religionen“
Der Dialogische Rundgang führt über alle Stationen und Plätze des Gartens, an denen die Gruppe selbst in den (inter-)religiösen Dialog einsteigt. Impulse und Anekdoten erweitern den Blick auf die eigene und die fremden Traditionen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den fünf großen Weltreligionen: Buddhismus, Christentum, Hinduismus, Islam und Judentum. Die versteckte grüne Oase mitten in Köln bietet einen guten Ort die Religionen kennen zu lernen und in einen (inter-)religiösen Austausch zu kommen.
Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Spenden für den „Garten der Religionen“ sind willkommen.
Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.
Anmeldung erforderlich.
A-181852 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln | 21.4., Mi, 16:30–18:30 Uhr | entgeltfrei | **Anne Plhak**

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-181853 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln | 25.4., So, 14–15:30 Uhr | 9 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

A-181854 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln | 2.5., So, 14–15:30 Uhr | 9 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

Meditativer Rundgang durch den „Garten der Religionen“
Erleben Sie den Garten als Ruheoase inmitten der Kölner Innenstadt. Beim meditative Rundgang begeht die Gruppe schweigend die verschiedenen Plätze und Stationen der Anlage. Dort regen Textimpulse an, über die dargestellten Themen nachzudenken. Am Ende des Rundgangs gibt es Möglichkeiten des Austauschs und der Reflexion. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Spenden für den „Garten der Religionen“ sind willkommen. Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.
Anmeldung erforderlich.
A-181855 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln |
17.5., Mo, 16:30–18:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

Jüdischer Friedhof in Deutz

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. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.

A-181856 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln | 30.5., So, 11–12:30 Uhr | 9 €, zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € | **Synagogen-Gemeinde Köln**

A-181857 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln | 4.7., So, 11–12:30 Uhr | 9 €, zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € | **Synagogen-Gemeinde Köln**

Den Themen Sterben, Tod und Trauer begegnen

Ein geführter Spaziergang durch den „Garten der Religionen“

Glaubensthemen kommen immer wieder zur Sprache wenn Personen im Sterben liegen. Das Seminar bietet die Möglichkeit, die Themen „Sterben“, „Tod“ und „Trauer“ zu reflektieren und ins Gespräch zu bringen. Die Inhalte können Anhaltspunkte für den Umgang mit sterbenden und trauernden Menschen aus den fünf Weltreligionen bieten und helfen, eine eigene Haltung zur Thematik zu entwickeln. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Spenden für den „Garten der Religionen“ sind willkommen. Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V. **Anmeldung erforderlich.**

A-181858 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
16.6., Mi, 16:30–18:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

Psychologie

Vorträge

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.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138202 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 27.1.21, 18:00–19:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Leichter kluge Entscheidungen treffen

„Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern.“ (Konfuzius) Sie erfahren etwas darüber, warum wir Entscheidungen treffen; was zur Entscheidungsfindung beiträgt; die Methode zur Entscheidungsfindung (das 10–10–10-Modell); wichtige Fragen zur Entscheidungsfindung und Tipps für bessere Entscheidungen.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138204 | VHS-Studienhaus
1x Fr, 29.1.21, 19:45–21:15 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Die Kindheit – Schatten und Spuren

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

A-138205 | VHS-Studienhaus
9.2., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Bin ich, wer ich wirklich sein will?

„Erkenne Dich selbst!“

„Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“, sagt eine alte Lebensweisheit. Sie fördert psychische Gesundheit, unterstützt soziale Intelligenz und ermöglicht ein zufriedenes Dasein. Dieser Vortrag öffnet den Blick dafür, dass es in uns eine höchst lebendige innere Vielfalt an „Teilpersönlichkeiten“ gibt, welche unser Leben gestalten. Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, an diesem Abend sechs innere Teilpersönlichkeiten zu entdecken und dann zu erleben, ob es sich richtig gut mit ihnen leben läßt oder ob sie „Entwicklungshilfe“ benötigen. Immer mit dem Fokus darauf, die Person zu werden, die ich wirklich bin.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit. Ein interaktiver Abend erwartet Sie.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138207 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 24.2.21, 18:00–19:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Von der Kunst, Gefühle zuzulassen, die wir nicht mögen

„Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft!“ – und dennoch geht es um einen Persönlichkeitsanteil in uns selbst, der endlich verstanden werden will. Schwierige Gefühle wollen wir meist „weghaben“ – weil sie schmerzhaft sind. Doch genau sie sind die nächste Lernstufe zu unserer Verwirklichung.

Dieser Vortrag beleuchtet die Bedeutung schwieriger Gefühle und zeigt fünf praktische Schritte zur Integration und Transformation dieser Gefühle auf. Somit steht uns danach wieder mehr Lebensenergie und Freude zur Verfügung.

Der Vortrag richtet sich an jeden Menschen, der sich mit „schwierigen Gefühlen“ herumplagt und der dafür ein besseres Konzept sucht.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138211 | VHS-Studienhaus
1x Fr, 26.2.21, 19:45–21:15 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

„Vom Haben zum Sein!“ – Erich Fromms Psychologie für ein gelingendes Leben

Erich Fromm (1900-1980), Psychoanalytiker, Soziologe und Philosoph beschäftigte sich intensiv mit der Frage, welche Lebenseinstellung zu Freude, Vitalität und Wohlsein führt. In seinen bekanntesten Werken „Die Kunst des Liebens“ und „Haben oder Sein“ versucht Fromm Wege (und Irrwege) zu einem erfüllten Leben aufzuzeigen. In „Anatomie menschlicher Destruktivität“ zeigt er, wie Hass, Nationalismus und Narzissmus Bewusstsein und Gesellschaft vergiften. Eine „seelische Veränderung“ des Menschen sei deshalb zwingend erforderlich! Nur wer – abseits materieller Gier – Leidenschaft und Kreativität entwickle – könne zum „Meister“ seines Lebens werden und dazu beitragen, dass sich eine humanere Gesellschaft entwickelt. Mit Hilfe unterhaltsamer Videospots (u.a.) Loriot) werden die Gedanken Fromms zur gelingenden Lebensgestaltung vorgestellt und in Bezug auf unsere aktuelle Zeitsituation diskutiert.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

L-138212 | VHS Lindenthal
2.3., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Narzissmus – Soziopathisches Verhalten in unserer Gesellschaft

Unsere Gesellschaft fördert aktuell einen Nährboden für Narzissmus und läuft damit Gefahr, sich von innen selbst zu zersetzen. Mit Narzissmus ist in diesem Fall nicht eine in sozialen Medien noch harmlos als permanente Selbstdarstellung beginnende Selbstliebe gemeint, sondern ein soziopathisches Verhalten, das darauf abzielt, andere Menschen auszunützen und kaputt zu machen. Der Vortrag erklärt die Mechanismen von Narzissmus, woran man sie erkennt und wie man sich dagegen schützen kann, und möchte Opfern von narzisstischem Missbrauch eine öffentliche Stimme geben. Ein Narzisst ist ein Narzisst und bleibt ein Narzisst. Sie aber sollten (wieder) Sie selbst sein – glücklich und frei. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138214 | VHS-Studienhaus
1x Mo, 22.3.21, 19:00–21:00 Uhr | 5 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Die Bedeutung der „Erinnerung" für die Seele

„Alle Erkenntnis ist Wiedererinnerung", so spricht der heidnische Sokrates und auch der Kirchenvater Augustinus. Die Themen des Abends sind: die ersten Eindrücke eines Menschen (Erstprägung), das Speicherungssystem des Menschen (Gedächtnis), die Wiederholungszwänge, der Gruppengeist, die kollektiven Erinnerungen, das Traumwissen als Erinnerungsreservoir, die Déjà-vu-Erlebnisse, die identitätsstiftende Tradition, die Karmalehre (Buddha: Erinnerung an frühere Leben macht frei), die Kommunikationsforschung: d.h. wie arbeitet und ordnet unser Gehirn. Ängste und Optimismus sind Ausdruck vergessener Erinnerungen. Zuletzt wird auch auf die Zukunftsausrichtung des menschlichen Geistes eingegangen, auf die Fortentwicklung und das Vergessen; denn neben Wurzeln braucht der Mensch auch Ziele. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138215 | VHS-Studienhaus
23.3., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Am liebsten gesund – und was wir selbst dazu beitragen können

Schon lange bedient die Generation 50plus – auch BestAger genannt – nicht mehr das Oma-und Opa-Klischee vergangener Jahre. Es sind Menschen, die vermehrt auf eine gesundheitsfördernde Lebensgestaltung achten und Lust am Leben haben. Hier eröffnet die Salutogenese eine ganz neue Blickrichtung. Sie stellt die Frage: Was hält uns gesund? Salutogenese ist die Wissenschaft von der Entstehenung der Gesundheit. Der Vortrag beleuchtet insbesondere die seelische und mentale Ebene von Gesundheit, verbunden mi praktischen Tipps zur Verbesserung der Lebensqualität. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138216 | VHS-Studienhaus
1x Di, 23.3.21, 20:00–21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Resilienz: Was Menschen wirklich stark macht

Alles verändert sich ständig. Doch wo finden wir Halt? In der Resilienz finden wir Antworten! Unsere physische Widerstandskraft ist der Schlüssel dafür, Krisen gut zu managen. Es kommt entscheidend auf unsere „innere Haltung" an. Eben das gibt uns Halt, macht uns stark. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Vortrag, der auch praktische und wirksame Übungen beinhaltet. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138221 | VHS-Studienhaus
1x Do, 25.3.21, 20:00–21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Nur rückwärts? Zur Psychoanalyse von ›Heimat‹

Seit geraumer Zeit hat der Begriff »Heimat« (wieder) Konjunktur. Das ist zum Einen bedingt durch die vielfältigen globalen Fluchtbewegungen und Migrationsprobleme. Derzeit sind auf der ganzen Welt 65 Millionen Menschen auf der Flucht, mit anderen Worten: sie haben ihre Heimat verloren. Zum Anderen durch das Erstarken der rechtspopulistischen Bewegungen überall auf der Welt, die den Heimatbegriff für sich okkupieren. Sie betrachten Heimat als Festung, die gegen andere abgeschottet wird durch Ideologien, Propaganda, Exklusion und Mauern. Der Vortrag spürt den lebensgeschichtlichen Voraussetzungen von Heimatgefühlen nach, sucht nach einem Verständnis für krankhafte Entwicklungen von Heimatverlust und bemüht sich um die Bedingungen der Fähigkeit, neue Heimaten zu finden oder zu schaffen. Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138239 | VHS-Studienhaus
25.3., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Thomas Auchter

Abschied, Trennung, Trauer und Einsamkeit

Es geht um die Verarbeitung von Verlusten jeglicher Art, um Beziehungs-Trennungen, Umzüge, kleinere alltägliche Abschiede, aber auch natürlich um den Tod als Hauptverlust. Jeder Wandel beinhaltet die Chance zu einem Neuanfang, ist vielleicht sogar die Tür zu einer neuen Entwicklung. Endgültiges Abschiednehmen fällt nicht leicht. Zu dem Wandlungs-Prozess, zur Psychologie des Überganges (gerade beim Tod eines Mitmenschen), nehmen wir u.a. den Bestseller von Verena Kast, „Trauern", als Grundlage. Nichts kann festgehalten werden, das ist unser eindeutiges und hartes Schicksal. Trennungen und Verluste sollten nicht übersprungen werden, sondern müssen in Phasen durchgelebt werden. Verena Kast empfiehlt als innere, grundsätzliche Einstellung: „abschiedlich leben". **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138240 | VHS-Studienhaus
13.4., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Rhetorik und Körpersprache – das Einmaleins lebendigen Redens

„Das Was bedenke wohl, doch mehr bedenke Wie!" (J.W. v. Goethe)
Wie Sie mit Ihrer Stimme begeistern können und durch Körpersprache überzeugen. Dieser Vortrag bringt Ihnen Ideen zum Thema.
Rhetorik:
- Überzeugend sprechen – der Einsatz von Dynamik
- Wie nutze ich meine Stimme authentisch?
- Sprechtempo, Ansprache

Körpersprache:
- Erfolgsfaktor Körpersprache
- Die Kraft der nonverbalen Kommunikation

Die Referentin ist seit 25 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
L-138241 | VHS Lindenthal
1x Mi, 21.4.21, 18:00–19:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

„Nein" – die Kunst, seine Grenzen zu bewahren

Glücklich und zufrieden sein – wer will das nicht!? Damit das gelingt, brauchen wir eine innere Führung, die klar weiß, wann ein Ja und wann ein Nein erforderlich ist. Und wie wir es so sagen, dass alle gut damit leben können.
Der Vortrag beleuchtet diese Themen:
- Der innere Regisseur und der "Nein"-Sager
- Welches Gut gilt es zu bewahren?
- Grenzen markieren und aufzeigen, privat und im Beruf
- Warum wir uns 'ausbeuten' lassen
- Die besten Tipps zum "Nein-Sagen"

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-138242 | VHS-Studienhaus
1x Fr, 23.4.21, 19:45–21:15 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Wie kam Hitler in die Köpfe der Deutschen?

Zur Psychologie des Faschismus nach Freud, Kracauer, Reich und Erich Fromm

Die jüdischen Autoren Freud, Fromm, Reich und Kracauer erklären uns die damalige Empfänglichkeit eines Teiles der Deutschen für den Nationalsozialismus. Siegfried Kracauer zeigt in seinem Buch „Von Caligari zu Hitler“ (1948), dass die auf der Leinwand gezeigten Befindlichkeiten populärer Spielfilme der Weimarer Republik (von „Metropolis“ bis „Morgenrot“) nationalsozialistischen Mustern entsprachen. Siegmund Freud beleuchtet in „Massenpsychologie und Ich-Analyse“ (1922) die Rolle des Führers in Bezug auf die von ihm und Geführten. Wilhelm Reich entdeckt 1942 die sexual-ökonomische die „Massenpsychologie des Faschismus“, während Erich Fromm die „Anatomie menschlicher Destruktivität“ (1973) am Beispiel von Hitler und Himmler analysiert. Der Referent ist Soziologe und Buchautor zum Thema („Liebe, Ehe und Partnerwahl zur Zeit des Nationalsozialismus. Eine soziologische Semantikanalyse.“).

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

L-138243 | 27.4., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Sigmund Freud und das Unbewusste

Die Psychoanalyse von Sigmund Freud gilt als die Begründung der modernen Psychologie. Seitdem würdigt man in besonderer Weise die Bedeutung des „Unbewussten“. Freuds Theorien sind aber auch z.T. überarbeitungswürdig. Der Vortrag erläutert die Freudschen Erkenntnisse zu folgenden Themen: Das Ich, das Es und das Über-Ich, die Sexualtheorie, der Lebens-, Todes- und Aggressionstrieb, Frustrationen, Verdrängung und Neurose, der Ödipuskomplex, der Konflikt zwischen dem Lust- und Realitätsstreben sowie natürlich „Die Traumdeutung“. Kernfragen: Wie stellte sich Freud den „psychischen Apparat“, d.h. die Seele vor? Und: Wie stark steuern uns die Triebe? Mit interessanten Einzelheiten zu Freuds Leben sowie mit einem Vergleich zu Carl Gustav Jung, aber auch noch zu anderen Theorien des Unbewussten. – Möglichkeit zur Diskussion und zum Nachfragen.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138244 | VHS-Studienhaus
4.5., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Empowerment entwickeln in der Klimakrise.

Wie kann die Psychologie helfen positive Visionen aus der Klimakrise zu entwickeln?

Wie können wir uns in der Klimakrise, die vielfältige Veränderungen auch von uns verlangt und vielen von uns zu Recht Angst macht, dennoch ein gutes Leben haben und uns klimagerecht verhalten, und nicht die Bedrohung zu verdrängen? Wie kann die Resilienz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in der Klimakrise gestärkt werden?

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138245 | VHS-Studienhaus
5.5., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Folge Deinem Herzen

Man sieht nur mit dem Herzen gut“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Das Leben will uns ständig wachrütteln. Stellen wir uns unserer Realität, so geschieht oftmals Wunderbares. Heilung beginnt:

– Spiele das Spiel des Lebens
– Verstehe die Sprache Deiner Augen
– Schau der Angst ins Gesicht
– Folge der Stimme Deines Herzens

Der Vortrag will Sie mitnehmen in Ihr Inneres – will berühren.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138250 | VHS-Studienhaus
1x Di, 11.5.21, 20:00–21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn auch nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieser Vortrag gibt einen ersten kleinen theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen. Bei vertieftem Interesse kann anschließend das Wochenendseminar am 19./20.6.2021 besucht werden. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138254 | VHS-Studienhaus
20.5., Do, 18:30–20 Uhr | 5 € |
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

Den inneren Kompass stärken in der Welt 4.0

Wir sind alle mit einem inneren Kompass, unserer Intuition bzw. inneren Weisheit ausgestattet. In unserem immer schneller werdenden Leben, das zunehmend von Ungewissheit, Digitalisierung, künstlicher Intelligenz & sozialen Medien beeinflusst wird, kann die Verbindung zu unserem inneren Kompass manchmal verlorengehen. Viele Entscheidungen müssen wir nicht mehr selbst treffen, sie werden von „intelligenten“ Algorithmen für uns getroffen. Zum anderen versuchen wir oft, das Leben allein mit unserem Intellekt zu meistern. Um smarte, authentische und erfüllende Entscheidungen in unserem Privat- und Berufsleben zu treffen, ist es unerlässlich unseren inneren Kompass, unsere Intuition zu befragen. In diesem Vortrag erfahren Sie wie Intuition „funktioniert“ und wie sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Bewusstsein trainieren können, um die Signale Ihres inneren Kompasses zu empfangen. Sie erfahren, wie Sie die Stimme Ihrer Intuition von Angst unterscheiden können und lernen ein paar praktische Übungen, um Ihren inneren Kompass zu stärken.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138269 | VHS-Studienhaus
8.6., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Daniela Amberg

„… und trotzdem Ja zum Leben!“ – Wie Viktor Frankl das Leiden überwand und die „Logotherapie“ entdeckte

Der jüdische Psychotherapeut Viktor Frankl überlebte die deutschen Konzentrationslagers nur mit viel Glück. Er nutze seine erschütternden Erlebnisse im Lager, um die psychische Befindlichkeit der Lagerinsassen zu beschreiben. Daraus wurde 1945 ff. ein Bestseller: Sein Buch „.. und trotzdem Ja zu Leben“ liest sich, wie ein therapeutischen Bericht, der ihn in Folge zum Begründer der Logotherapie macht: Ziel dieses therapeutischen Ansatzes ist es, Menschen in Krisen-

situationen dabei zu helfen, Sinn zu finden, um das psychisch Leiden bewältigen zu können **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138290 | VHS-Studienhaus
29.6., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen sind wichtige Themen in der heutigen Gesellschaft. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass seelische Gesundheit gefördert wird und offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgegangen werden kann. Wichtig ist dabei der Abbau von Stigmatisierungen, Diskriminierungen, Ängsten und Vorurteilen. Wir wollen zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. Psychische Störungen sind therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen, die jeden von uns betreffen können. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e. V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf und weiteren Fachreferentinnen und -referenten aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der „KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit“, die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit (10. Oktober) stattfindet.
Gemeinsam mit der Kino Gesellschaft Köln präsentieren die Eckhard Busch Stiftung und die VHS Köln eine Filmreihe zu Themen rund um psychische Erkrankungen. Alle Filme werden von Themenexperten begleitet, so dass im Anschluss an den Film immer die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Sie! Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der aktuellen Hygiene-Regelungen statt. Verbindliche Kartenbestellung erbeten unter: info@kinogesellschaftkoeln.de. Über Änderungen werden Sie umgehend informiert. Je nach Verfügbarkeit sind Karten für die Vorstellungen noch an der Abendkasse im Filmforum NRW erhältlich.

Kartenpreise: 7,50 € (ermäßigt 6,00 €)
Die VHS-Karte gilt hier nicht.
Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter: Tel. 0221 – 469 42 40 (Mo – Fr von 10 – 18 Uhr)

Kino zeigt Seele: „Hirngespinster““
Thema: Schizophrenie
Die Ordnung des Familienlebens ist für den 22-jährigen Simon ein Fulltimejob: Die Hirngespinste seines schizophrenen Vaters sorgen für unberechenbare Gefahren und Chaos. Auch Simons Zukunft hängt in der Warteschleife, weil sein Vater vehement ärztliche Hilfe verweigert. Als sich Simon in Verena verliebt, die nur für kurze Zeit in der Stadt ist, wird sein Leben zur Zerreißprobe zwischen Selbstverwirklichung und familiärem Pflichtgefühl. Im Anschluss an den Film können Sie mit einen Experten zum Thema „Schizophrenie“ ins Gespräch kommen und Fragen stellen.
Im Anschluss an den Film steht Ihnen Prof. Dr. med. Karsten Heekeren (Chefarzt Psychiatrie & Psychotherapie I, Stv. Ärztlicher Direktor, LVR Klinik Köln) für Fragen und Diskussionen zur Verfügung.
A-131700 | Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
28.1., Do, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € |
Bettina Busch

Kino zeigt Seele: „Systemsprenger““
Thema: Kinder und Jugendliche
Pflegefamilie, Wohngruppe, Sonderschule: Egal, wo Benni hinkommt, sie fliegt sofort wieder raus. Die wilde Neunjährige ist das, was man im Jugendamt einen „Systemsprenger“ nennt. Dabei will Benni nur eines: Liebe, Geborgenheit und wieder bei ihrer Mutter wohnen! Doch Bianca hat Angst vor ihrer unberechenbaren Tochter. Als es keinen Platz mehr für Benni zu geben scheint und keine Lösung mehr in Sicht ist, versucht der Anti-Gewalttrainer Micha, sie aus der Spirale von Wut und Aggression zu befreien.
Im Anschluss an den Film stehen Ihnen Ellen Westphal (Schulleiterin Johann- Christoph-Winters-Schule für Kranke, Köln), Dr. Axel Meinhardt (Tagesklinik Pionierstraße Köln, Leitender Arzt) und Ingo Weinmann (DiplSozialpädagoge / DiplSozialarbeiter, Einrichtungsleitung Robert Perthel-Haus, Köln) für Fragen und Diskussionen zur Verfügung.
A-131701 | Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
24.2., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € |
Bettina Busch

Kino zeigt Seele: „Life Animated““
Thema: Autismus
Im Alter von drei Jahren wird bei Owen Suskind, einem bis dahin augenscheinlich völlig normalen Jungen, Autismus diagnostiziert. Er zieht sich immer mehr in sich selbst zurück, spricht nicht mehr und nimmt die Welt anders wahr als andere Menschen. Überraschenderweise helfen ihm Trickfilme aus der Isolation. In den bunten Filmen finden er und seine Eltern eine gemeinsame Sprache, in der sie miteinander kommunizieren können. Der Film zeichnet Owens Werdegang zu einem unabhängigen Erwachsenen nach. Im Anschluss an den Film steht Ihnen DiplPsych. Claus Lechmann (AutismusTherapieZentrum Köln) für Fragen und Diskussionen zur Verfügung.
A-131702 | Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
18.3., Do, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € |
Bettina Busch

Erfolgreich abnehmen – (k)eine reine Willenssache?
Die enge Kooperation zwischen Darm und Psyche als Schlüssel
Unkontrollierbares Essverhalten – zu süß, zu fett, zu viel – werden in unserer Gesellschaft als Schwäche und Mangel an Disziplin missverstanden. Unzählige Diätratgeber und Diätprodukte suggerieren schnelles und leichtes Abnehmen. Sie vermitteln Betroffenen zusätzlich das Gefühl des persönlichen Versagens, wenn ein erneuter Diätversuch wieder einmal scheitert. Erfolgreich abnehmen jedoch ist keine reine Kopfsache. Revolutionäre wissenschaftliche Studien belegen, dass unser Bauchhirn und unser Kopfhirn wesentlich enger miteinander kooperieren als bisher angenommen. Diese enge Beziehung hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Essverhalten und unser Gewicht. Hierbei geht es auch um Stress, Zuckersucht & Co. Unsere Darmbewohner, die Darmbakterien, spielen dabei eine entscheidende Rolle. Gewinnen Sie spannende Einblicke in die faszinierende Kommunikation zwischen Darm und Gehirn und wie Sie persönlich davon profitieren können.
A-131704 | VHS-Studienhaus
4.2., Do, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. |
19 € | **Ute Akbar**

Das Herz nähren – achtsamer Umgang mit Essen & sich selbst
Warum essen wir? Aus Hunger oder ist es etwas anderes? Vielleicht aus Gewohnheit, Belohnung oder Reflex? Oder vielleicht, um bestimmte Gefühle wegessen zu wollen? Zu welchen Nahrungsmitteln greifen wir bei welchen Gefühlszuständen? Was ist der Unterschied zwischen Hunger, Heißhunger und emotionalem Essen? In diesem interaktiven Vortrag gehen wir unseren Essensmustern auf den Grund. Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können, ohne zu essen. Wir bekommen Impulse, wie wir mit mehr Achtsamkeit unser Essen wirklich schmecken und genießen können. So kann Essen zu einem positiven, stärkenden Ritual werden. **Anmeldung erforderlich; Keine Barzahlung möglich.**
A-131705 | VHS-Studienhaus
9.3., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Daniela Amberg

Das hochsensible Kind – zwischen Genialität, Überforderung und Verweigerung

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

Hochsensible Kinder sind beeindruckende kleine Persönlichkeiten mit bemerkenswerten Fähigkeiten. Durch ihr intensives Wahrnehmungsvermögen stellen jedoch Hektik, Leistungsdruck und Reizüberflutung gerade für diese Kinder enorme Stressfaktoren dar. Die Kinder klagen dann über Bauchweh, leiden an Konzentrationsstörungen, Ängsten oder Schlafstörungen oder wollen nicht mehr in die Kita oder zur Schule gehen.

Revolutionäre wissenschaftliche Studien belegen, dass der Darm und seine Darmbewohner, die Darmbakterien, einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Psyche, Stimmung und unser Verhalten haben. Dabei spielt besonders Stress eine entscheidende Rolle.

Sie gewinnen Einblick in die oft sehr unterschätzten Potentiale hochsensibler Kinder (Menschen). Sie erfahren, wie durch Stress der Zugang zu diesen wertvollen Potentialen blockiert wird, was die Darm-Hirn-Achse und Darmbakterien damit zu tun haben und wie Sie Ihre Kinder wirksam unterstützen können.

A-131706 | VHS-Studienhaus
18.3., Do, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. | 19 € | **Ute Akbar**

Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat

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

A-131720 | VHS-Studienhaus
22.4., Do, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. | 19 € | **Ute Akbar**

Narz mich nicht!!

Aufklärung für Opfer von Narzissten (Kurzseminar)

Narzissten sind Menschen, die andere Menschen manipulieren, emotional ausbeuten und massiv abwerten. Sie suchen sich meist sehr empathische und intelligente Wirte und Wirtinnen, um sie für ihre Zwecke zu missbrauchen. Sie erfahren, was narzisstischer Missbrauch ist, woran Sie ihn erkennen und was es für Sie und Angehörige bedeutet. Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie sich theoretisch und praktisch vor Narzissmus schützen können. In nachgestellten Situationen des Seminarleiterteams bekommen Sie Einblicke in typische Mechanismen, die Narzissten anwenden, um ihre Ziele zu erreichen. In einem geschützten Rahmen bekommen Sie die Möglichkeit, Abwehrstrategien zu üben. Dieser Kurs ersetzt keine therapeutische Behandlung! **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-131721 | VHS-Studienhaus
1x Do, 22.4.21, 18:30–21:30 Uhr | 32 € | **Regina Schrott, Henning Glasmacher**

Ich bin nicht Dein Echo! – Schlagfertigkeit für EchoistInnen

Aufklärung für Opfer von Narzissten (Kurz-Seminar)

EchoistInnen sind Menschen, die von destruktiven Narzissten und Narzisstinnen co-abhängig sind. Menschen, die sich demütigen und verletzten lassen und oft bis zum Umfallen arbeiten, um Liebe und Anerkennung von ihrem narzisstischen Partner oder Chef zu bekommen. Viele Depressionsformen lassen sich auf narzisstische Co-abhängigkeit zurückführen.

Der Begriff Echoismus wurde von der antiken Sage über den Halbgott Narziss und die Nymphe Echo hergeleitet. Echo verlor ihre eigene Identität wegen ihrer verzweifelten Liebe an Narziss. Sie wurde zum Echo, dem es nur noch möglich war, zu wiederholen, was andere sagen. Ihre eigenen Bedürfnisse konnte sie nicht mehr verbal kommunizieren. Wenn Sie in einem narzisstisch-echoistischen Dilemma stecken, kann es gerade für Sie wichtig sein, Schlagfertigkeit zu erlernen und zu üben.

Dieses Kurz-Seminar klärt Sie über die tatsächliche Nicht-Kommunikation mit NarzisstInnen auf und gibt Ihnen Kommunikationsstrategien im Umgang mit diesen Menschen an die Hand. Wenn aus beruflichen oder privaten Gründen keine Distanz mit NarzisstInnen möglich ist, hilft Ihnen dieser Kurs, Ihren Kopf weit über Wasser zu halten, um Ihr Land sehen zu können. Schlagfertigkeit im Umgang mit NarzisstInnen wird zunehmend eine Sozialkompetenz in unserer Gesellschaft, auch präventiv. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-131722 | VHS-Studienhaus
1x Do, 29.4.21, 18:00–21:30 Uhr | 4.67 UStd. | 23 € | **Regina Schrott**

Stichwort: Suizid

Der Suizid ist quasi ein End-Ergebnis. Man muss den Zusammenhang sehen mit vielen Vorstufen und mit vielen Begleitumständen, die sowohl alt sind als auch aktuell. Mit Trauer, depressiven Verstimmungen, Alleinsein, Apathie, Lebensunlust und Sinnleere hat jeder Mensch vorübergehend zu tun. Ebenso mit nicht-gelebter Liebe und unausgelebter Wut, wo ggf. eine Ersatzreaktion gesucht wird, z. B. in einer Autoaggression. Bei manchen Menschen führen solche Umstände aus Leidensdruck zu dem Entschluss, endgültig zu gehen. Oft liegt mangelndes Urvertrauen vor, auch das Gefühl, bei anderen ungewollt zu sein, seit jeher. Wenn das Unglücklich-Sein „restimuliert“ wird, reichen Stress, Überforderung oder Liebeskummer als Auslöser. – Literatur zum Thema: „Der Suizid“, von Prof. Th. Bronisch. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-131728 | VHS-Studienhaus
1.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | **Willy Peter Müller**

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

Seit fast 25 Jahren kommen im Psychose-Forum psychiatrie-erfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Erfahrungsaustausch zusammen: Als ebenbürtige Experten in jeweils eigener Sache wollen wir einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und auch neue Perspektiven für die Zukunft entdecken.

Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen.

Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.

Geplante Termine: 4.2., 18.2., 4.3.,18.3., 25.3., 22.4., 6.5., 20.5.,10.6., 24.6.2021 Donnerstags jeweils von 16.45 Uhr – 18.45 Uhr

Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen „Anmeldeformular PsychoseForum 2021 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 17 Uhr Telefon: 0221 / 221-25990 Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim. Der Zutritt erfolgt über den Eingang auf der Rückseite des Gebäudes.

A-131770 | VHS Mülheim
4.2., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei | **Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia**

A-131771 | VHS Mülheim
18.2., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

A-131772 | VHS Mülheim
4.3., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

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

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

A-131775 | VHS Mülheim
22.4., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Corneli

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

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

A-131778 | VHS Mülheim
10.6., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

A-131779 | VHS Mülheim
24.6., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

Kommunikation und Begegnung

Aktiv in der zweiten Lebenshälfte – Gesprächskreis für Frauen

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

R-182303 | Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34, 50999 Köln | 8x, 30.3.–6.7., Di, 10:45–12:15 Uhr | 16 UStd. | 55 € |
Erika Röttgen

Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen

Ein „Letzte Hilfe Kurs“

Sterben ist der schwerste Teil des Lebens, bei dem sich viele Menschen Unterstützung wünschen. Die Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden macht uns aber oft hilflos. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Unsicherheit und Angst, etwas falsch zu machen, überwinden können. Das vermittelte Wissen, ermutigt sie dazu, Betroffene in ihrer letzten Lebensphase beizustehen und würdevoll zu begleiten.

Das Seminar gliedert sich in vier Themenbereiche:

- 1. Sterben als ein Teil des Lebens: Basiswissen zum Sterbeprozess
- 2. Vorsorgen und Entscheiden: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- 3. Leiden lindern: Handgriffe und Handlungen, die erleichtern können
- 4. Abschied nehmen vom Leben: Abschied und Trauer.

Alle vier Module basieren auf dem Kurskonzept der „Letzten Hilfe“ (www.letztehilfe.info) vom Anästhesisten und Palliativmediziner Dr. med. Georg Bollig.

A-182330 | VHS-Studienhaus
30.1., Sa, 14–18 Uhr | 5.33 UStd. |
15 € | **WE S** | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

A-182331 | VHS-Studienhaus
24.4., Sa, 14–18 Uhr | 5.33 UStd. |
15 € | **WE S** | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

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-182333 | VHS-Studienhaus
6.2., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

A-182334 | VHS Lindenthal
20.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Kreative Kommunikation – Miteinander Denken im DIALOG

Kurzseminar zur Einführung

In einer Welt von zunehmend polarisierenden Meinungen, von Hasskampagnen und Shitstorms ermöglicht die kreative Kommunikation im DIALOG Respekt vor unterschiedlichen Empfindungen, Herangehensweisen und Standpunkten.

Durch bewusstes Zuhören und Erkunden werden – anders als bei Diskussion und Debatte – Hintergründe von Denkkonzepten und Meinungen erfahrbar, es wird Einblick in andere Sichtweisen, wirklicher Gedankenaustausch und „voneinander Lernen“ ermöglicht. Im wertschätzenden Miteinander und „gemeinsamen Denken“ erschließen sich neue Einsichten, Lösungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen.

Die kreative Kommunikation im DIALOG lässt sich in Institutionen, Firmen wie auch in privaten Gruppen anwenden. Die Veranstaltung vermittelt Grundlagen des DIALOGS und bietet Gelegenheit, diese Form der kreativen Kommunikation praktisch zu erproben und einzuüben. Das Erfahrene / Gelernte kann in der Gesprächsreihe ab dem 16.3.2021 vertieft werden.

A-182335 | VHS-Studienhaus
3.3., Mi, 18–21 Uhr | 14 € |
Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk

Eine Gesprächsreihe

In einer Welt von zunehmend polarisierenden Meinungen, von Hasskampagnen und Shitstorms ermöglicht die kreative Kommunikation im DIALOG Respekt vor unterschiedlichen Empfindungen, Herangehensweisen und Standpunkten. Durch bewusstes Zuhören und Erkunden werden – anders als bei Diskussion und Debatte – Hintergründe von Denkkonzepten und Meinungen erfahrbar, es wird Einblick in andere Sichtweisen, wirklicher Gedankenaustausch und „voneinander Lernen“ ermöglicht. Im wertschätzenden Miteinander und „gemeinsamen Denken“ erschließen sich neue Einsichten, Lösungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen. Die kreative Kommunikation im DIALOG lässt sich in Institutionen, Firmen wie auch in privaten Gruppen anwenden. Die Veranstaltung vermittelt Grundlagen des DIALOGS und bietet Gelegenheit, diese Form der kreativen Kommunikation regelmäßig praktisch zu erproben, einzuüben und zu vertiefen. Vorgelagert ist das Kurzseminar am 3.3.2021. Dieses ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Gesprächsreihe.

L-182336 | VHS Lindenthal
3x, 16.3.–18.5., Di, 18–21 Uhr | 12 UStd. |
41 € | **Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk**

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-182337 | VHS Lindenthal
21.3., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 63 € |
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
27.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Achtsamkeit in der Kommunikation

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

A-182339 | VHS-Studienhaus
3x, 4.5.–18.5., Di, 19:30–21 Uhr | 6 UStd. |
24 € | **Werner Heidenreich**

Kooperative Rhetorik

Sprechen. Verhandeln. Menschen gewinnen. Sie können sich den Mund fusselig reden und wenig erreichen. Oder Sie können Ihre Kooperative Rhetorik entwickeln und erfolgreich(er) kommunizieren. Wie, das erfahren Sie in diesem Kurs. Ihre persönliche Haltung und Ihre Einstellungen in bestimmten Situationen bestimmen maßgeblich Ihre Emotionen und steuern damit unbewusst den Verlauf einer Kommunikation. Denn diese „inneren Wirklichkeiten“ entscheiden maßgeblich darüber, wie erfolgreich Sie eine Situation gestalten (können). Wir beleuchten und reflektieren diese innere persönliche Wirklichkeit, die nach außen wirkt, und machen die Zusammenhänge, Möglichkeiten und Perspektiven auf allen Ebenen mit Hilfe verschiedener psychologischer Modelle bewusst. Wir arbeiten außerdem an Ihrer Körpersprache, an Ihrer Ausstrahlung und an Ihrer Stimme - oder kurz gesagt: an Ihrer Sprechwirkung. Sie üben sich darüber hinaus in der Kooperativen Rhetorik, deren Ziel es ist, WinWin-Lösungen zum Nutzen und vor allem zum Wohle aller zu erzielen, und zwar beruflich und privat.

L-182340 | VHS Lindenthal
1x, 17.4., Sa,10–18 Uhr | 46 €, zzgl.
Skript 3 € | **WE S** | **Annette Schelb**

Storytelling

Manchmal sind es nicht die Zahlen, Daten, Fakten, die entscheiden, ob Sie und Ihre Arbeit wahrgenommen werden. Oft sind es vielmehr kleine Geschichten oder auch Slogans, mit denen Sie die Aufmerksamkeit anderer erreichen und in Erinnerung bleiben. Mit Storytelling gelingt es Ihnen, authentisch und überzeugend sichtbar zu werden und sich zu profilieren. Doch wie kann man eine Geschichte so erzählen, dass sie andere Menschen anspricht und auch im Business und Beruf die Wirkung erzielt, die ankommt? Wie ist eine gute Geschichte aufgebaut? Und wie kann man sie einprägsam erzählen? Lassen Sie uns auf eine persönliche Spurensuche gehen, um herauszufinden, was Sie ausmacht und was Sie anderen Menschen über sich mitteilen möchten. In diesem Kurs arbeiten wir mit Methoden aus der Werbung und der Rhetorik, mit Kreativtechniken und Nuancierungen. Wenn Sie Lust verspüren, eingefahrene Wege zu verlassen, und Lust auf ungewöhnliche Experimente haben, werden Sie an diesem Tag ganz bestimmt neue Erkenntnisse gewinnen über sich, über andere und die erstaunliche Wirkung bewusst formulierter Signale.

A-182372 | VHS-Studienhaus
29.5., Sa, 10–18 Uhr | 10 UStd. |
Skript: 3 €, zzgl. Entgelt: 46 € | **WE S** |
Annette Schelb

Sagen Sie was Sie meinen und hören Sie was gesagt wird“

Mobilisieren Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten

Wenn Sie falsch verstanden werden und denken „Das habe ich doch gar nicht so gemeint“ ist häufig missverständliche Kommunikation der Grund. Ziel des Seminares ist es, Sie zu befähigen, stimmiger und erfolgreicher zu kommunizieren. Sie erfahren, was ein gelungenes Gespräch ausmacht und üben dieses. Denn Kommunikationsfähigkeit stellt einen wichtigen Teil unserer sozialen Kompetenzen dar. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der erfolgreichen Kommunikation kennen und erweitern Ihre Gesprächskompetenz mit Hilfe verschiedener Kommunikationsmodelle. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Erfahrungsaustausch und Üben. Kurze prägnante Impulsvorträge, Übungen zum Gelernten in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten. Sie entwickeln Lösungsstrategien für eine Verbesserung.

A-182373 | VHS-Studienhaus
6.6., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 39 €, zzgl.
Skript: 4,50 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

Powertalk: Ihr Weg zur Schlagfertigkeit

Direkt witzig oder unkonventionell auf verbale Attacken zu reagieren, statt sprachlos dazustehen oder plump zurückzuschlagen, klappt nicht von heute auf morgen. Es gibt jedoch viele Wege, schlagfertig zu sein. Verbal wie auch nonverbal. Schlagfertigkeit ist die Fähigkeit, jederzeit auf kleine verbale Provokationen angemessen reagieren zu können. Und das muss kein direkter verbaler Schlagabtausch sein, sondern eine Reaktion mit Wirkung beim Gegenüber. Es ist die Fähigkeit, Angriffen auszuweichen, das Blatt zu wenden. Sie lernen, wie Sie mit Spötteleien, Einwänden und Angriffen souveräner und schlagfertiger umgehen.

A-182377 | VHS-Studienhaus
18.6., 19.6., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17:30 Uhr | 13 UStd. | 64 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Wochenendseminar zum Kennenlernen der Methode

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn auch nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieses Wochenendseminar verbindet die

Theorie der Systemaufstellung mit dem Ausprobieren und Reflektieren. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.
A-182380 | VHS-Studienhaus
19.6., 20.6., Sa, 13–17 Uhr, So, 10–16 Uhr | 11.67 UStd. | 57 €, zzgl. Skript: 2 € | **WE** |
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaube

Vorankündigung:
Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie
Bildungsurlaub
Beruflich und privat braucht man viele Ressourcen und Kompetenzen. Es gibt einige, die extrem weiterhelfen, wenn es um den Umgang mit anderen Menschen, mit Karriere und Ziele geht. Diese Schlüsselkompetenzen sind Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie. Wenn es darum geht, selbstbewusster mit anderen umzugehen und selbstverständlicher vor anderen seine Meinung zu vertreten oder schlicht überhaupt etwas zu sagen. Oder wenn es darum geht, sich und das Miteinander zu steuern. Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten und die Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung zu schulen. Und Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen erleichtert und konstruktive Beziehungen erst ermöglicht. Strategie schließlich erlaubt Fokussierung und Zielorientierung, auch einen Leitfaden durchs Leben, wenn man möchte.
A-182401-BU | VHS-Studienhaus
4x, 15.3.–18.3., Mo–Do, 9–16:30 Uhr | 34.67 UStd. | 240 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie
A-182402-BU | VHS-Studienhaus
4x, 22.11.–25.11., Mo–Do, 9–16:30 Uhr | 34.67 UStd. | 240 € | **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-182404-BU | VHS Lindenthal
4x, 26.4.–29.4., Mo–Do, 9–17 Uhr | 37.33 UStd. | 258 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182405-BU | VHS-Studienhaus
4x, 6.12.–9.12., Mo–Do, 9–17 Uhr | 37.33 UStd. | 258 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die Work-Life-Balance – mal etwas anders angeschaut
Bildungsurlaub
Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nabelschau, ob und was man selber tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten.
- Was ist mir wichtig im Beruf und was privat?
- Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich?
- Was sind meine Stärken und Schwächen?
- Wie kann ich mein Leben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen?
- Was muss ich ändern, damit sich Beides möglichst perfekt ergänzt?
- Wie könnte mein Masterplan aussehen?

In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.
A-182403-BU | VHS Studienhaus
3x, 18.1.–20.1.,Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 180 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182409-BU | VHS-Studienhaus
3x, 28.6.–30.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 26 UStd. | 180 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

L-182408-BU | VHS Lindenthal
3x, 8.11.–10.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 26 UStd. | 180 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Seminare

Dein allerbestes Jahr 2021 – Wie Du Deine Herzensziele wirklich erreichen kannst!
Stell Dir vor es ist Sylvester 2021 und Du blickst zurück auf die letzten 12 Monate. Worauf möchtest Du stolz sein? Was möchtest Du für Dich erreicht haben? Wie möchtest Du Dich fühlen? Was wird Deinem Leben Freude, Erfüllung und Tiefe gegeben haben? Was ist für Dich endlich wahr geworden? Dieser kraftvolle Workshop zum Jahresanfang unterstützt Dich dabei, Deine Herzensziele für 2021 zu formulieren und zu erreichen. Zusammen entwickeln wir eine konkrete Strategie und einen inspirierenden und motivierenden Aktionsplan, der Dich Schritt für Schritt dahin bringt, wo Du sein möchtest. Neben all den tollen und aufregenden Dingen, die es zu tun gibt, werden wir auch berücksichtigen, wie Du mit Hindernissen, Rückschlägen, dem inneren Kritiker, Zeitmangel und allem, was Dich zurückhält, umgehen kannst und wie Du auf Kurs bleibst, auch wenn es mal anstrengend wird.
A-182422 | VHS-Studienhaus
30.1., Sa, 10–17 Uhr | 8.33 UStd. | 39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Besser als zuvor – durch gute Gewohnheiten
Gewohnheiten sind die unsichtbare Architektur unseres täglichen Lebens. Wir wiederholen über 40% unseres Verhaltens tagtäglich. Somit üben Gewohnheiten einen großen Einfluss auf alle Lebensbereiche und auch unsere Zukunft aus. Neben Verhaltensgewohnheiten gibt es auch Denk- und Gefühlsgewohnheiten, die unsere Lebensqualität beeinflussen. Viele Gewohnheiten dienen uns, andere nicht. Manch schlechte Gewohnheiten haben oft kurzfristig positive Wirkungen und können dadurch schwierig zu ändern sein. Gerade in ungewissen Zeiten mit neuartigen Herausforderungen, ist es leicht, Gewohnheiten anzunehmen, die uns nicht dienen. Wir beschäftigen uns mit Mechanismen von Gewohnheiten und entwickeln Wege, uns nicht dienende Gewohnheiten zu verändern bzw. gute, neue zu etablieren – ausgehend von der eigenen Persönlichkeit. Wir lernen uns besser kennen und entwickeln Strategien, die für uns persönlich funktionieren. Wenn wir unsere Zeit gut nutzen und unsere Erwartungen an uns erfüllen, werden wir mit Zufriedenheit, mehr Lebensqualität, einem guten Selbstwertgefühl und oft auch Erfolgen im Außen belohnt. Der Workshop ist ein Mix aus fundierten Informationen, praktischen Tipps sowie Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit.
A-182424 | VHS-Studienhaus
27.2., Sa, 10–17 Uhr | 8.33 UStd. | 39 €, zzgl. 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. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für klassische Homöopathie und Psychotherapie mit dem Kernthema „Hochsensibilität".

A-182425 | VHS-Studienhaus
6.3., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 39 € |
WE S | **Ute Akbar**

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? In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, ein realistisches Selbstbild zu entwickeln, indem Sie zum einen Ihre Körpersprache, Sprechweise und Ihr Verhalten bewusster wahrnehmen, zum anderen die Reaktionen der anderen feinfühliger deuten, einschätzen und zum eigenen Vorteil nutzen. Sie erhalten anhand vieler unterschiedlicher Übungen individuelles Feedback zu Ihrem Verhalten, zu Ihrer Ausstrahlung und zu dem, was Sie noch wissen möchten. Ziel des Seminars ist es Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern.

A-182426 | VHS-Studienhaus
7.3., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd. |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Ich bin mein eigener Coach – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Coaching hat mittlerweile eine weitverbreitete Bedeutung. Wer sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte, unterstützt dieses Vorhaben häufig durch einen Coach. Viele Coaching-Übungen können unabhängig von einem externen Coach in Eigenregie durchgeführt werden. In diesem Seminar erhalten Sie mit ausgewählten Übungen die Möglichkeit sich selbst besser kennen zu lernen. Welche Werte und Wünsche haben Sie? Aufbauend darauf erhalten Sie einen praxisorientierten Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching. Dabei lernen Sie sich selbst zu motivieren, ihre Ziele und Wünsche zu erreichen und sich emotional in einen guten und ressourcenreichen Zustand zu bringen. Sie stärken dabei ihre innere Balance und Resilienz.

A-182427 | VHS-Studienhaus
14.3., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd. |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Der Weg zum Glück – Achtsamkeit im Alltag

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

A-182428 | VHS-Studienhaus
26.3., Fr, 18–21 Uhr | 16 € |
Werner Heidenreich

Empathisches Selbstcoaching

Stärkung der Selbstakzeptanz durch Selbstempathie

In diesem Workshop lernen Sie das empathische Selbstcoaching kennen und erleben damit eine methodisch simple Form des Coachings, das auf den Erfahrungen von Carl Rogers und Marshall Rosenberg sowie Erkenntnissen aus der Konfliktmediation beruht. Sie üben, Ihre persönlichen Stärken und Ihre Ressourcen bewusster und unabhängiger von äußeren Einflüssen zu nutzen: Dazu greifen wir unangenehme Gefühle (Unsicherheit, Ärger, Druck) oder Verhaltensmuster (Zögerlichkeit, Vermeidung) auf, die im Hintergrund wirken und Sie daran hindern, Ihr Potenzial auszuschöpfen.

Sie werden Wege kennen lernen, diese Einflüsse zu verringern oder aufzulösen bzw. Haltungen einzunehmen, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst aktiv zu unterstützen und einen gesunden, effizienten und freudevollen Umgang mit sich zu finden. Dies führt Sie zu Ihrer emotionalen Stärke und fördert Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Entscheidungsfreudigkeit auch in schwierigen Situationen.

A-182430 | VHS-Studienhaus
28.3., So, 10–17:45 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Dr. Arne Schöler**

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-182431 | VHS-Studienhaus
28.3., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Glücklich und lebendig – Farben mit Stil

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für Frauen

Farben sind das Lächeln der Natur. Lassen Sie Ihre Persönlichkeit strahlen, und bringen Sie Ihre persönlichen Vorzüge zur Geltung: Machen Sie das Beste aus ihrem Typ! Der äußere Gesamteindruck entscheidet häufig darüber, ob jemand sympathisch und glaubwürdig wahrgenommen wird, sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Erleben Sie, wie Sie durch das Tragen der richtigen Farben mehr an Erfolg und Selbstsicherheit in allen Lebenslagen gewinnen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst.

In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farbanalyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektvoll einsetzen können. Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können. Dazu gibt es viele Empfehlungen in Bezug auf Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires. Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik sowie eine paar Lieblings-Kleidungsstücke, Accessoires, Schmuckstücke und Brillen mit. Farbpässe als Einkaufshilfe können im Kurs erworben werden.

A-182435 | VHS-Studienhaus
11.4., So, 10–16 Uhr | 6.67 UStd. |
40 € | **WE S** | **Prof. Martina Becker**

Selbstliebe steht Ihnen gut!

Neue Wege gehen im Umgang mit sich selbst

Eines der wichtigsten und nachhaltigsten Geschenke, dass wir uns machen können, ist Selbstliebe. Je besser wir uns selbst annehmen, wertschätzen und lieben, desto erfüll-

ter und stärker fühlen wir uns und desto besser funktioniert unser Leben. Egal was wir erlebt haben: wir können uns für mehr Selbstliebe zu entscheiden. Selbstliebe hat eine stärkende & schützende Wirkung – gerade in unsicheren und emotional bewegenden Zeiten. Selbstliebe hilft inneren Frieden und Resilienz herzustellen. In diesem Workshop wenden wir uns selbst in liebevoller Weise zu. Wir lernen unser Wohlbefinden als Priorität zu behandeln, eine stärkende Selbstfürsorgepraxis zu entwickeln und die Qualität unserer Gedankenmuster, Glaubenssätze und Selbstgespräche zu verbessern. Zudem erforschen wir unsere Einzigartigkeit & Stärken und prüfen, wie wir diese noch gezielter in unserem Leben einsetzen könne. Dieser stärkende Workshop besteht aus Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit sowie geführten Visualisierungen.
L-182436 | VHS Lindenthal
17.4., Sa, 10–17 Uhr | 8.33 UStd. |
39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Resilienz-Training bei Misserfolg, Stress und Krisen

Intensivworkshop
Jeder Mensch reagiert anders auf Misserfolg, Stress und Krisen. Wenn Menschen in belastenden Situationen psychisch stabil und somit handlungsfähig bleiben, nennen die Experten diese Fähigkeit „Resilienz“. Resiliente Menschen sind emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder und somit erfolgreicher, in dem was sie tun. In dem Workshop können Sie lernen, gelassener mit den Widerständen des Lebens umzugehen und diese als Entwicklungschance zu begreifen. Dadurch begegnen Sie Stress präventiv und übernehmen mehr Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Die Referentin ist selbständige Resilienztrainerin. Kleingruppe.
L-182437 | VHS Lindenthal
18.4., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 39 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE** | **Nicole Jansen**

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. Charisma kann man lernen und entwickeln – die Grundlagen trägt jeder Mensch in sich. In diesem Seminar lernen Sie die charismatischen Grundpfeiler kennen und befassen sich mit Ihre persönlichen positiven Ausstrahlung. Sie erleben und entdecken Ihr natürliches Charisma, ihren inneren Wesenskern und ihre ungenutzte Potenziale. Sie erhalten Antworten zu den Fragen: Wer bin ich und wohin gehe ich? Was sind meine Werte, Motive und Antreiber? Was macht mich wirklich aus? Sie lernen Techniken, wie Sie Ihr natürliches Charisma unverwechselbar zur Geltung bringen und dabei glaubwürdig und authentisch agieren. Wer sein Charisma im Alltag für sich nutzen kann, hat den Schlüssel zu mehr Anerkennung und Erfolg in der Hand. Es erwartet Sie ein Tag mit vielen AHA-Effekten.
A-182441 | VHS-Studienhaus
25.4., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd. |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

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 Ihren Weg förderlich oder möglicherweise hinderlich ist und starten Sie mit voller Motivation neu durch.
A-182447 | VHS-Studienhaus
2.5., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd. |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Empathisches Selbstcoaching

Stärkung der Selbstakzeptanz durch Selbstempathie
In diesem Workshop lernen Sie das empathische Selbstcoaching kennen und erleben damit eine methodisch simple Form des Coachings, das auf den Erfahrungen von Carl Rogers und Marshall Rosenberg sowie Erkenntnissen aus der Konfliktmediation beruht. Sie üben, Ihre persönlichen Stärken und Ihre Ressourcen bewusster und unabhängiger von äußeren Einflüssen zu nutzen: Dazu greifen wir unangenehme Gefühle (Unsicherheit, Ärger, Druck) oder Verhaltensmuster (Zögerlichkeit, Vermeidung) auf, die im Hintergrund wirken und Sie daran hindern, Ihr Potenzial auszuschöpfen.
Sie werden Wege kennen lernen, diese Einflüsse zu verringern oder aufzulösen bzw. Haltungen einzunehmen, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst aktiv zu unterstützen und einen gesunden, effizienten und freudevollen Umgang mit sich zu finden. Dies führt Sie zu Ihrer emotionalen Stärke und fördert Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Entscheidungsfreudigkeit auch in schwierigen Situationen.
A-182448 | VHS-Studienhaus
2.5., So, 10–17:45 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Dr. Arne Schöler**

Achtsamkeit erfahren

Ein Achtsamkeitstag an der VHS
An diesem Tag werden alltägliche Verrichtungen zu Achtsamkeitsübungen. Langsamer und bewusster werden wir gehen, uns Hinsetzen, miteinander kommunizieren oder Speisen zu uns nehmen. Bei allen Betrachtungen versuchen wir den positiven und beglückenden Elementen unsere besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Zeiten der Stille und Sammlung helfen uns, den Geist zur Ruhe zu bringen und immer wieder der Achtsamkeit Kraft und Raum zu geben. Ein Tag der Ruhe, der Freude und des Auftankens, der trotz seiner Leichtigkeit eine tiefe und nachhaltige Wirkung haben kann. Werner Heidenreich praktiziert und lehrt seit 30 Jahren Meditation und Achtsamkeit.
L-182449 | VHS Lindenthal
8.5., Sa, 11–16 Uhr | 6 UStd. | 24 € | **WE** |
Werner Heidenreich

Schweinehundtraining – mobilisieren Sie Ihre Selbstmotivation

Wie Sie sich selbst motivieren und Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zeigen
Denken Sie öfters „Ich habe es mir so oft schon vorgenommen“, „ich möchte das endlich hinbekommen“ oder „wieder nicht geschafft“? Wenn Sie diese oder ähnliche Gedanken haben, kann es daran liegen, dass Ihnen die Selbstmotivation fehlt. Eine gute Nachricht ist, dass Sie besser darin werden können, Ihre Ziele zu erreichen. In diesem Seminar erlernen Sie, wie Selbstmotivation funktioniert und wie Sie diese mobilisieren. Erkennen Sie: die Bedeutung von Selbstotivation, wie Sie Ihre Ziele verfolgen und erreichen, welche Werte und Bedürfnisse die Basis Ihrer Motivation bilden, Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen. Welche Motivationsbooster gibt es für den Alltag. Wie Sie die Sumpfübung bei Ihrer Zielerreichung weiterbringt und wie Sie dranbleiben wenn es schwierig wird. Erfolgreiche Selbstmotivation ist eine Tür, die nur Sie selbst von innen öffnen können. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch und Üben. Kurze prägnante Impulsvorträge, Übungen zum

Gelernten in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten. Sie entwickeln Lösungsstrategien für eine Verbesserung. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung und als Trainerin und Coach.
L-182450 | VHS Lindenthal
9.5., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 39 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

Stärken stärken – Resilienz fördern

Viele Menschen kennen ihre Schwächen besser als ihre Stärken. Schade eigentlich. Es liegt oft an den eigenen Glaubenssätzen, die den persönlichen Stärken zu wenig Raum geben. Dabei sind gepflegte Stärken das Fundament, das Resilienz fördert und das vor Burnout schützen kann. Stärken stärken, wenn sie genutzt und ausgebaut werden. Das setzt voraus, man ist sich ihrer bewusst und setzt sie auch ein. In diesem Seminar geht es um das Selbst- und Fremdbild und um Anregungen, was man für und mit seinen Stärken konstruktiv unternehmen kann.
A-182452 | VHS-Studienhaus
15.5., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 44 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Glücklich im Alter – mit Farbe und Stil!

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für die reife Frau ab 60

Der Schritt in ein neues Lebensgefühl mit mehr Ausstrahlung und innerer Zufriedenheit! Im Laufe der Jahre verändert sich das Erscheinungsbild vieler Frauen und manchmal wächst die Unsicherheit, welcher Stil im fortgeschrittenen Alter tragbar ist. Unter professioneller Anleitung werden Sie ermutigt, Ihren Kleidungsstil typgerecht und ohne Modediktat weiterzuentwickeln. Sie erhalten Anregungen, mit Farben und Formen zu experimentieren und Veränderungen positiv umzusetzen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst.
In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farbanalyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektvoll einsetzen können. Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können. Dazu gibt es viele Empfehlungen in Bezug auf Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires.
Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik sowie eine paar Lieblings-Kleidungsstücke, Accessoires, Schmuckstücke und Brillen mit. Farbpässe als Einkaufshilfe können im Kurs erworben werden.
A-182460 | VHS-Studienhaus
26.6., Sa, 10–16 Uhr | 6.67 UStd. | 40 € | **WE S** | **Prof. Martina Becker**

Garderobencheck – Businesslook & Co.

Dress for Success – Planen Sie ab jetzt Ihre Garderobe wie ein Profi!

Der erste Eindruck entscheidet! Verstärken Sie Ihre Wirkungskompetenz, egal, ob Sie Berufsanfänger sind oder Ihrer Karriere eine neue Richtung geben möchten!
Mit diesem Business Coaching erhalten Sie einen Rundumcheck, mit dem Sie Ihre Persönlichkeit glaubwürdig und adäquat präsentieren lernen: mit stilsicher gewählter Bekleidung, mit passendem Make-up, einer typgerechten Frisur und interessanten Accessoires für jeden beruflichen Anlass, ob im Alltag oder beim Geschäftsessen. Im ersten Teil des Workshops erhalten Sie als Basis ein Farb-, Typ- und Stil Coaching, bei dem wir Ihre Bestfarben bestimmen und Ihre Figur und Ihren Typ analysieren werden. Sie entwickeln einen Blick für Ihren Figurtyp und werden entdecken, wie Sie durch optimale Schnittformen, ideale Längen und Formen sowie schmeichelnde Stoffe und Accessoires Ihre Stärken von Kopf bis Fuß zur Geltung bringen und Ihre kleinen Schwächen spielend kaschieren können. Sie erlernen ein einfaches Prinzip für eine gut organisierte Garderobe kennen, bei der möglichst viele Kleidungsstücke zueinander passen. Wir stellen gemeinsam aus Ihrer vorhandenen Garderobe passenden Business-Outfits zusammen und überlegen was Ihnen zur Komplettierung Ihrer Garderobe noch fehlt. Zudem erhalten Sie noch abrundend Tipps zu Make-up, Frisur, Brille, Schuhe und Accessoires. Bitte mitbringen: Bereitschaft zur Veränderung, so viel Garderobe wie möglich, Accessoires und dekorative Kosmetik.
A-182492 | VHS-Studienhaus
27.6., So, 10–16 Uhr | 6.67 UStd. | 40 € | **WE S** | **Prof. Martina Becker**

„Hetz mich nicht!" – Wie man sich eine „Oase der Zufriedenheit" in der „Wüste des Alltags" schenkt

Zum geheimnisvollen 1 x 1 der Lebenskunst

Was hilft, unsere Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den täglichen Anforderungen von Arbeit, Familie und Leben gelassener zu begegnen, zeigt der Soziologe und Buchautor Torsten Reters („Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst") auf humorvolle Weise: Es sind unsere eigenen Lebensmuster, die ins Glück oder ins Unglück führen! Soll das Leben gelingen, dürfen wir dem Geld und der Haben-Mentalität nicht auf den Leim gehen! Um den „Tretmühlen" und der Zeitnot des Alltags zu entgehen, müssen wir vielmehr dem Müßiggang, der Spiritualität und den kreativen Lösungen Raum schaffen. Die Veranstaltung zeigt – u.a. auf den Spuren von Fromm, Watzlawick, Luther, Marx, Hodgkinson und Buddha – welche Wege zu einem schöneren Leben führen können und was diese mit dem gemütlichen Brodeln eines Kaffeehauses zu tun haben.
A-182495 | VHS-Studienhaus
4.7., So, 13–18 Uhr | 6.67 UStd. | 33 € | **WE** | **Dr. Torsten Reters**

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 Teilnehmerinnen erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spass machen kann. Im zweiten Seminar am 17.4.2021 geht es um Umgang mit Kritik und Konflikten. D ie Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.
A-182520 | VHS-Studienhaus
20.3., Sa, 10–18 Uhr | 9.33 UStd. | 46 € | **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 Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur, „Bausteine" der Gelassenheit, Grenzen setzen und Kritik selbstsicher aufnehmen; kritisieren ohne zu verletzen; Konflikte austragen und konstruktiver Umgang mit Ärger. Die Teilnehmerinnen erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spass machen kann. Im ersten Seminar am 20.3.2021 geht es um Grenzen setzen und Nein-sagen. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.
A-182522 | VHS-Studienhaus
17.4., Sa, 10–18 Uhr | 9.33 UStd. | 46 € | **WE** | **Sonja Waszerka**

Selbstbestimmt Leben

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

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

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

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

A-131620 | VHS-Studienhaus
10x, 29.1.–2.7., Fr, 17–19:15 Uhr |
30 UStd. | 30 € | **Elisabeth Gramatzki**

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

Altwerden, wie es uns gefällt

Betrachtungen des Altwerdens aus psychoanalytischer Sicht

Altwerden ist eine Herausfordrung. So unterschiedlich wie jeder Mensch alt wird,so unterschiedlich kann diese Herausforderung angenommen werde. Wenn sich der alte Mensch mit seiner bevorstehenden Lebensphase beschäftigt, wird er selbst zum Regisseur seines Lebens trotz körperlicher Einschränkungen und verständlicher Zukunftsängste, die die Endlichkeit des Lebens betreffen. Psychoanalytische Denkweisen können uns helfen, bislang nicht gelebte Aspekte unseres Lebens kennenzulernen und damit alte Menschen ermuntern, alt zu werden, wie es ihnen/uns gefällt.
Die Referentin ist Anaesthesistin und Psychoanalytikerin in eigener Praxis. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131652 | VHS-Studienhaus
20.4., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Informationsveranstaltung zum Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln

Nach dem Berufsleben noch einmal an die Uni? Auch ohne Abitur? Das Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln ist eine Möglichkeit, neben vielen, die persönliche Bildungsbiografie auch nach dem Berufsleben fortzusetzen. Hier haben Sie die Möglichkeit, die vielfältigen Studiengänge, Wissenschafts- und Forschungsfelder der Universität zu Köln kennen zu lernen. Die Zulassung als Gasthörer bzw. als Gasthörerin ist altersunabhängig und erfordert keinen bestimmten Schulabschluss. Die Informationsveranstaltung richtet sich an alle Interessierte, die erfahren möchten, welche Studienwünsche möglich sind. Sie erhalten außerdem hilfreiche Tipps zum Einstieg und zur Orientierung an der Universität.
Dr. Anne Löhr, Leiterin Koordinierungsstelle Wissenschaft + Öffentlichkeit. **Anmeldung erforderlich.**
A-131654 | VHS-Studienhaus
29.4., Do, 18:30–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Anne Löhr

Vernetzungstreffen „Bildung im Alter“

„Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand“

„Bildung im Alter“ spielt eine zentrale Rolle in unserer heutigen Zeit. Dabei gibt es nicht nur die Möglichkeit sich vorgefertigter Bildungsangebote zu bedienen, sondern es gibt auch die Option, die eigene Bildung „selbst in die Hand zu nehmen“. Welche Bedürfnisse und Möglichkeiten es gibt soll hier aufgezeigt und diskutiert werden. Bei Interesse kann daraus ein längerfristiger Arbeitskreis entstehen, der sich intensiver mit diesem Thema auseinander setzen kann. Thomas Boxberger, zuständiger Fachbereichsleiter für den Bereich „Kompetenzforum 60plus“
Anmeldung erforderlich.
A-131656 | VHS-Studienhaus
6.5., Do, 18:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Thomas Boxberger

Lernen und Gedächtnis

Lerntechniken

Erfolgsstrategien für mentale Fitness

Potenziale optimal nutzen – mit Freude und System

In Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen, komplexe Aufgaben meistern und dabei vieles im Kopf abspeichern, z. B. Namen, Fakten, Fachbegriffe und natürlich die zahlreichen PINs und Passwörter. Da ist mentale Fitness gefragt. Glücklicherweise liebt unser Gehirn neue Herausforderungen und Abwechslung. Es belohnt uns mit positiven Gefühlen, wenn wir die Möglichkeiten nutzen, die in uns stecken. Erleben Sie, wie es Ihnen gelingt, Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität zu steigern, sich Wichtiges mit fast spielerischer Leichtigkeit zu merken, auch in turbulenten Zeiten den Überblick zu bewahren und sich zwischendurch immer mal wieder zu entspannen. Spaß und Erfolgserlebnisse motivieren Sie, die Strategien und Techniken sofort im (beruflichen) Alltag umzusetzen.
Christiane Matern ist DiplPädagogin, DiplÜbersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining)
A-183110 | VHS-Studienhaus
24.4., Sa, 10–18 Uhr | 10 UStd. | 49 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Christiane Matern

Gedächtnistraining

Geistig fit? – Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

älter aktiv **P-183202** | VHS Porz
12x, 1.2.–10.5., Mo, 10–11:30 Uhr |
24 UStd. | 82 € | **Lydia Hardt**

älter aktiv **P-183203** | VHS Porz
12x, 1.2.–10.5., Mo, 11:45–13:15 Uhr |
24 UStd. | 82 € | **Lydia Hardt**

Gehirn-Jogging

Geistig fit und flexibel – ein Leben lang

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken können. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre. Christiane Matern ist DiplPädagogin, DiplÜbersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).
älter aktiv **A-183210** | VHS-Studienhaus
8x, 1.2.–10.5., Mo, 10–11:30 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **A-183211** | VHS-Studienhaus
8x, 1.2.–10.5., Mo, 11:45–13:15 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183212** | VHS Lindenthal
8x, 1.2.–10.5., Mo, 14:30–16 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183213** | VHS Lindenthal
8x, 1.2.–10.5., Mo, 16:15–17:45 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

Gedächtnistraining – Fitmacher für unser Gehirn

Spielerisch die grauen Zellen trainieren und im Alltag davon profitieren!
Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Hirns werden verbessert und dadurch die Lernfähigkeit und die Aufnahmebereitschaft des Gehirns positiv beeinflusst. Ziel ist es, gemeinsam Spaß und Freude an unterschiedlichsten Trainingszielen zu haben, Konzentration zu üben, Kreativität „wieder"zuentdecken, mit Wörtern zu spielen, um die Ecke zu denken und dabei die Gedächtnisleistung und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern.
Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e. V.

älter aktiv **M-183231** | VHS Mülheim
8x, 5.2.–21.5., Fr, 9:30–11 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € |
Brigitte Steinert

älter aktiv **M-183232** | VHS Mülheim
8x, 5.2.–21.5., Fr, 11:15–12:45 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € |
Brigitte Steinert

Gedächtnistraining – Muntermacher für's Gehirn

„Ich müsste mal etwas für meine grauen Zellen tun." Damit es nicht bei diesem Stoßzeufzer bleibt, bietet Ihnen ein unterhaltsames Training Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und vieles mehr. Ohne Leistungsdruck stärken Sie Ihre Fähigkeiten und bemerken, wie sich das Gelernte in Ihren Alltag hinein fortsetzt. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist eine Erfrischungskur für Körper, Geist und Seele. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVBGT e. V.
älter aktiv **A-183235** | VHS-Studienhaus
12x, 19.2.–28.5., Fr, 10–11:30 Uhr |
24 UStd. | 82 € | **Elisabeth Sternberg**

Gedächtnistraining Online – Fitmacher für unser Gehirn

Spielerisch die grauen Zellen trainieren und im Alltag davon profitieren!
Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Hirns werden verbessert und dadurch die Lernfähigkeit und die Aufnahmebereitschaft des Gehirns positiv beeinflusst.
Ziel ist es, gemeinsam Spaß und Freude an unterschiedlichsten Trainingszielen zu haben, Konzentration zu üben, Kreativität „wieder"zuentdecken, mit Wörtern zu spielen, um die Ecke zu denken und dabei die Gedächtnisleistung und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern.
Dieses Angebot findet online mit Hilfe der vhs.cloud online statt. Es erwartet Sie ein eigener Online-Seminarraum mit vielfältigen Möglichkeiten. Die Termine finden dann mit Hilfe eines Video-Konferenz-Tools statt. Sie benötigen dafür lediglich einen Computer. Kamera und Mikrofon sind nicht notwendig.
Das erste Treffen am 25.2.2021 findet in präsenz in der VHS statt. Technische Fragen können gemeinsam geklärt werden und es gibt einen ersten Einstieg in das Thema. Hier können sich die Teilnehmenden und die Dozentin vor den Online-Terminen kennenlernen.
Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e. V.
älter aktiv **O-183239** |
VHS-Studienhaus
5x, 25.2.–25.3., Do, 10–11:30 Uhr |
10 UStd. | 34 € | **Brigitte Steinert**

Berufsbegleitende Fortbildungen

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Dieser tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt-Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GFK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfache und leicht verständliche Art und Weise auszudrücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.

Basisausbildung GFK

Dauer: ca. 7 Monate | **Umfang:** 140 U.-Std. an 15 Tagen (5 dreitägige Blöcke: Do. – Sa. oder Fr. – So.* | **Entgelt:** 1710€ | **Abschluss:** VHS-Zertifikat

Aufbauausbildung GFK

Dauer: ca. 7 Monate | **Umfang:** 112 U.-Std. an 12 Tagen (4 dreitägige Blöcke: Do. – Sa. oder Fr. – So.* | **Entgelt:** 1374€ | **Abschluss:** VHS-Zertifikat | **Voraussetzung:** Basisausbildung GFK oder vergleichbare Erfahrungen

Coaching Ausbildung auf Basis der GFK

Dauer: ca. 8 Monate | **Umfang:** 140 U.-Std. an 15 Tagen (5 dreitägige Blöcke: Do. – Sa. oder Fr. – So.* | **Entgelt:** 1710€ | **Abschluss:** VHS-Zertifikat | **Voraussetzung:** Basisausbildung GFK oder vergleichbare Erfahrungen

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube | Einführungsseminare | Vertiefungsseminare | Tag der GFK (Herbst)

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen / Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung.
Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt.
Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch durchaus justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.

Grundmodul Mediation

Dauer: ca. 6 Monate | **Umfang:** 128 U.-Std. an 16 Tagen (4 Wochenenden und 2 dreitägige Blöcke unter der Woche (jeweils 10:00 –17:00 Uhr)* | **Entgelt:** 1822€ (inkl. 30€ Material) | **Abschluss:** VHS-Zertifikat

Aufbaumodule Mediation

Dauer: je 1 Wochenende | **Umfang:** jeweils 16 U.-Std. an 2 Tagen (Sa./So.) | **Entgelt:** 234€ | **Abschluss:** VHS-Zertifikat | **Voraussetzung:** Grundmodul Mediation

Zertifizierte Mediatorin / Zertifizierter Mediator (ZMediatAusbV)

Für diese Zertifizierung müssen das Grundmodul und zwei Aufbaumodule absolviert werden. Darüber hinaus bedarf es einer Falldokumentation und einer Einzelfallsupervion (150€ Zusatzkosten).

Weitere Angebote:

Informationsabende

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP Tools ressourcenvoll und lösungsorientiert gemeistert werden.
NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, u.a.: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.

NLP-Basic-Ausbildung (DVNLP)

Dauer: ca. 3 Monate | **Umfang:** 48 U.-Std. an 3 Wochenenden | **Entgelt:** 510€ (inkl. 30€ Material) plus Siegelgebühr des DVNLP | **Abschluss:** VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP)

Aufbautraining NLP-Practitioner (DVNLP)

Dauer: ca. 5 Monate | **Umfang:** 126 U.-Std. an 4 Wochenenden (Sa./So.) und 2 dreitägigen Blöcke unter der Woche* | **Entgelt:** 1416€ (inkl. 30€ Material) plus Siegelgebühr des DVNLP | **Abschluss:** VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP) | **Voraussetzung:** NLP-Basic (DVNLP)

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube

Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Beraterinnen und Berater verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

Systemische Beratung

Dauer: ca. 12 Monate | **Umfang:** 182 U.-Std. an 20 Tagen (Wochenenden und Wochentage)* | **Entgelt:** 2305€ | **Abschluss:** VHS-Zertifikat

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube | Vertiefungsseminare

*Die Wochentage können anteilig als Bildungsurlaub anerkannt werden | Eine U.-Std. Entspricht 45 Minuten

Berufs-begleitende Fortbildungen

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Der tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate. Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt- Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GFK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfache und leicht verständliche Art und Weise auszudrücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Frau Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung
Herr Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter 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 Trainerteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung. Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen)
Anmeldung erforderlich.
A-184501 | VHS-Studienhaus
2.3., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Anja Ufermann

A-184502 | VHS-Studienhaus
17.6., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Anja Ufermann

Ausbildungen Basis

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) Basisausbildung 2021/2022 – Termine 2021
Die von Marshall Rosenberg als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode entwickelte „Gewaltfreie Kommunikation“ dreht sich schwerpunktmäßig um die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Im Sinne Rosenbergs liegt der Schwerpunkt dabei weniger auf dem Erlernen eines reinen Kommunikationsmodells sondern auf einem Erleben der darunter liegenden Haltung, um zu einem wertschätzenden Umgang mit anderen und sich selbst zu kommen und einen achtsamen Umgang miteinander zu pflegen. Durch den praktischen Ansatz erfahren Sie, wie die „Gewaltfreie Kommunikation“ bei Ihnen und Ihrem beruflichen oder privatem Umfeld nachhaltige Veränderungen bewirken kann.
Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Trainerteam
Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen in diesem Bereich ein.
Tilman Krakau ist Kommunikationstrainer aus Berlin. Als passionierter Trainer der Gewaltfreien Kommunikation ist seine Vision Rahmen zu schaffen, in denen sich Menschen offen und unvoreingenommen begegnen und bereichern. Dazu tragen seine umfangreichen Erfahrungen aus der partizipativen Jugendbildung bei. Sein Anliegen ist es Seminare so zu gestalten, dass eine interaktive und anregende Lernatmosphäre entsteht. Erkenntnisse aus seinem Studium der Wirtschaftspädagogik und Erziehungswissenschaften tragen zu diesem Erlebnis bei.

Termine 2021:
- 28.10. – 30.10.2021
- 16.12. – 18.12.2021

Entgelt 2021: 672 € plus 30 € für Skripte
Termine 2022:
- 27.1. – 29.1.2022
- 7.4.. – 9.4.2022
- 2.6. – 4.6.2022

Entgelt 2022: 1008 €
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1710 € inkl. Scripte.
A-184522 | VHS-Studienhaus
6x, 28.10.–18.12., Do–Sa, 9:30–17:30 Uhr |
56 UStd. | 1.680 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** |
Anja Ufermann, Tilman Krakau

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung
Wochenendseminar
A-184533 | VHS Lindenthal
6.3., 7.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd. |
125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** |
Anja Ufermann

Ausbildungen Aufbau/ Coaching

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Aufbauausbildung
Berufsbegleitende Fortbildung
Die 12-tägige Aufbau-Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation absolviert oder mehrere Einführungen/Bildungsurlaube besucht haben. Der Fokus liegt auf der tiefergehenden Integration des Ansatzes in den Alltag und der Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern. Im Laufe des Jahres setzen Sie zudem ein eige-

nes Herzensprojekt Schritt für Schritt um. Dabei bearbeiten Sie die Hindernisse, die Ihnen auf dem Weg begegnen.

Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Die Aufbauausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 12 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Trainerteam

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen und im DACH e. V. ein.

Frank Gaschler ist Diplom Sozialpädagoge, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Assesssor für die Trainerausbildung (CNVC). Er bietet Trainings und Beratungen sowie Mediation und Coaching an. Gemeinsam mit seiner Frau entwickelte er das Projekt „Giraffentraum". Seine Sehnsucht besteht darin, dass Kinder Kinder sein dürfen und Eltern Wegebegleiter sind und auch Männer und Frauen mit eigenen Bedürfnissen bleiben.

Termine 2021:

- 14. – 16.1.2021
- 22. – 24.4.2021
- 10. – 12.6.2021
- 2. – 4.9.2021

A-184610 | VHS-Studienhaus
12x, 14.1.–4.9., Do–Sa, 9:30–17:30 Uhr | 112 UStd. | 1.344 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** |
Anja Ufermann, Frank Gaschler

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Aufbauausbildung – Termine 2021

Die 12-tägige Aufbau-Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation absolviert oder mehrere Einführungen/Bildungsurlaube besucht haben. Der Fokus liegt auf der tiefergehenden Integration des Ansatzes in den Alltag und der Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern.

Im Laufe des Jahres setzen Sie zudem ein eigenes Herzensprojekt Schritt für Schritt um. Dabei bearbeiten Sie die Hindernisse, die Ihnen auf dem Weg begegnen.

Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Die Aufbauausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 12 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Trainerteam

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen und im DACH e. V. ein.

Frank Gaschler ist Diplom Sozialpädagoge, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Assesssor für die Trainerausbildung (CNVC). Er bietet Trainings und Beratungen sowie Mediation und Coaching an. Gemeinsam mit seiner Frau entwickelte er das Projekt „Giraffentraum". Seine Sehnsucht besteht darin, dass Kinder Kinder sein dürfen und Eltern Wegebegleiter sind und auch Männer und Frauen mit eigenen Bedürfnissen bleiben.

Termine 2021:

- 2.12 – 4.12.2021
- Entgelt 2021: 336 € plus 30 € für Skripte

Termine 2022:

- 3.5. – 5.2.2022
- 5.5. – 7.5.2022
- 23.6. – 25.6.2022

Entgelt 2020: 1008 €

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1374 € inkl. Scripte

A-184620 | VHS-Studienhaus
3x, 2.12.–4.12., Do–Sa, 9:30–17:30 Uhr | 28 UStd. | 1.344 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** |
Anja Ufermann, Frank Gaschler

Coaching-Ausbildung 2021/2022 auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) – Termine 2021

Gewaltfreie Kommunikation und Körperarbeit als Ressourcen und Methoden in Klärungs-, Entscheidungs- und Entwicklungsprozessen

Die Coaching-Ausbildung trägt dazu bei, dass Absolventinnen und -absolventen in Einzel-, Paar-, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Nähere Informationen zum Inhalt finden Sie auf unserer Internetseite unter der Veranstaltungsnummer.

Teilnahmevoraussetzungen

Wir wünschen uns, dass Sie 15 Tage Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainern des CNVC absolviert haben. Wenn Sie andere Voraussetzungen mitbringen, sind wir gerne bereit, in einem persönlichen Gespräch herauszufinden, ob die Coaching Ausbildung für Sie passt.

Vor der verbindlichen Anmeldung erfolgt ein persönliches Gespräch (in der Regel telefonisch) mit der Dozentin Anja Ufermann. Dies ist Voraussetzung für eine Anmeldung.

Ausbildungskonzept

Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von sieben Monaten und umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage. Das Training besteht aus folgenden verbindlichen Elementen:

- Fünf Präsenzblöcke/Module mit dem Trainerteam in der Gesamtgruppe (5 x 3 Tage (Do, Fr. und Sa.von jeweils 09:30 Uhr – 17:30 Uhr))
- Einzelarbeit zur Vertiefung und Reflexion der erlernten Prozesse (individueller Zeitaufwand)
- Selbstorganisierte Arbeitsgruppentreffen zwischen den Modulen
- Begleitendes Coaching, optional, nach individueller (Honorar-)Vereinbarung

Die Ausbildung bietet einen sicheren Rahmen, indem Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen zu kreieren, auszuprobieren und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen.

Ausbildungsabschluss

Die Coaching-Ausbildung schließt mit einer von der VHS Köln und von den zertifizierten Trainerteam ausgestellten Teilnahmebestätigung ab. Sie erhalten eine Bescheinigung über die tatsächlich besuchten Ausbildungstage. Die Ausbildung ist ein Baustein für die internationale Trainerzertifizierung durch das CNVC (Center for Nonviolent Communication) oder für die Anerkennung durch den deutschen Fachverband, falls Sie eine dieser Mitgliedschaften wünschen.

Trainerteam

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen in offenen sowie Inhouse Seminaren sowie in Einzel-, Paar- und Familiencoachings. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen ein, u.a. den Workshop-Tag der Gewaltfreien Kommunikation in Köln.

Weitere wechselnde Dozent*innen nach Schwerpunktthemen.
Termine 2021:
- 18. – 20.11.2021

Entgelt 2020: 336 € plus 30 € Materialkosten
Termine 2022:
- 10. – 12.2.2022
- 17. – 19.2.2022
- 17. – 19.3.2021
- 28. – 30.4.2021
- 9. – 11.7.2021

Entgelt: 2021: 1344 €
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1710 € inkl. Scripte.
A-184645 | VHS-Studienhaus
3x, 18.11.–20.11., Do–Sa, 9:30–17:30 Uhr | 28 UStd. | 1.680 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** | **Anja Ufermann**

Bildungsurlaube

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung
Wochenendseminar
A-184533 | VHS Lindenthal
6.3., 7.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd. | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** | **Anja Ufermann**

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 hinhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertieften und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.
A-184655-BU | VHS-Studienhaus
3x, 1.3.–3.3., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr | 24 UStd. | 166 € | **BU** | **Anja Ufermann**

A-184660-BU | VHS-Studienhaus
5x, 14.6.–18.6., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 40 UStd. | 276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

A-184661-BU | VHS-Studienhaus
5x, 8.11.–12.11., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 40 UStd. | 276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Seminare

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung
Wochenendseminar
A-184685 | VHS Lindenthal
21.8., 22.8., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd. | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** | **Anja Ufermann**

Feindbilder erkennen und transformieren
Jeder Mensch trägt eine Reihe von Feindbildern mit sich herum, manchmal treten sie deutlicher hervor, manchmal liegen sie im Verborgenen. Um eine Welt zu erschaffen, in der wir friedlich miteinander leben, bedarf es der Bewusstwerdung und Verwandlung der eigenen stereotypen Betrachtungsweisen. Zudem ist es hilfreich zu schauen, wann wir Augenhöhe verlassen und uns über oder unter jemanden stellen. In diesem Seminar unterstützen wir uns gegenseitig dabei unsere Feindbilder zu erkennen und entdecken, was eigentlich darunter liegt. Mit Ehrlichkeit und Wärme, Gehalten werden und Humor unterstützen wir uns in der Gruppe bei diesen Verwandlungsprozessen. Das Seminar ist für Menschen mit mindestens 10 Tagen Seminarerfahrung in GFK.
A-184695 | VHS-Studienhaus
3x, Fr, 4.6., 15–21 Uhr, Sa, 5.6., 9:30–17:30 Uhr, So, 6.6., 9:30–16 Uhr | 22 UStd. | 207 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** |
Anja Ufermann, Irmtraud Kauschat

Tag der gewaltfreien Kommunikation 2021
Trainerinnen und Trainer präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation“
Am 19. September 2021 laden Trainerinnen und Trainer zum 8. Mal dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in ihren verschiedenen Anwendungsbereichen kennen zu lernen. An diesem Tag können Sie die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation in Workshops erleben – von einführenden Einheiten, über tiefer gehende Prozessarbeit bis hin zu Methodenmix erhalten Sie einen breiten Einblick. Alle Workshops sind praxisnah, so wird die GFK durch konkretes Erleben und Übungen erfahrbar. **Für den GFK-Tag müssen Sie sich zuerst bei der VHS anmelden. Danach können Sie sich für die einzelnen Workshops am 20. 9. registrieren lassen. Die Übersicht über die Trainerinnen und Trainer und die Workshops**

finden Sie hier: www.gfk-info.de/gfk-tag-koeln/ Über den link können Sie sich – nach der Anmeldung bei der VHS – für die Workshops anmelden.
Vielen Dank für Ihr Interesse! Und vergessen Sie nicht, sich bei der VHS für den GFK-Tag anzumelden! Wir freuen und auf Sie.
A-184699 | FORUM Volkshochschule
19.9., So, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. | 45 € | **WE** | **Anja Ufermann**

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP Tools ressourcenvoll und lösungsorientiert gemeistert werden. NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, u.a.: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.
Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen.

Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden. Inhaltliche Beratung Thomas Boxberger, Tel.: 0221 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de Nähere Informationen auch unter 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. Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Anmeldung erforderlich.

A-184110 | VHS-Studienhaus
16.3., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Günter Brück, Renata Kern

L-184111 | VHS Lindenthal
8.6., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Günter Brück, Renata Kern

Basic-Ausbildung

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP, Teil I

Einführungswochenende für an NLP Interessierte

Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen.

Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP.

Das Einführungswochenende am 25. und 26.9.2021 vermittelt u. a. Grundlagen der Kommunikation mit NLP, Techniken der Gesprächsführung, Zielerreichung mit NLP und kann einzeln unter der der Nr. A-184120 gebucht werden.

Am zweiten und dritten Wochenende werden weitere NLP Inhalte vermittelt und im Training vertieft:

- Grundlagen des Ankerns
- Einführung in die Logischen Ebenen
- Arbeit an der inneren Landkarte
- Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback
- Wahrnehmungstraining
- Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge

Termine:

- Einführungswochenende (A-184120): 25./26.9.2021
- Wochenende zwei und drei (A-184122): 6./7.11.2021 und 04/5.12.2021

Wer die komplette NLP-Basic-Ausbildung buchen möchte meldet sich für A-184120 und A-184122 an.

Seminarzeiten:

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr, 60 Min. Pause
Sonntag, 10:00 – 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184120 | VHS-Studienhaus
25.9., 26.9., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. |
160 € | **WE** | **Renata Kern, Günter Brück**

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP, Teil II

Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen.

Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP.

Das Einführungswochenende am 25. und 26.9.2021 vermittelt u. a. Grundlagen der Kommunikation mit NLP, Techniken der Gesprächsführung, Zielerreichung mit NLP und kann einzeln unter der der Nr. A-184120 gebucht werden.

Am zweiten und dritten Wochenende werden weitere NLP Inhalte vermittelt und im Training vertieft:

- Grundlagen des Ankerns
- Einführung in die Logischen Ebenen
- Arbeit an der inneren Landkarte
- Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback
- Wahrnehmungstraining
- Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge

Termine:

- Einführungswochenende (A-184120): 25./26.9.2021
- Wochenende zwei und drei (A-184122): 6./7.11.2021 und 4./5.12.2021

Wer die komplette NLP-Basic-Ausbildung buchen möchte meldet sich für A-184120 und A-184122 an.

Seminarzeiten:

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr, 60 Min. Pause
Sonntag, 10:00 – 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184122 | VHS-Studienhaus
4x, 6.11.–5.12., Sa, 10–17 Uhr,
So, 10–17 Uhr | 32 UStd. | 320 € | **WE** |
Renata Kern, Günter Brück

Practitioner-Ausbildung

Vorankündigung: 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, Metahpern, 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 Transanktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Im Rahmen der Ausbildung werden die Teilnehmer 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:

- 2527.1.2021 als Bildungsurlaub
- 27./28.2.2021
- 20./21.3.2021

- 17./18.4.2021
- 035.5.2021 als Bildungsurlaub
- 12./13.6.2021

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über
Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302,
E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de
erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich.
Inhaltliche Informationen zur Ausbildung:
Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184140 | VHS-Studienhaus
14x, 25.1.–13.6., Mo–Mi, 9–17:30 Uhr,
Sa, So, 10–17:15 Uhr | 126.67 UStd. |
1.386 €, zzgl. Materialkosten: 30 € |
Renata Kern, Günter Brück

Bildungsurlaube, Seminare

Damit aus guten Vorsätzen Freude wird! Zielerreichung mit NLP

Schnupperwochenende

Zum Jahresanfang nehmen wir uns Vieles vor. Voller Elan gehen wir an den Start und dann… Wer kennt das nicht? Warum passiert es, dass so viele Neujahrsvorsätze nicht in Erfüllung gehen? Was ist bei einer erfolgreichen Planung zu beachten? Woher bekommen wir die Ressourcen, die wir zum Erfolg benötigen? NLP bietet für diese Fragestellung genau die richtigen Antworten. Das Seminar richtet sich an alle, die Ihre Ziele erfolgreich und konsequent verfolgen möchten. In einer Vielzahl an wirksamen Übungen lernen Sie, welche Aspekte für Sie bei der Zielformulierung und Umsetzung wichtig sind. Sie erkennen die Blockaden, die Sie an Ihrem Vorhaben hindern und erhalten nützliche Tipps für die praktische Umsetzung. Also: statt denken und warten – einfach starten!

A-184180 | VHS-Studienhaus
30.1., 31.1., Sa, So, 9:30–17 Uhr | 18 UStd. |
108 € | **WE** | **Renata Kern**

Das steht mir zu! – Erfolgreich durch mehr Selbstbewusstsein.

Jeder von uns ist durch eine Vielzahl von äußeren Einflüssen geprägt und beeinflusst worden. Nicht immer fühlten wir uns angenommen und wertgeschätzt. Die gute Nachricht ist: Wir können unser Selbstwertgefühl mit gezielten Strategien und Übungen selbst aufbauen und nachhaltig stärken. Das tiefe Vertrauen in unsere Fähigkeiten, die anstehenden Herausforderungen zu meistern entscheidet, ob wir ein erfülltes Leben führen. Unser Selbstwertgefühl bildet eine solide Basis für alle Bereiche unseres Lebens. Es hat Auswirkungen auf den beruflichen Werdegang und wie wir am Arbeitsplatz zurechtkommen. Die Fähigkeit mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten selbstsicher zu kommunizieren kann uns viele Türen öffnen. Nutzen und ergreifen wir unsere Chancen oder bleiben wir im Verborgenen? Auf der persönlichen Ebene entscheidet unser Selbstwertgefühl darüber ob wir erfüllende Beziehungen mit unsern Partnern, Kindern oder Freuden erleben und unser Glück zulassen.
In diesem Seminar lernen Sie die sechs Säulen des Selbstwertgefühls kennen. Sie erkennen Ihre inneren Blockoden und lernen positive Handlungsweisen zu entwickeln. Durch gezielte Einzeln- und Gruppen-Übungen bekommen Sie die Möglichkeit sich selbst besser zu erkennen und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.

A-184182 | VHS-Studienhaus
27.3., 28.3., Sa, So, 9:30–17 Uhr |
18 UStd. | 108 € | **WE** | **Renata Kern**

Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Beraterinnen und Berater verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

Organisatorisches

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Frau Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung

Herr Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Info-Termine

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“

A-184200 | VHS-Studienhaus
28.1., Do, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184202 | VHS-Studienhaus
27.4., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184204 | VHS-Studienhaus
18.5., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184206 | VHS-Studienhaus
24.6., Do, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Ausbildung

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2020/2021

Nr. 26 / Start: März 2021

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 systemischer Berater, Berater-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 Trainerinnen 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; samstags und an BU-Tagen 9 bis 17.30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt. Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 19. März 2021 und endet am 5. März 2022. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2021:
- 19. – 21.3., 17. – 19.5. (Bildungsurlaub),
- 24.6. (Supervision), 3. – 5.9., 15. – 18.11.
- (Bildungsurlaub), 21.12. (Supervision).

Entgelt für 2021: 1625 € zzgl. 30 €. Skripte

Termine 2022:
- 14. – 16.1.,
- 4. – 5.3..

Entgelt für 2022: 650 €. Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2305 € inkl. Scripte.

Trainerinnen

Kristina Ehret Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, Selbstständig mit eigenen Firmen in Köln Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training

Kerstin Schmidt Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Selbstständig mit eigenen Firmen in Köln Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Training, Beratungsforschung.

A-184224 | VHS Lindenthal
14x, 19.3.–21.12.,
Fr, 16–21:15 Uhr, Mo–Mi, Sa, 9–17:30 Uhr,
So, 9–15 Uhr | 130 UStd. |
2.275 € Entgelt für die Termine in 2021,
Materialkosten: 30 € | **WE S** |
Kristina Ehret, Kerstin Schmidt

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2021/2022 – Termine 2020

Nr. 27 / Start: September 2021

Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Die Fortbildung findet statt freitags 16 – 21.15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9 bis 17.30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt. Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 10. September 2021 und endet am 28. August 2022. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2021:
- 10. bis 12. September;
- 29. November bis 1. Dezember (Bildungsurlaub).

Entgelt für 2021: 687,50 € zzgl. 30 €. Skripte

Termine 2022:
- 28. bis 30. Januar;
- 15. März (Supervision);
- 4. bis 7. April (Bildungsurlaub);
- 19. Mai (Supervision).
- 10. bis 12. Juni ;
- 27. bis 28. August.

Entgelt für 2022: 1587,50 €.

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2305 € inkl. Scripte.

Trainerinnen

Kristina Ehret Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, Selbstständig mit eigenen Firmen in Köln Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training

Kerstin Schmidt Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Selbstständig mit eigenen Firmen in Köln Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training, Beratungsforschung.

A-184226 | VHS Lindenthal
6x, Fr, 16–21:15 Uhr, So, 9–15 Uhr,
Sa, Mo–Mi, 9–17:30 Uhr | 55 UStd. |
2.275 €, zzgl. Materialkosten: 30 € |
WE S | **Kristina Ehret, Kerstin Schmidt**

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen / Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der 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.

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.
Frau Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Wochenendseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung

Herr Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,
Email: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Vorankündigung: Mediation Grundausbildung - Berufsbegleitende Zusatzausbildung 2021

Mediation ist ein klar strukturiertes Verfahren der Konfliktlösung. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als neutrale/allparteiliche Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der eigenverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation ist anwendbar in allen Konfliktbereichen und Lebenssachverhalten. Das gilt sowohl für die Berufs-und Arbeitswelt, Wirtschaft und Verwaltung, für das Gesundheitswesen als auch im privaten und sozialen Bereich wie Familie, Nachbarschaft, Schule, Vereinen oder Ehrenamt.
Spätestens seit Inkrafttreten des Mediationsgesetzes 2012 hat der Gesetzgeber die Mediation als außergerichtliche Konfliktlösung anerkannt. Der Anwendungsbereich umfasst damit nicht nur Konflikte im Umgang miteinander und gestörte Kommunikationsabläufe, sondern auch durchaus justiziable Themen, die normalerweise gerichtlich entschieden werden.
Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Mediationen eigenständig durchzuführen und gleichzeitig die Methoden zur lösungsorientierten Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen.
Die Mediationsausbildung richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen, Verbänden, an Selbstständige sowie diejenigen, die eine Tätigkeit als Mediator/In anstreben. Es können sich zudem alle angesprochen fühlen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten.
Alle Seminare sind als Workshop gestaltet: Wissen und Erfahrungen werden gemeinsam von der Gruppe und der Dozentin zusammengetragen, diskutiert und ausgewertet. Das Arbeiten an Fallbeispielen sowie Rollenspiele, Intervision und Supervision sind wesentliche Bestandteile. Die Ausbildung enthält neben der theoretischen Wissensvermittlung viele nützliche Hinweise aus der Praxis. Weiterhin werden umfangreiche Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt.
Die Grundausbildung umfasst 128 U.-Stunden. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS Zertifikat, das Sie als Mediatorin bzw. Mediator ausweist.
Seminartage jeweils Samstag und Sonntag
Zweimal dreitägige Bildungswoche Montag bis Mittwoch. Kurszeiten der gesamten Ausbildung: 10–17 Uhr
Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Um die Bezeichnung „Zertifizierte Mediatorin / Zertifizierter Mediator“ führen zu dürfen, muss die Ausbildung mindestens 160 U.-Std. (Grundmodul Mediation plus 2 Aufbaumodule Mediation) umfassen. Darüber hinaus bedarf es einer Falldokumentation und einer Einzelsupervision (150 € Zusatzkosten) nach Abschluss des gesamten Lehrgangs. Das Gesamtentgelt der Zertifizierung beträgt damit 2440 €.

AUFBAUMODULE:

- 11./12.09.2021
  Familienmediation
  (A-184352)
- 06./07.11.2021
  Mediation im Arbeitsleben
  (A-184354)
- 27./28.11.2021
  Transaktionsanalyse u. Mediation
  (A-184356)

Leitung:

Andrea Wegner-Katzenstein: Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien-und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.

A-184320 | VHS Studienhaus
16x, 30.1. - 4.7., jeweils 10–17 Uhr |
1.792 € zzgl. Skript: 30 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Vorankündigung: Mediation Vertiefungswochenende „Familie“ - 2021

Durch gesellschaftlichen Wandel ist der Anwendungsbereich der Familienmediation in den letzten Jahren stetig gewachsen. In diesem Seminar werden weitere familiäre Lebensformen behandelt. Eine wichtige Fragestellung ist auch, unter welchen Bedingungen Kinder und Jugendliche in das Mediationsverfahren einbezogen werden können. Ein weiteres Thema ist der Umgang mit Emotionen und die Auswirkung auf die Rolle und Haltung des Mediators/In. Die Inhalte werden neben theoretischem Input mit Fallbeispielen aus der Praxis vermittelt. Es besteht die Möglichkeit für die Teilnehmendem eigene Anliegen in eine Gruppensupervision einzubringen.

Themen:

- Kernfamilie und andere familiäre Lebensformen
- Einbeziehung von Kindern/Jugendlichen in die Mediation
- Besonderheiten der Erbmediation
- Umgang mit Emotionen
- Haltung des Mediators/der Mediatoren
- Praktische Fallarbeit
- Supervision

Andrea Wegner-Katzenstein: Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.

A-184352 | VHS Lindenthal
2x, 11.9., 12.9., Sa, So, 10–17 Uhr |
224,00 € zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Vorankündigung: Mediation Vertiefungswochenende „Arbeitsleben“ - 2021

Schwerpunkt dieses Seminars ist der Umgang mit innerbetrieblichen/innerbehördlichen Konflikten. Besonderheiten in der Vorbereitung des Verfahrens werden ebenso dargestellt und erörtert wie auch die eigene Dynamik von Arbeitskonflikten und der Umgang mit Rollen und Funktionen. Ein weiteres Thema ist die Arbeit mit Teams im Rahmen der Mediation. Die Möglichkeiten einer Konfliktprävention bis zur Implementierung eines Konfliktmanagementsystems werden beleuchtet. Fallbezogene Arbeit und Supervisionstechniken runden dieses Aufbaumodul ab.

Themen:

- Besonderheiten der Vorbereitung
- Dynamik bei Arbeitskonflikten
- Umgang mit Rollen und Funktionen

- Formen der Beteiligung
- Arbeit mit Teams
- Präventive Arbeit im Unternehmen/ Behörde
- Fallbeispiele
- Supervision

Andrea Wegner-Katzenstein: Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.

A-184354 | VHS Studienhaus
2x, 6.11., 7.11., Sa, So, 10–17 Uhr |
224 € zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Vorankündigung: Mediation Vertiefungswochenende „Transaktionsanalyse“ - 2021

Das Seminar befasst sich mit den Grundzügen der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und Thomas A. Harris und deren Auswirkungen auf gestörte Kommunikationsabläufe. Der Kontext zur mediativen Arbeit wird verdeutlicht. Ein weiterer Themenschwerpunkt ist das Lebensskript des Mediators, der Umgang mit den Inneren Antreibern und die Auswirkung auf die eigene Rolle und Haltung. Gruppenübungen und Praxisfälle im Rollenspiel sichern das Erlernte ab. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Anliegen in die Gruppensupervision einzubringen.

Themen:

- - Einsatzbereiche der Transaktionsanalyse
- - Selbstreflexion
- - Umgang mit den Inneren Antreibern
- - Planung bei Großprojekten
- - Praktische Übungen
- - Supervision

Andrea Wegner-Katzenstein: Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.

A-184356 | VHS Studienhaus
2x, 27.11., 28.11.

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist die Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. Diese Bildungspartnerschaft ist das Fundament eines in Köln seit vielen Jahren erfolgreichen Kooperationsmodells. Arbeit und Leben steht für die Weiterbildung zu Demokratie, Toleranz und gesellschaftlichem Engagement. Die Angebote zielen auf gesellschaftliche Partizipation, Förderung sozialer Kompetenzen und vermitteln Fachkompetenzen für die Arbeit an gesellschaftlichen Aufgaben.

Bildungsurlaube

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention
Bildungsurlaub

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen kommunizieren. Dieses Seminar gibt praktische Hilfen und zahlreiche Tipps, sich klar zu positionieren, eigene Ziele besser zu erreichen, wirksame Vereinbarungen zu treffen, Konflikte zu erkennen und zu klären sowohl im privaten wie im beruflichen Alltag.

Lernziele:

- Steigerung der Überzeugungsfähigkeit – überzeugen statt überreden
- Überzeugende Körpersprache
- Selbstsichere Gelassenheit ist besser als bloße schlagfertige Re-Aggressivität
- Die passende Reaktion im richtigen Moment
- Kritische Situationen souverän deeskalieren
- Praxisnahe Alltagshilfen: abweichende Meinung souverän vertreten, Bitten formulieren, Bitten anderer bei Bedarf ablehnen, überzeugt Nein sagen
- Hilfreiche und entscheidende Kommunikationsfertigkeiten: aktiv zuhören, konstruktiv kritisieren, kritische Situationen entspannen und deeskalieren, Meinungsverschiedenheiten behandeln mit und ohne Konsens
- Erkennen des persönlichen Konfliktstils
- Praxistransfer

Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.

L-111220-BU | VHS Lindenthal
5x, 25.1.–29.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 151 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

L-111221-BU | VHS Lindenthal
5x, 15.11.–19.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 151 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

Kommunikationstraining mit NLP

Jeder kennt Situationen im beruflichen oder politischen Leben, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Oft entstehen hieraus Missverständnisse, die eine Verständigung erschweren. Mit der Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung und Sichtweise erweitern, positive Kontakte herstellen, Konflikte bewusster angehen und Gesprächsabläufe effektiver gestalten.

Inhalte des Seminars:

- Grundlagen der Kommunikation mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren).
- Techniken der Gesprächsführung
- Zielerreichung mit NLP
- Rahmenbedingungen einer lösungsorientierten Diskussion
- Verhandlung nach dem Win-Win-Prinzip
- Verständnis der Konfliktentstehung und -vermeidung
- Basiswissen eines effektiven Konfliktmanagements

Wichtiger Hinweis: Dieser Bildungsurlaub wird als erstes Wochenende der zertifizierten NLP-Basic-Ausbildung anerkannt.

A-111230-BU | VHS-Studienhaus
5x, 21.6.–25.6., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd. | 151 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

A-111231-BU | VHS-Studienhaus
5x, 6.9.–10.9., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd. | 151 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

Gesundheit

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesundheit@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569290
persönlich: VHS-Studienhaus in Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 12)

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

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

Frau Dietrich
Tel. (0221) 221-23156

Frau Lausberg
Tel. (0221) 221-99602

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

N.N.
Tel. (0221) 221-23686
Medizin, Prävention und Komplementärmedizin, Programmbereichsleitung

Frau Cecire
Tel. (0221) 221-95748
Entspannung

Herr Gaude
Tel. (0221) 221-93582
Bewegung

Frau Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen, Bildung auf Bestellung

Gesundheit

Fortbildung, Bildungsurlaub **69**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin **69**

Vorträge 69

Medizin und Prävention 69

Komplementärmedizin 71

Entspannung **73**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 73

Gelassenheit im Alltag 71

Achtsamkeit und Meditation 75

Massage 76

Yoga 78

Qigong und Taiji 81

Noch mehr Entspannung… 82

Bewegung **83**

Zusammen stark – Bewegung für alle 83

Kurse nur für Frauen 90

Kurse nur für Männer 91

Älter und aktiv 92

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die Dozentinnen und Dozenten im Programmbereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen Qualifikationen und pädagogischen wie methodischen Kenntnisse durch eine fundierte fachliche Ausbildung (z. B. als Ärzte, DiplSportwissenschaftler, staatlich geprüfte Gymnastiklehrer, Übungsleiter u.ä.), durch fachspezifische Aus- und Weiterbildungen und/oder langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung. Nachfragen zu einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen.

Fortbildung, Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

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-220234 | VHS Nippes
5x, 5.7.–9.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd. | 184 € | **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 Berufsanforderungen klar und gelassen zu begegnen und im Arbeitsalltag einen kollegialen Umgang zu pflegen.
N-220236 | VHS Nippes
5x, 12.7.–16.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 184 € | **BU** | **Anita Wilmes**

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-220238 | VHS Nippes
5x, 16.8.–20.8., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 184 € | **BU** | **Michaela Wende**

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken
Ein 5-tägiger Bildungsurlaub
Gesundheit entsteht ganz natürlich, wenn alle unsere Systeme im Gleichgewicht sind. Bringen die Anforderungen unseres (Berufs-) Alltags uns aus der Balance, können Rückenschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Burn-out folgen. Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Durch achtsame Yogapraxis, Schreibübungen, Visualisierung und kraftspendende Rituale füllen Sie Ihr Ressourcenköfferchen mit Methoden, die Sie auch an jeden Arbeitsplatz mitnehmen können. Sie lernen, auch im Angesicht von „Energieräubern" gut für sich zu sorgen, begegnen mit Wertschätzung Ihren „Energietankstellen" und erarbeiten ein individuell stimmiges Konzept der Selbstfürsorge für mehr Ausgeglichenheit.
L-220243 | VHS Lindenthal
5x, 22.3.–26.3., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46 UStd. | 213 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220244 | VHS Lindenthal
5x, 3.5.–7.5., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46 UStd. | 213 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220245 | VHS Lindenthal
5x, 14.6.–18.6., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46 UStd. | 213 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

Vorträge

Gut und lange leben – gesund sterben
Impulse aus der Wissenschaft
Mit dem Institut zur wissenschaftlichen Evaluation Naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln. Getreu dem Motto, „vorbeugen ist besser als heilen" werden naturheilkundliche Verfahren vorgestellt, mit denen das Erkrankungsrisiko für Zivilisationskrankheiten – z. B. Krebs, Herz-Kreislauf Erkrankungen und Stoffwechselstörungen – um bis zu 50% reduziert werden kann. Auf diese Weise könnte es gelingen, ein glückliches und erfülltes Leben lange zu erhalten. Eine Anmeldung ist Corona-bedingt erforderlich.
A-132001 | FORUM Volkshochschule
16.6., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. med. Josef Beuth

Medizin und Prävention

Vorträge

Zusatzstoffe in Lebensmitteln
Was Etiketten verschweigen
Lesen Sie das Kleingedruckte? Sie wären überrascht, was Sie alles aus der Zutatenliste über ihr tägliches Essen erfahren können. Viele Lebensmittel enthalten Lebensmittelzusatzstoffe. Sie werden als E-Nummern deklariert. Besteht für den Verbraucher mit der Aufnahme dieser Lebensmittelzusatzstoffe ein Risiko? Welche Angaben sind für den Hersteller verpflichtend und wie sind sie zu interpretieren? Was kann zu Unverträglichkeiten führen? Was bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum was ist von Diätprodukten und deren Gesundheitsversprechen

zu halten? Auf all diese Fragen wird dieser Vortrag eingehen und es gibt Raum für Ihre Fragen. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132100 | VHS-Studienhaus
24.2., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

Zeit, auszusteigen

Ein Info-Abend über Sabbatical

Die Seele baumeln und die Gedanken schweifen lassen, Neues sehen und erfahren: Den leisen Wunsch, Pausen zu machen, eine Auszeit zu nehmen, die Leistungsgesellschaft für eine begrenzte Zeit hinter sich zu lassen, haben die meisten; ein Sabbatical realisieren aber nur die wenigsten. Einer, der es getan hat, ist Joachim von Loeben. Der erfolgreiche Bankkaufmann und Rechtsanwalt in leitender Position bricht aus, reist um die Welt und schreibt ein Buch über seine Erfahrungen. Er kommt zurück in den Job, die Familie, das „normale" Leben. Die Re-Integration gelingt. Aber etwas ist anders geworden. Er lebt bewusster und plant nun regelmäßig Auszeiten zum Kraft-Schöpfen und Atem-Holen. Joachim von Loeben spricht über seine Erfahrungen beim Aussteigen und Wiedereinsteigen, über das Vorher und Nachher und die ganz praktischen Details: Wie packe ich es an? **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132101 | VHS-Studienhaus
1.3., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Joachim von Loeben

Gesundes Essen am Arbeitsplatz

Praktische Tipps und mehr

Praktische Tipps und Empfehlungen für Berufstätige, die sich angewöhnen möchten, sich mittags gesünder als bisher zu ernähren – und die dafür Anregungen und neue Ideen brauchen.
Sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren ist gar nicht so einfach. Neben einem theoretischen Input werden Sie Speisen für den Arbeitsalltag kennen lernen, die Sie sich leicht zuhause selber zubereiten können. So packen Sie schon am Abend die Tasche für den nächsten Tag. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132102 | VHS-Studienhaus
8.3., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

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 Wohlgefühl – und damit unser Vermögen, wirklich für uns da zu sein – privat und beruflich. In diesem Vortrag lernen Sie ganz konkret und praxisorientiert Selbstfürsorge kennen und machen erste hilfreiche Erfahrungen in der Anwendung – für Ihren privaten und Ihren beruflichen Alltag. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132103 | VHS-Studienhaus
22.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Gisela Klockner, Christiane Hackethal

Milch – welche Qualität steckt hinter der weißen Weste?

Worin besteht der Unterschied zwischen frischer Milch und reiner Buttermilch – und welcher zwischen Biomilch, Weidemilch und H-Milch? Was bedeutet „wärmebehandelt" und welche Wirkung hat dieses Verfahren auf die Qualität des Milchproduktes? Worauf sollten Sie beim Milchkauf achten? Auf diese und andere Fragen geht die Referentin in ihrem Vortrag ein. Dabei gibt es Raum für Ihre Fragen. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich.**
A-132104 | VHS-Studienhaus
24.3., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

Intervallfasten

Schlank und gesund durch essen und fasten

Nahrung ist heutzutage für uns jederzeit und günstig verfügbar. Supermärkte haben von früh bis spät geöffnet, Fast Food Ketten können wir sogar nachts aufsuchen. Die Nahrungsmittelindustrie rät uns, möglichst viele Mahlzeiten über den Tag verteilt zu uns zu nehmen. Doch ist das wirklich optimal für uns? In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Intervallfasten bedeutet und warum es gerade in aller Munde ist. Anschaulich stellt er dar, wo die Vorteile und Nachteile beim Intervallfasten liegen. Außerdem gibt er uns praktische Tipps, wie wir das Intervallfasten in unseren Alltag integrieren können. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132105 | VHS-Studienhaus
19.4., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

RESILIENZ – Balance in Leistung und Gesundheit

Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels

Unsere Welt wird immer unruhiger, ob wir es wollen oder nicht. Digitalisierung und Globalisierung nehmen uns gefangen, das Lebenstempo nimmt zu, die Taktungen werden enger. Hier gilt es gegenzusteuern. RESILIENZ steht für Belastbarkeit, Flexibilität und Widerstandskraft im privaten und beruflichen Leben. RESILIENZ ist ein Bündel von Kompetenzen um diese Zeiten des ständigen Wandels zu meistern, es ist ein Kraftstoff für die Zukunft. Erfahren Sie im Vortrag mehr über dieses moderne Konzept einer gesunden Selbstführung und des aktiven Selbstmanagements. Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie). **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132106 | VHS-Studienhaus
19.4., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Karl Kaz

Wenn die Hormone verrücktspielen – Wechseljahre

Wechseljahre sind keine Krankheit – aber ihre Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen können zur Belastung werden. Um die Beschwerden zu lindern, gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmethoden. Sie reichen von der Ernährungsumstellung, mehr Bewegung, Entspannungsverfahren, pflanzlichen Präparaten bis hin zur Hormontherapie. Auch die Einstellung zu der Zeit des Wandels spielt eine wichtige Rolle. Über den Umgang mit den „heißen Zeiten", sinnvolle Behandlungsschritte und Fragen zum Lebensstil informiert die Frauenärztin Dr. Patricia Nentwich. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132107 | VHS Lindenthal
21.4., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. med. Patricia Nentwich

Fit am Arbeitsplatz

...und sich gut dabei fühlen

Knapp 17 Tage ist der deutsche Arbeitnehmer pro Jahr aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig. Oft schleppen wir uns krank zur Arbeit, leiden an Stress und klagen über Rücken- und Nackenschmerzen. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, wo die Fallstricke für unsere Gesundheit am Arbeitsplatz liegen. Er gibt uns Tipps, wie wir besser auf uns achten und gesund bleiben können. Außerdem gibt es praktische Übungen, die Sie auch kurz im Büro machen können – um Nacken- und Rückenschmerzen zu lindern!

Sie erhalten ein Hand-Out mit Übungen für Büro und zu Hause. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132108 | VHS-Studienhaus
17.5., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

Resilienz in privater Wirtschaft und öffentlicher Verwaltung

Eine gesunde Belegschaft als Erfolgsgarant für die Organisationen der Zukunft

Seit Ende der 1990er Jahre untersuchen immer mehr Wissenschaftler, welche Bedeutung Resilienz für Organisationen hat. Bedingt durch die großen Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, demografische Entwicklung, Migration und mehr befinden sich Unternehmen und Verwaltung heutzutage fast ständig in Veränderungsprozessen. Dies wirkt sich auf die Führungskräfte und auf alle Beschäftige der Organisationen aus: Langzeiterkrankungen, psychischen Erkrankungen und Burnout nehmen zu.
Um hier gegenzusteuern, benötigen die Organisationen eine deutliche Steigerung ihrer Resilienz. Gemeint ist die Widerstandskraft und Robustheit eines Systems bei gleichzeitiger Flexibilität. Neben der persönlichen Resilienz-Förderung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind auch geeignete menschenfreundlichere Strukturen zu schaffen. Hierzu gehören auch flexiblere und teamartige Organisationsstrukturen sowie funktionale Sicherheitspuffer als Teil eines resilienten Gesamtkonzepts.
Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie). **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132109 | VHS-Studienhaus
3.5., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Karl Kaz

Faszination Faszien: Das Faszientraining

Was ist das, was habe ich davon, und wie mache ich es richtig?

Faszientraining ist in aller Munde. Spätestens seit dem Bekanntwerden der Faszienrolle, der „BlackRoll“, liegt das Faszientraining voll im Trend. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Faszientraining überhaupt ist und ob es wirklich so große Vorteile bietet. Er geht dabei besonders auf die praktische Anwendung ein und gibt viele Tipps und Anregungen für den Alltag. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132110 | VHS-Studienhaus
19.5., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € |
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 Wohlgefühl – und damit unser Vermögen, wirklich für uns da zu sein – privat und beruflich. In diesem Vortrag lernen Sie ganz konkret und praxisorientiert Selbstfürsorge kennen und machen erste hilfreiche Erfahrungen in der Anwendung – für Ihren privaten und Ihren beruflichen Alltag. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132120 | VHS-Studienhaus
13.9., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Gisela Klockner, Christiane Hackethal

Kurse und Seminare

Das Anti-Schnarch und Apnoe-Training „ASuA“

Kurs

Leiden Sie unter starkem Schnarchen? Ist bei Ihnen eine leichte obstruktive Schlafapnoe diagnostiziert? Das „ASuA-Training“ kann Ihnen helfen, ihre Vitalität zurück zu gewinnen und das Schnarchen zu vermindern. Das „ASuA-Training“ wendet Methoden aus der Stimm- und Sprecherziehung an zur Stärkung der Mundpartie, dem Rachenraum sowie der Muskulatur der Zunge. Das Training der oberen Atemwege ist eine weitere wichtige Komponente. Das Training kommt hierbei ohne Hilfsmittel aus und ist überall durchführbar. Entgelt inklusive 10 Euro Trainingsmaterial.
N-222100 | VHS Nippes
4x, 2.3.–23.3., Di, 20–21:30 Uhr | 8 UStd. |
42 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Silvana Kreuzer

Komplementärmedizin

Vorträge

Ernährung nach den fünf Elementen

Neue Sicht auf eine alte Medizin

Yin und Yang, Qi und die 5 Elemente: Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin klingt zunächst exotisch. Das ist sie aber nicht. In dieser Lehre wird der Mensch aus einer anderen Perspektive betrachtet. Mit diesem Wissen gewinnen Sie eine neue Sicht auf das, was Sie essen. Diese Ernährungsweise ist auch gut geeignet, Ihr Körpergewicht zu regulieren. Stefanie Dücker ist Diplom Biologin und Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur und Kräuterheilkunde. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132300 | VHS-Studienhaus
15.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Stefanie Dücker

Anti-Aging mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Älter werden und sich wohl fühlen

Jeder Mensch ist schön. Mit den Verfahren der Chinesischen Medizin ist es möglich, diese „Schönheit“ aufzuwecken. Älter zu werden und sich trotzdem wohl zu fühlen – ist das ein Gegensatz? Was bedeutet Gesundheit in der traditionellen chinesischen Medizin und wie definiert sich Krankheit? Wie unterscheidet sich der chinesische Ansatz von der westlichen Medizin? Im Vortrag geht es um Ausgewogenheit und um die Frage, wie ich eine Harmonie in den physiologischen Abläufen im Körper sowie in den Emotionen herstellen kann. Mit spezieller Ernährung, Kräutern und Akupunktur ist es möglich, wieder ein klares Gesicht zu bekommen. Sogar Alterungsprozesse lassen sich auf diese Weise verlangsamen. Stefanie Dücker ist Diplom Biologin und Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur und Kräuterheilkunde. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132301 | VHS-Studienhaus
24.3., Mi, 18:20–19:50 Uhr | 5 € |
Stefanie Dücker

Ein gesunder Darm

Was nützt, was schadet dem Darm – und welche Folgen hat das?

Wer hat heutzutage nicht schon einmal Probleme mit dem Darm gehabt? Stress, Umwelteinflüsse oder Medikamente können eine der vielen Ursachen für einen gestörten Darm sein. Oft resultieren hieraus unangenehme Beschwerden wie z. B. Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Verdauungspro-

bleme, Kopfschmerzen oder sogar Stimmungsschwankungen. Erfahren Sie bei dem Vortrag, wie Sie dieses Organ als Schlüssel zu Ihrer Gesundheit nutzen können. Informieren Sie sich über Möglichkeiten, Ihren Darm intakt zu halten und wieder zu stärken. Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmsanierung und Osteopathie. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132302 | VHS-Studienhaus
12.4., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Carmen Neuhausen

Die Körperzelle is(s)t keine Currywurst

Wie wirken sich unsere Lebens- und Essgewohnheiten auf unser Wohlbefinden aus? Erfahren Sie bei diesem Vortrag warum ein gestörter Stoffwechsel Ursache für viele Zivilisationskrankheiten – wie z. B. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauferkrankungen – sein kann. Informieren Sie sich über Möglichkeiten Ihren Stoffwechsel individuell zu fördern und gesundheitlichen Beschwerden entgegen zu wirken. Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmsanierung und Osteopathie. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132303 | VHS-Studienhaus
21.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Carmen Neuhausen

Gutes Hören hält gesund

Das Hör- und Gleichgewichtstraining für jedes Alter

Hörprobleme können viele Folgen haben: Konzentrationsschwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen, Lese- und Rechtschreibschwächen, Antriebs- und Schlaflosigkeit, Stimm- und Sprechprobleme, Burnout... Viele dieser Defizite lassen sich auf Fehlfunktionen des Hörorgans zurückführen. Eine Therapie-Möglichkeit ist die Tomatis-Methode, die ein französischer HNO-Arzt namens Prof. Alfred Tomatis entwickelt hat. Damit können die meisten Funktionen des Ohrs verbessert und somit Probleme reduziert bzw. behoben werden. Über diese noch recht unbekannte Methode berichtet die ausgebildete Tomatis-Trainerin Claudia Krüger aus Köln. Der Vortrag richtet sich an Berufstätige und Senioren, an Eltern und alle, die oft unaufmerksam sind, Gelerntes nicht behalten können, ständig in Bewegung oder überlastet sind, an Menschen mit den aufgeführten Problemen, Vielsprecher wie Berater, Sänger und Lehrer sowie Jeden, der sein Gehör trainieren möchte. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132304 | VHS-Studienhaus
26.4., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Claudia Krüger

Unklare Verdauungsbeschwerden

– was könnten die Ursachen sein?

Viele Menschen haben Verdauungsbeschwerden – angefangen von Bauchgrummeln und Blähungen, über Verstopfung und Durchfall bis hin zu Schmerzen und Krämpfen. Was könnte dahinter stecken? Es gibt Magen-Darminfektionen mit Bakterien oder auch Parasiten, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder -Allergien, bakterielle Fehlbesiedelungen des Dünn- und Dickdarms und – glücklicherweise selten – schlimmere Erkrankungen. Bereits anhand der Symptome und vor allem mit einem Ernährungs- und Symptomtagebuch kann man oft selbst schon ein wenig eingrenzen, wo der Hase im Pfeffer liegen könnte.

Selbstverständlich ist bei andauernden Beschwerden ein Arztbesuch unerlässlich, aber es kann sehr hilfreich sein, sich selbst über mögliche Ursachen zu informieren.

Die Ernährungs- und Gesundheitspädagogin Doris Paas, die sich auf genau diese Bereiche spezialisiert hat, gibt einen Überblick über die verschiedenen Erkrankungen, deren typische Symptome und informiert über diagnostische Maßnahmen, aber auch Möglichkeiten, mit geeigneten Methoden die Beschwerden zu lindern. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132305 | VHS-Studienhaus
28.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Doris Paas

Anti-Aging mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Älter werden und sich wohl fühlen

Jeder Mensch ist schön. Mit den Verfahren der Chinesischen Medizin ist es möglich, diese „Schönheit“ aufzuwecken. Älter zu werden und sich trotzdem wohl zu fühlen – ist das ein Gegensatz? Was bedeutet Gesundheit in der traditionellen chinesischen Medizin und wie definiert sich Krankheit? Wie unterscheidet sich der chinesische Ansatz von der westlichen Medizin? Im Vortrag geht es um Ausgewogenheit und um die Frage, wie ich eine Harmonie in den physiologischen Abläufen im Körper sowie in den Emotionen herstellen kann. Mit spezieller Ernährung, Kräutern und Akupunktur ist es möglich, wieder ein klares Gesicht zu bekommen. Sogar Alterungsprozesse lassen sich auf diese Weise verlangsamen. Stefanie Dücker ist Diplom Biologin und Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur und Kräuterheilkunde.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-132310 | VHS-Studienhaus
27.9., Mo, 18:20–19:50 Uhr | 5 € |
Stefanie Dücker

Kurse und Seminare

Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr

Jeder von uns ist schön! Trotzdem, die Falten werden von Tag zu Tag mehr. Wie können wir uns ohne chirurgische Eingriffe schön halten? Aus der Mongolei kommt die traditionelle Methode „Hatan Goo“, die ohne Operation oder teure Pflegemittel die Gesichtsmuskulatur stärkt und so aktiv die Faltenbildung reduziert. Auch eine wohlwollende entspannte Haltung gegenüber sich selbst und anderen gehört dazu. Die Methode wird schon seit hunderten von Jahren praktiziert und hat die Königinnen der Mongolei schön gehalten. Sie lernen die Methode kennen und können Sie auch zu Hause weiterführen. Bitte einen kleinen Standspiegel mitbringen.

L-222400 | VHS Lindenthal
20.3., Sa, 11:30–18 Uhr | 8 UStd. | 48 € |
Oyungerel Sanduijav

L-222401 | VHS Lindenthal
17.4., Sa, 11:30–18 Uhr | 8 UStd. | 48 € |
Oyungerel Sanduijav

Mit mehr Freude und Energie durch den Alltag

Aktiv gesünder leben

Wie gehen wir mit uns und unserem Leben um? Setzen wir uns über den Körper hinweg, um zu funktionieren, um den nächsten Termin einzuhalten oder um die To-do-Liste abzuarbeiten? Oder können wir im Alltag bestehen ohne uns selbst zu verlieren? Wie fühlt es sich an, wenn wir den Körper bewusst wahrnehmen und seine Wünsche respektieren? Sie erfahren, wie scheinbar selbstverständliche Dinge wie Bewegungen, Atmung, Schlaf und Ernährung Ihnen mehr Energie geben und Ihre Lebensqualität steigern können. Praktische Übungen werden angeboten und können in den Alltag mitgenommen werden.

A-222402 | VHS-Studienhaus
17.4., Sa, 13–18 Uhr | 6.67 UStd. | 40 € |
Carmen Neuhausen

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Atem als Rhythmus von Kraft und Entspannung

Der gewohnte Titel dieses Kurses heißt „Singen macht glücklich und gesund!?“ Doch aufgrund der aktuellen Situation wollen wir erst einmal an unserem Atem arbeiten, bevor wir anspruchsvolle Arien und große Reden schwingen. Das wollen wir tun! Der Kurs möchte unter anderem die Vokalraumarbeit von Prof. Ilse Middendorf nutzen, um uns als Instrument für unseren schönsten eigenen Klang vorzubereiten. Durch tonusregulierende Körper-Übungen, ein besseres Sich-Spüren und das Kennenlernen eines schweigenden Umgangs mit der Stimme gelingt der Wechsel zwischen tiefem Loslassen und elastischem Kraftaufbau zunehmend gut. Denn genau dieser ist es, der uns aus zu großer An- oder Unterspannung holt. Nicht nur unser Singen und Sprechen vervollkommnet sich so, sondern auch unser gelebter Alltag bekommt Rhythmus und Schwung – wir leben gesünder und werden glücklicher. Der Kurs wendet sich von daher gleichermaßen an Stimminteressierte wie Stimm-Uninteressierte! Bitte gemütliche Kleidung und dicke Socken mitbringen!

A-230004 | VHS-Studienhaus
28.2., So, 11–17 Uhr | 8 UStd. | 37 € |
WE | **Dr. Anette Einzmann**

L-230005 | VHS Lindenthal
5x, 22.2.–22.3., Mo, 18:30–20:30 Uhr |
13.33 UStd. | 54 € | **Dr. Anette Einzmann**

Ich hab’ Rücken (Nacken, Knie, Hüfte...)

Alexander-Technik bei Schmerz und Verspannung

Chronische Beschwerden in Rücken, Hüfte, Knie, Schulter-Nackenbereich, Handgelenken etc. können schnell rat- und hilflos machen. Doch: Wohlbefinden ist lernbar, weit mehr als wir manchmal für möglich halten. Alexander-Technik ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, die die ganze Person in den Blick nimmt. Sie lehrt Bewegungen wieder so mühelos auszuführen wie es unser „Bauplan“ vorsieht. Das beugt Beschwerden vor und gibt dem Körper die Möglichkeit sich zu erholen. Alexander-Technik schult achtsame Wahrnehmung, so dass wir bewusster werden, wie und warum wir etwas mit zu viel Anspannung tun. Sie schult, wie wir reagieren, so dass wir gelassener bleiben können statt Gedankenkarussell und Hamsterrad ausgeliefert zu sein. Das wird trainiert anhand von frei wählbaren Bewegungen, Tätigkeiten und Situationen aus Alltag, Beruf oder Freizeit. Bequeme Alltagskleidung ist ausreichend, bitte bringen Sie ggf. warme Socken, Getränke und einen leichten Imbiss mit.

A-230013 | VHS-Studienhaus
27.3., Sa, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd. |
37 € | **WE** | **Hendrik Klein**

„Schöner Sitzen“ im Büro mit der Alexander-Technik

„Sitz grade, Kind!“ hat die Omma immer gesagt. Wie wäre es gewesen wenn sie gesagt hätte „Sitz natürlich aufgerichtet, mühelos stabil und doch beweglich, Kind!“ Warum fällt es uns eigentlich so schwer länger aufrecht zu sitzen? Und was hat die Omma und ihr gut gemeintes Sätzchen damit zu tun? In diesem Kurs lernen Sie die Alexander-Technik kennen und was sie zum Thema „Wie bewegen wir uns im anspruchsvollen Büro-Alltag leichter?“ anzubieten hat. Es geht darum unbewusste Gewohnheiten rund ums Sitzen am Computer aufzuspüren und wieder zu „verlernen“ ; denn sie sind oft der Grund für überflüssige Spannung in den verschiedenen und „allseits beliebten“ Körperregionen und können zu Nacken- oder Rückenschmerzen, Anspannung in den Armen oder angestrengten Augen führen. Durch neues Erleben und Ausprobieren, wird die Körperwahrnehmung geschult und verbessert. Durch das Erkennen von möglichen Ursachen entstehen wieder neue Entscheidungsmöglichkeiten in unseren Bewegungsabläufen. Bitte bringen Sie ggf. Getränke und einen kleinen Snack mit. Sportkleidung ist nicht erforderlich. Dieser einmalige Workshop kann auch als Ergänzung für den 5-Teiligen Kurs genutzt werden.

A-230014 | VHS-Studienhaus
14.3., So, 14:30–17:30 Uhr | 19 € | **WE** |
Diana Hansen

Dieser 5-teilige Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie auch für Wiedereinsteigende geeignet.

A-230015 | VHS-Studienhaus
5x, 18.3.–15.4., Do, 20–21:30 Uhr |
10 UStd. | 41 € | **Diana Hansen**

A-230016 | VHS-Studienhaus
27.6., So, 14:30–17:30 Uhr | 19 € | **WE** |
Diana Hansen

Das Wandern ist des Kölners Lust...

Leichter Sehen und Gehen mit der Alexander-Technik

Unbewusste Gewohnheiten erschweren häufig unsere ganz alltäglichen Tätigkeiten. Aber es geht auch anders – und Sie können auch anders gehen. Lassen Sie mit Hilfe der Alexander-Technik Schritt für Schritt ihre hemmenden Gewohnheiten hinter sich und lernen leichtfüßig zu werden. Bei einer ca. fünfstündigen Wanderung an der Sieg rund um die Burg Blankenberg bekommen Sie viele neue Impulse fürs Gehen und auch neuen Aus- und Einsichten über das Sehen. Der Zusammenhang von Augen, Gehirn und Körper erschließt sich durch Übungen aus dem Sehtraining und die im (Computer-)Alltag oft vernachlässigten Augen bekommen Entlastung. Es wachsen Lust und Leichtigkeit beim Wandern und die Schönheit der Aussicht. Und natürlich sind die Erfahrungen auch gut in den Alltag übertragbar. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt; bitte keine Kontaktlinsen sondern bei Bedarf Brille tragen.

A-230017 | Bahnhof Blankenberg/Sieg, Siegtalstr., 53773 Hennef |
24.4., Sa, 11:15–16:15 Uhr | 6.67 UStd. |
31 € | **WE** | **Hendrik Klein**

Wenn alles rund läuft! Optimieren Sie ihr Gehen und Laufen

Praktisch ausprobieren im Stadtwald

An unserem Gehen und Laufen hat die Evolution Millionen Jahre gearbeitet. Wenn wir diese Perfektion (unbewusst) durch unsere eigene “Lauftechnik” ersetzen, führt dies unter Umständen zu Schmerz und Beschwerden und beschränkt unsere sportliche Leistungsfähigkeit. Wir sehen uns an diesem Tag die Störungen zwischen Fuß und Kopf an und erkennen, wie wir sie mit einer Prise Achtsamkeit verblüffend einfach abstellen können. Gehen und Laufen wie die Natur es vorsieht, wird dann ein Kinderspiel, ein tolles Fitnessprogramm, ein Fest der Sinne und eine überzeugende Visitenkarte von uns selbst Ein Seminar auf Grundlage der Alexander-Technik für alle, die wieder auf die Beine kommen oder geschmeidiger oder flotter unterwegs sein wollen; mit individuellem Feedback und Tipps. Das Seminar findet bei jedem Wetter statt.

A-230018 | Eingang Stadtwald, Nähe Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln | 26.6., Sa, 10:30–14:30 Uhr |
5.33 UStd. | 25 € | **WE** | **Hendrik Klein**

Leichter un klarer Lesen (ohne Brille)

Sehtraining und Entspannung für die Augen

Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Arme beim Lesen immer länger werden, das Kleingedruckte schwerer lesbar und die Schrift verschwommen wirkt? Das deutet auf die ersten Anzeichen einer Alterssichtigkeit hin, die auch Presbyopie genannt wird. In diesem Workshop erlernen Sie Übungen und Entspannungstechniken für die Augen, die dazu beitragen können, dieser Fehlsichtigkeit ent-

gegenzuwirken. Durch regelmäßiges Üben kann oftmals das Tragen einer Lesebrille hinausgezögert werden. Auch das Ziel einer schwächeren Brille gilt es, anzustreben. In seltenen Fällen kann auch ganz auf eine Brille verzichtet werden. Ebenso wie die Muskeln unseres Körpers trainiert werden können, so können auch die Muskeln unserer Augen gezielt durch Training und Entspannung angesprochen werden, so dass das Lesen müheloser wird. Das Sehtraining ersetzt jedoch keine regelmäßig durchzuführenden Untersuchungen bei einen Augenarzt. Bitte keine Kontaktlinsen tragen und am besten die alte Nicht-Gleitsicht-Brille einstecken.
A-230020 | VHS Lindenthal
21.3., So, 11–15 Uhr | 5.33 UStd. |
24 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Gerlinde Riese

Sehtraining für Menschen am PC-Arbeitsplatz

Die Arbeit am Bildschirm kann auf Dauer zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, zu Kopfschmerzen sowie zu trockenen und müden Augen führen. Das Sehen wird trotz Brille oftmals anstrengend. Dadurch lässt auch die allgemeine Leistungsfähigkeit nach. Man spricht in diesem Zusammenhang vom Office-Eye-Syndrom. Dieser Workshop vermittelt zahlreiche Tipps, um ein bewussteres Seh- und Sitzverhalten und damit ein angenehmeres und müheloseres Sehen am Bildschirm zu ermöglichen. Mit gezielten Übungen wird zudem erlernt, die Augenmuskeln organgerecht zu trainieren und zu entspannen. Bitte keine Kontaktlinsen tragen und am besten die alte Nicht-Gleitsicht-Brille einstecken.
L-230023 | VHS Lindenthal
13.6., So, 11–15 Uhr | 5.33 UStd. |
25 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Gerlinde Riese

Gelassenheit im Alltag

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Material für eigene Notizen mitbringen.

Tankstelle für Stressgeplagte

Mit frei fließendem Atem zu mehr Wohlbefinden

Haben Sie häufig das Gefühl, Ihr Stresspegel ist zu hoch? Fällt es Ihnen schwer abzuschalten? Fehlen Ruhe und Gelassenheit? Der achtsame Umgang mit dem Atem kann Ihnen helfen, „Boden unter die Füße“ zu bekommen und endlich wieder durchzuatmen. Anspannung und Festhaltungen werden zunächst wahrgenommen und dann allmählich abgebaut. Der bewusst zugelassene, frei fließende Atem stellt die innere Balance wieder her, das hilft, die nötigen – oft kleinen – Veränderungen im Alltag anzugehen. Die Übungsweisen basieren auf der Atemlehre von Prof. Ilse Middendorf. Sie sind einfach zu erlernen und selbstständig zu Hause durchführbar. Im Seminar wird auch reflektiert, welche Anwendungsmöglichkeiten es im Berufsalltag gibt. Hier wird sicher ein „langer Atem“ gebraucht. Aber der wächst – mit etwas Geduld – durch die erlernten Übungsweisen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
A-230100 | VHS-Studienhaus
10.4., 11.4., Sa, 15–18 Uhr, So, 10–13 Uhr |
8 UStd. | 37 € | **WE** | **Christa Zander**

Mein Atem und ich

Aufatmen – Durchatmen – Atem schöpfen

Wie jede Beziehung braucht auch die von meinem Atem und mir Aufmerksamkeit und Zuwendung, damit sie gedeihen kann. Vielleicht ist die Beziehung noch ganz unbewusst, möglicherweise ausgeglichen oder auch angespannt. Spätestens wenn das Atmen nicht mehr selbstverständlich ist – wie z. B. nach schweren Krankheiten -, ist Unterstützung vonnöten. Um (wieder) in Einklang mit mir und meinem Atem zu kommen, braucht es den bewussten und akzeptierenden Umgang damit. Das gelingt mit Übungen aus der Atemlehre von Ilse Middendorf, die von jedem ausgeführt und auch zu Hause angewendet werden können. Bei dieser Arbeit steht das bewusste Geschehenlassen des Atems ohne Bewertungen im Mittelpunkt. So können Blockaden und Festhaltungen behutsam „abschmelzen“, und der Zugang zu der dem Atem innewohnenden Lebenskraft wird wieder frei.
A-230101 | VHS-Studienhaus
4x, 26.2.–26.3., Fr, 18–20 Uhr |
10.67 UStd. | 43 € | **Christa Zander**

Waldbaden – Achtsamkeit und Naturerleben

L-230120 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 20.4., Di, 18:30–20:45 Uhr |
13 € | **Annette Schmitges**

L-230121 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 3.5., Mo, 18:30–20:45 Uhr |
13 € | **Annette Schmitges**

L-230122 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 18.5., Di, 18:30–20:45 Uhr |
13 € | **Annette Schmitges**

L-230123 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 7.6., Mo, 18:30–20:45 Uhr | 13 € |
Annette Schmitges

Ruhepunkte finden: Atem – Balance – Entspannung – Meditation – Klang

Eine Auszeit am Sonntag

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 leichte, unbeschwerte Art neue Energie zu tanken. 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 vorranging der Klärung des Geistes, der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Antirutsch-Socken, eine leichte Decke, ein kleines Kissen, ein Getränk und ggf. einen leichten Imbiss mit.
L-230133 | VHS Porz
28.2., So, 10:30–16 Uhr | 7.33 UStd. |
34 € | **WE** | **Kristina Beyer**

„Meditation des Westens“ – am Montagabend

Der Montag ist oft der schwerste Tag der Woche, weil nach einem freien, selbst bestimmten Wochenende wieder voller Einsatz von uns gefordert wird. Die „Meditation des Westens“ bietet die Möglichkeit, den Tag in selbstreflektierender Achtsamkeit und Ruhe zu beschließen. Und so begeben wir uns mit Hilfe der Imaginationstechnik – der gezielten, visuellen Vorstellung innerer Bilder – in der Meditation auf die Suche nach Selbsterkenntnis und Reflexion. Die meditativen Übungen entstammen der Oberstufe des Autogenen Trainings, daher sind Teilnehmer angesprochen, die bereits Erfahrungen mit dem Autogenen Training, anderen Entspan-

nungstechniken oder Meditation gesammelt haben. Mit achtsamen Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor und jeder Termin widmet sich einem anderen Meditationsthema. Unterstützt durch die wohltuend entspannende Wirkung von Klangschalen, werden meditative Übungen durchgeführt. Ziel ist, neben tiefer Entspannung, das Erleben positiver, motivierender Emotionen; die Bereitschaft zur Selbstreflexion wird vorausgesetzt.
P-230136 | VHS Porz
6x, 8.3.–26.4., Mo, 18:15–19:30 Uhr |
10 UStd. | 41 € | **Kristina Beyer**

SIS – Stark im Stress – Training zum guten und gesunden Umgang mit Stress und Emotionen

Kurs mit optionaler Online-Unterstützung und Begleit-App
Der Umgang mit Stress und negativen Emotionen ist erlernbar. Das Training „Stark im Stress“ basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen; in Studien reduzierte es nachweislich das Stressempfinden und depressive Stimmungen. Lassen Sei sich über dieses Angebot informieren, das 3 Kursabende in der VHS mit der Möglichkeit kombiniert, online über einen eigenen Trainingsaccount mit Videos und Übungen weiter zu trainieren und über die Trainings-App immer wieder Übungsimpulse zu bekommen, damit Sie Gelerntes leichter in ihrem Alltag verankern können.
A-230151 | VHS-Studienhaus
3x, 4.6.–18.6., Fr, 17:50–21:30 Uhr |
14.67 UStd. | 68 €, zzgl. Begleitheft + Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

Eine Auszeit vom Alltag nehmen
Eigenliebe leben, sich selbst etwas Gutes zu tun, ist für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, viel geben, ist es besonders wichtig, etwas für sich zu tun, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burn-Out vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Tag eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpft der Körper wieder Kraft, die Seele bekommt wieder Raum für Kreativität und neue Ideen. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht.
A-230154 | VHS-Studienhaus
5.6., Sa, 10:30–16 Uhr | 7.33 UStd. | 34 € |
WE | **Angelika Biert**

Abschalten und Auftanken

Hier können Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen vom Alltag und „die Batterie wieder aufladen“ mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Atemübungen, Muskelentspannung, Fantasiereisen und Elementen des Autogenen Trainings. Die Übungen sind einfach anzuwenden, helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und beeinflussen viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv. Erfahren Sie so mehr Freude und Genuss im Alltag.
A-230181 | VHS-Studienhaus
6x, 13.4.–18.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
12 UStd. | 49 € | **Michaela Wende**

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Bitte bequeme Alltagskleidung und dicke Socken mitbringen; Sportkleidung ist nicht erforderlich.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die im Liegen oder Sitzen angewandt wird. Die Entspannung erfolgt durch selbstgegebene Befehle an den eigenen Körper, die Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme auslösen. Autogenes Training ist gut alleine auszuführen und unterstützt die Entspannungsbereitschaft insbesondere bei Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe.
A-231300 | VHS-Studienhaus
8x, 26.1.–23.3., Di, 19:45–21:15 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
6x, 13.4.–18.5., Di, 19:45–21:15 Uhr |
12 UStd. | 49 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
8x, 28.1.–25.3., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Jürgen Worbs**

L-231341 | VHS Lindenthal
8x, 22.4.–24.6., Do, 20–21:30 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Jürgen Worbs**

Autogenes Training – Ein Tag zur Auffrischung und Vertiefung

Hier sind Sie richtig, wenn Sie schon einmal einen Kurs Autogenes Training gemacht haben und Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Sie können „wieder reinkommen“, Neues dazulernen, Entspannung genießen und die Motivation für die Anwendung im Alltag stärken. Inhalte sind: die Grundübungen, Organübungen und Varianten, Autogenes Training zum Einschlafen und für persönliche Ziele nutzen, „Kopfkino“ stoppen, ergänzende Übungen und Fantasiereisen.
A-231399 | VHS-Studienhaus
25.4., So, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd. |
37 € | **WE** | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Für den Alltag und Beruf
Unter diesem Begriff, auch: Progressive (Muskel-)Relaxation genannt, versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Sie hilft, Verspannungen, die durch Stress, Ärger, Hektik oder auch langes Sitzen hervorgerufen wurden, zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden.Sie erlernen die grundlegenden Techniken zur Anwendung in den unterschiedlichsten Alltagssituationen.
A-232338 | VHS-Studienhaus
8x, 26.1.–23.3., Di, 18:15–19:45 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

L-232340 | VHS Lindenthal
8x, 28.1.–25.3., Do, 20–21:30 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
8x, 22.4.–24.6., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Jürgen Worbs**

Achtsamkeit und Meditation

After-Work-Meditation am Montag

Schalten Sie das Gedankenkarussell ab und gönnen Sie sich einen ruhige Tagesausklang am Montag: Achtsam und bewusst ausgeführte Atemübungen, gefolgt von geführten Meditationen beruhigen den Geist, wirken ausgleichend und fördern die Konzentrations-fähigkeit. Hier erfahren Sie – frei von religiösen Aspekten – mehr über Meditation, üben verschiedene Techniken und können sich in der Gruppe über Ihre Erfahrungen austauschen. Die Integration der meditativen Übungen in Ihren Alltag kann Ihnen zu mehr Ruhe und Gelassenheit verhelfen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Anfängerinnen und Anfänger, ist aber auch für Wiedereinsteigende geeignet; die Meditationen werden überwiegend im Sitzen ausgeführt. Die

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen sowie eine eigene Decke oder Matte mit.
P-233010 | VHS Porz
4x, 1.2.–1.3., Mo, 18:30–19:45 Uhr |
6.67 UStd. | 32 € | **Kristina Beyer**

Einführung in die Zen-Meditation

Stress, Schnelllebigkeit und Reizüberflutung sind Teil des Alltags geworden. Zen-Meditation, auch Zazen genannt, bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst Raum zu geben für das, was im Augenblick wirklich ist. Auf einem Kissen oder Stuhl sitzend, in aufrechter, stabiler Haltung üben wir uns in Achtsamkeit für den Moment: Ohne zu urteilen und freundlich mit uns selbst nehmen wir an, was sich gerade zeigt. Und immer wieder führen wir die Aufmerksamkeit auf den Atem zurück. Mit kleinen Atem- und Körperübungen bereiten wir uns auf die Stille vor; kurze Texte und Gedichte bereichern das Verständnis. Das Erleben in der Stille ist heilsam – zentrierend und erdend. Es beruhigt und klärt den Geist und entspannt den Körper.
A-233011 | VHS-Studienhaus
7.2., So, 11:30–15:30 Uhr | 5.33 UStd. |
25 € | **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, Getränk und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.
A-233014 | VHS-Studienhaus
27.2., 28.2., Sa, 10:30–13 Uhr,
So, 10:30–13 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € |
WE | **Monika Wirkkala**

Zen-Meditation

Ein Weg zu sich selbst

Die zentrale Meditation-Praxis des japanischen Zen-Buddhismus ist das „ZaZen“,was so viel bedeutet wie „Sitzen in Versenkung“. Diese jahrtausendealte besondere Form der Meditation ist eine äußerst kraftvolle und tiefgreifende Methode, zu innerer Ruhe und Klarheit zu gelangen.In diesem Kurs wird unter der Leitung eines langjährigen Schülers des großen japanischen Zen-Meisters Sasaki Genso Roshi in die Anfänge der ZaZen-Meditation eingeführt.Ganz unabhängig von religiösen Inhalten wird zunächst an die physischen Aspekte, sozusagen die Technik des Meditierens auf der körperlichen Ebene herangeführt. Sanft, behutsam und sorgfältig werden zuerst Körperhaltung und Atemtechnik vermittelt und geformt. Nach längerer und regelmäßiger Übung kann dieser meditative Weg sehr viel weiter in die Tiefe des seelisch/psychischen Bereichs führen und zum Ort einer wirklichen Begegnung mit dem eigenen wahren Selbst werden. Auch und sogar besonders für westliche Menschen kann „ZaZen“ eine essentielle innere Wende herbeiführen. Je nach Verlauf des Kurses und dem Engagement der Übenden können später noch zwei weitere Aspekte dieser meditativen Praxis in den Kurs mit einbezogen werden: die Kalligraphie und die Teezeremonie.
A-233018 | VHS-Studienhaus
6x, 16.4.–21.5., Fr, 18:30–21 Uhr |
20 UStd. | 93 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Prof. Willy Decker

A-233019 | VHS-Studienhaus
28.3., So, 14–18 Uhr | 5.33 UStd. |
25 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Prof. Willy Decker

Achtsamkeitsmeditation – Ein Wochenende

Hier werden Sie systematisch zur Meditation angeleitet. Dabei lernen Sie verschiedene Geh- und Sitz-Meditationstechniken, bekommen Hintergrundwissen und werden zu Achtsamkeit, positivem Denken und Spiritualität im Alltag geführt. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen dienen der Vorbereitung der Meditation. Schenken Sie sich ein Stück Ruhe und Kraft für den Alltag.
L-233061 | VHS Lindenthal
19.6., 20.6., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr |
8 UStd. | 37 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Achtsamkeitsmeditation

L-233065 | VHS Lindenthal
21x, 27.1.–30.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
42 UStd. | 169 €, zzgl. Skript: 5 € |
Elisabeth Althoff

Achtsamkeitsmeditation – Tagesseminar

L-233066 | VHS-Studienhaus
6.2., Sa, 11–14 Uhr | 19 €, zzgl. Skript: 6 € |
WE | **Elisabeth Althoff**

Atemworkshop

Richtig atmen lernen.

Unsere Atmung geschieht unbewusst und gerade deshalb atmen viele Menschen unvollständig und verkrampft. Richtig atmen heißt, die Atemluft ohne Anstrengung ganz in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Genießen Sie in vollen Zügen Ihre Atmung und lernen Sie, wie der Atem Sie durch schwierige Situationen trägt. Erfahren Sie durch Atemübungen Konzentration, Entspannung und Kraft.
A-233067 | VHS Lindenthal
20.3., Sa, 11–14 Uhr | 19 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Meditation – Tiefenentspannung – sanftes Yoga

Hier lernen Sie unterschiedliche Meditationstechniken kennen (geführte Meditationen, dynamische Meditationen, Atemmeditationen) und üben ein sanftes und achtsames Yoga. Ergänzt mit Methoden der Tiefenentspannung, wie dem Body Scan und Yoga Nidra ergibt sich eine solche Vielfalt, dass Jeder und Jede, auch für die unterschiedlichen Tagesformen, einen stimmigen Weg findet, zu einer tiefen Entspannung und Sammlung zu kommen.
M-233069 | VHS Mülheim
17x, 1.2.–21.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Martina Will-Fall**

M-233070 | VHS Mülheim
17x, 1.2.–21.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Martina Will-Fall**

Massage

Einführung in das kleine Massage-Einmaleins

Rücken- und Nackenmassage für 2

Wie wohltuend und entspannend ist doch eine Massage mit warmem (Sesam-)Öl! In einzelnen Schritten erarbeiten Sie den Ablauf einer Nacken- und Rückenmassage und lernen so die anatomische Beschaffenheit des Körpers, die Wirkungen der Öle und der Berührungen auf der körperlichen wie auch der seelischen Ebene sowie die Grenzen und Gegenanzeigen einer Massage kennen. So erlangen Sie die Sicherheit, dies auch eigenständig anwenden zu können. Bitte ein (altes) großes Handtuch, eine Decke, Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen. Bitte zu zweit anmelden.
A-234001 | VHS-Studienhaus
6.3., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd. | 44 €,
zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

Massage und Yoga für den Rücken für 2

Dieser Entspannungstag bietet Freunden und Paaren die Möglichkeit, eine Energie spendende Rückenmassage zu erlernen und Yoga auf eine Weise kennen zu lernen, die nicht nur die eigene Dehnbarkeit, sondern auch das Feingefühl für das Gegenüber fördern. Zwei Menschen unterstützen und

beschenken einander mit liebevoller Aufmerksamkeit und unterstützender Berührung in den Yogaübungen sowie in den Massagesequenzen. Das gemeinsame Tun sowie die geteilte Aufmerksamkeit fördern Vertrauen in unsere Begegnungen sowie eine achtsame Kommunikation über unsere eigenen Wünsche und Grenzen und es ist eine Wohltat für Ihren Rücken. Zudem macht das gemeinsame Ausprobieren einfach Freude. Bitte leichte Kleidung, dicke Socken, kleines Gießkännchen, eine Decke, zwei Handtücher sowie leichten Imbiss und ausreichend Getränke mitbringen; bitte zu zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person, zzgl. 10,00 Euro Umlage für Öle und Skript mit Anleitungen für Zuhause.
A-234030 | VHS-Studienhaus
20.2., Sa, 10–18 Uhr | 10.67 UStd. |
50 €, zzgl. Material- und Skriptkosten:
10 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

A-234031 | VHS-Studienhaus
29.5., Sa, 10–18 Uhr | 10.67 UStd. |
50 €, zzgl. Material- und Skriptkosten:
10 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

Ayurveda-Massage für Zwei

Viele Menschen suchen einen Ausgleich für belastende Umweltfaktoren und stressige Lebensbedingungen. Ayurveda ist eine Lebens- und Heilweise der Fülle. Nicht durch Verzicht pflegen wir Körper und Geist, sondern durch liebevolle 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. Sie lernen, wie sich die Bioenergien Kapha, Pitta, Vata auf unser System auswirken und probieren verschiedene warme Kräuteröle aus, damit jeder das richtige Öl für die Massage auswählen kann. An diesem Sonntag widmen wir uns heilsamen Massagetechniken für die Bereiche Kopf, Gesicht, Nacken und Arme und achten bei der Massage darauf, dass Geben und Nehmen im Einklang stehen und die Stressreduktion sich für beide Beteiligte positiv auswirkt. Bitte leichte Kleidung, Decke, großes Tuch oder Laken, zwei Handtücher, kleines Gießkännchen, sowie leichten Imbiss und Getränke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person.
A-234032 | VHS-Studienhaus
21.2., So, 9–18 Uhr | 12 UStd. | 56 €, zzgl. Material- und Skriptkosten: 10 € |
WE | **Claudia Berlinger**

A-234033 | VHS-Studienhaus
30.5., So, 9–18 Uhr | 12 UStd. | 56 €, zzgl. Material- und Skriptkosten: 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 zuhause Oasen der Auszeit schaffen. Massage kann eine gute Beziehung festigen und eine müde beleben. Bitte ein (altes) großes Handtuch, eine Decke, Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen. Bitte zu zweit anmelden.
A-234035 | VHS-Studienhaus
7.3., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd. |
44 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

Thai Yoga Massage für Zwei

...sich und anderen etwas Gutes tun mit Fuß- und Rückenmassage

Die traditionelle Thai Yoga Massage betrachtet den Menschen ganzheitlich. Die Techniken kann man sich am besten als passives Yoga vorstellen, die aber kontinuierlich von Akupressur und Energiearbeit begleitet werden. Die Fußmassage ist sehr wohltuend und wirkt auf alle Organe. Wertvolle Techniken für den Rücken lösen Verspannungen in vielen Bereichen des Körpers.
Die Massage wird in Thailand schon Kindern gegeben und hält uns fit und gesund. Auch Sportler profitieren von den Techniken.
Info: Die Massage wird auf dem Boden und bekleidet ohne Öl durchgeführt. Bitte bequeme Bekleidung, kleines Kissen und Handtuch mitbringen. Bitte zu zweit anmelden, Entgelt pro Person.
A-234040 | VHS-Studienhaus
12.6., Sa, 15–18 Uhr | 19 € | **WE** |
Petra Bäßler

Fußreflexzonenmassage Intensiv

Die Fußreflexzonenmassage hat eine lange Tradition und erfreut sich auch heute noch großer Beliebtheit. Der menschliche Organismus ist über die Reflexzonen am Fuß abgebildet und über die Massage der jeweiligen Reflexzonen kann der Mensch im Ganzen erreicht werden. Mit einer Fußreflexzonenmassage werden Impulse aus der Ferne gesetzt, die ausgleichend (stärkend wie beruhigend) auf allen Ebenen (körperlich, seelisch, geistig) wirken. So wird Entspannung und Wohlbefinden für den ganzen Menschen erzeugt.
An diesem Wochenende lernen Sie die Grundgriffe und die wichtigsten Reflexzonen an den Füßen kennen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, selbständig eine wohltuende „Ganzkörpermassage“ durchführen zu können. Mitzubringen sind bequeme Kleidung (Hose mit weitem Bein) und ein ein (altes) großes Handtuch, eine Decke oder Lacken mit, dass mit Öl in Berührung kommen darf. Massiert wird paarweise auf Massageliegen. Der Kurs ist nur mit Partner/-in buchbar. Entgelt p.P.
A-234080 | VHS-Studienhaus
13.3., 14.3., Sa, 10–18 Uhr, So, 10–16 Uhr |
18.67 UStd. | 87 €, zzgl. Skript +
Materialkosten: 5 € | **WE** | **Eva Landefeld**

Traditionelle Thai-Massage für Zwei

Bei der Traditionellen Thai-Massage oder auch Thai-Yoga-Massage wird der Liegende passiv durch eine Reihe von Yogapositionen geführt. Der Massierende stimuliert mit Händen, Daumen und Ellbogen die Energielinien und Druckpunkte am Körper. Diese umfassende Ganzkörperbehandlung 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. Ein ideales Geschenk für sich selbst, Freunde und Familienmitglieder, Partner oder Partnerin. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ohne Knöpfe und Reißverschlüsse, eine Decke und gegebenenfalls warme Socken mit; bitte zu zweit anmelden.
A-234700 | VHS-Studienhaus
8.5., 9.5., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr |
8 UStd. | 37 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan

Shiatsu – auf Japanisch „Fingerdruck“ – ist eine wohltuende, sanfte Form der Massage. Mit tief wirkendem Druck und behutsamen Dehnungen werden Körper und Geist eingeladen, Spannungen gehen zu lassen und innere Ruhe zu finden. Shiatsu ist ein wunderbarer Gegenpol zu Stress und Hetze. Verspannungen, Disharmonien und Schmerzen können sich lösen. Diese Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt; es werden einfache Basistechniken vermittelt, die Sie nach diesem

Seminar selbständig anwenden können. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen; auch ohne Partnerin oder Partner buchbar.
A-234701 | VHS-Studienhaus
16.5., So, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € |
WE | **Bernadette Calenberg**

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 Dehnungen 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
20.3., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € |
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

Ein Wochenende nur für mich

In diesem Workshop tauchen wir schrittweise in die Welt des Yoga ein und lernen verschiedene Körperhaltungen (Asanas), sowie Atem- und Entspannungsübungen kennen, die Stress und Verspannungen abbauen und sie zur Ruhe kommen lassen. Der Workshop ist für Anfänger/-innen, Wiedereinsteigende und Neugierige gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.
A-235000 | VHS-Studienhaus
30.1., 31.1., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr |
8 UStd. | 37 € | **WE** | **Monika Zielinski**

A-235001 | VHS-Studienhaus
27.3., 28.3., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr |
8 UStd. | 37 € | **WE** | **Monika Zielinski**

Thematische Yoga-Angebote

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, Decke und bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

Yoga Flow

Nach einer Aufwärmung werden kleine Übungsreihen in dynamischer Weise angeleitet und wiederholt geübt – dabei entwickelt sich ein individueller Bewegungs- und Atem-Flow. Zwischen den Übungsreihen wird in statischen Stellungen neue Kraft getankt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga gerne etwas dynamischer praktizieren.
A-235118 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 20:15–21:30 Uhr |
31.67 UStd. | 127 € | **Petra Bäßler**

Die eigene Achtsamkeit erforschen

Mit Yoga- und Achtsamkeitsübungen wach und wachsam werden

Der Fluss der Ereignisse im Alltag und „der innere Schweinehund“ bremsen uns oft aus, ein paar Minuten inne zu halten, zu fühlen, zu spüren, zu lauschen, sich bewusst selbst atmen zu spüren... Mit meditativem Yoga, ausgewählten Körper- und Atemübungen, die auch mal ganz minimalistisch, aber dennoch anstrengend sein können, sind Sie eingeladen, sich einen Nachmittag lang der Erforschung der eigenen Achtsamkeit zu widmen. Genießen Sie, in der Asana (Körperübung) wachsam zu spüren, wie weit der Körper angenehm mitgeht und wo die Grenzen sind und zu lauschen wie der Puls des Herzens schlägt, um auch im Alltag (wieder) achtsamer zu werden.
A-235137 | VHS-Studienhaus
24.4., Sa, 11–15 Uhr | 5.33 UStd. | 25 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

Magische 50 – Yoga für Frauen in der Mitte des Lebens

Ein Yogakurs für Frauen ab 50, die sich die Freude an ihrem Körper erhalten, sie neu- oder wieder-entdecken möchten. Mit sanften, dennoch rückenstärkenden Körperhaltungen (Asanas) und speziellen Atemübungen (Pranayamas) wird das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Ärger und Gelassenheit austariert. Dadurch findet der Geist Ruhe und zu wohltuender Heiterkeit. Die präzise, achtsame Ausführung der Asanas im Einklang mit dem Atem prägt den Yogastil der Dozentin.
älter aktiv ♀ **N-235150** | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6.,
Di, 18–19:30 Uhr | 38 UStd. | 153 € |
Eva-Maria Vogt

Dem Altern ein Schnippchen schlagen – Yoga für Seniorinnen und Senioren

Gerade für Menschen in der zweiten Lebenshälfte trägt eine regelmäßige Yoga-Praxis außerordentlich zum Wohlbefinden bei, denn sie vertreibt Steifheit und Trägheit und unterstützt bei Krankheiten die heilenden Kräfte. Schrittweise werden Beweglichkeit, Kraft und Atemvolumen entwickelt. Entspannungsübungen helfen beim Abbau innerer Unruhe. Die Bewegungen werden geschmeidiger, die Konzentrationsfähigkeit gestärkt, der Gleichgewichtssinn verbessert. Alle üben dabei im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und erweitern diese Schritt für Schritt. Nicht Leistung, sondern Wohlbefinden ist das Ziel. Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich.
älter aktiv **A-235151** | VHS-Studienhaus
20x, 26.1.–29.6., Di, 11:30–13 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Cordula Wolff**

älter aktiv **A-235153** | VHS-Studienhaus
19x, 28.1.–1.7., Do, 11–12:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Cordula Wolff**

Yoga 50plus
Menschen über 50 profitieren immer mehr von der wohltuenden Wirkung von Yogastellungen in Verbindung mit dem tiefen und korrekten Atem. Die Übungen werden auf Ihre Beweglichkeit sowie an Ihr Alter angepasst. Zudem profitieren Sie nicht nur durch einen gestärkten Körper, der Ihnen mehr Sicherheit im Alltag gibt, sondern auch durch eine stabile Psyche und einen flexiblen und gleichzeitig entspannten Geist.
älter aktiv **M-235159** | VHS Mülheim
21x, 27.1.–30.6., Mi, 9:30–11 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Petra Bäßler**

Yoga – nur für Frauen
Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
♀ **M-235165** | VHS Mülheim
18x, 28.1.–1.7., Do, 10–11:30 Uhr |
36 UStd. | 145 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – nur für Männer
Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer und bietet Ihnen die Gelegenheit, Yoga Schritt für Schritt und umfassend einzuüben.
♂ **N-235174** | VHS Nippes
20x, 27.1.–30.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Harald Bortz**

Yoga für Rücken und Gelenke

Yoga für Rücken und Gelenke
L-235201 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–30.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Gerlinde Riese**

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.
L-235222 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:10–20:10 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Eva Nouzovska**

N-235242 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 9–10:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
21x, 27.1.–30.6., Mi, 9–10:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Carola Muth**

N-235245 | VHS Nippes
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd. | 127 € | **Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
20x, 29.1.–2.7., Fr, 10:30–12 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Carola Muth**

Yoga für Alle – Nippes
N-235250 | VHS Nippes
21x, 27.1.–30.6., Mi, 10:30–12 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Carola Muth**

Yoga für Rücken und Gelenke
P-235270 | VHS Porz
21x, 27.1.–30.6., Mi, 17:45–19:15 Uhr |
42 UStd. | 169 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

K-235280 | VHS Kalk
21x, 27.1.–30.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle

Ob Anfängerin, Anfänger oder bereits praktizierender Yogi – hier bekommen Alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Der Montag-Morgen-Munter-Macher
Montagmorgen – eine (Arbeits-)Woche beginnt... Sie haben die Wahl: Entweder stürzen Sie sich direkt in den Alltag, um alle Pläne für diese Woche möglichst schnell in die Tat umzusetzen. Vielleicht merken Sie aber dann im Laufe der Woche, dass Ihr Energiespeicher nicht ganz bis zum nächsten Wochenende reicht...oder Sie nehmen sich zunächst Zeit für diesen Yogakurs. Sie erlernen einfache Yogaübungen, mit deren Hilfe Sie Kraft schöpfen können und Ausgeglichenheit erreichen. Gleichzeitig beugen Sie typischen Begleiterscheinungen einer ausgefüllten Woche wie Verspannungen, Rückenschmerzen und anderen Symptomen vor.
A-235304 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 10:30–12 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Harald Bortz**

Atem-Yoga
Klassisches Hatha-Yoga mit viel Pranayama
In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Atemübungen und Atemtechniken (Pranayama) gelegt. Ausgehend vom klassischen Hatha-Yoga lernen Sie eine breite Palette von Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihren Atem zu verbessern und auf die körperlichen Übungen (Asanas) abzustimmen. Sie werden merken, dass die Konzentration auf Pranayama dazu führt, dass sich Atemvolumen, Körperhaltung und die (achtsame) Yogapraxis insgesamt verbessern. Die Übungen eignen sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Jung und Alt, mit und ohne körperliche Einschränkungen. Auf individuelle Fragen und Probleme wird gerne eingegangen.
L-235305 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 9:30–11 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt
Einfache Yoga-Übungen bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen sowie präzise ausgeführt im Einklang mit dem Atem.
A-235306 | VHS-Studienhaus
20x, 26.1.–29.6., Di, 10–11:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Cordula Wolff**

A-235308 | VHS-Studienhaus
19x, 28.1.–1.7., Do, 9:30–11 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Cordula Wolff**

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
19x, 25.1.–28.6., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Petra Bäßler**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235312 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2.–15.6., Di, 16:30–18 Uhr |
32 UStd. | 129 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
15x, 4.2.–17.6., Do, 16:30–18 Uhr |
30 UStd. | 121 € | **Elfi Riesen**

Ashtanga-Yoga für Alle
Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ashtanga-Yoga ist dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.
A-235319 | VHS-Studienhaus
21x, 29.1.–2.7., Fr, 10–11:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Elke Lehnert**

A-235320 | VHS-Studienhaus
21x, 29.1.–2.7., Fr, 16–17:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Elke Lehnert**

Yoga für Alle – Lindenthal

Dynamisches Ashtanga-Yoga mit sanftem Yin-Ausklang. Nach einer kraftvollen Ashtanga-Yoga- Sequenz lassen wir den Kurs mit einigen wohltuenden Yin Positionen ausklingen und lernen ihre wohltuende Wirkung auf Körper und Seele kennen. Der Kurs ist für Anfänger, Anfängerinnen, Senioren und Seniorinnen sowie auch für Fortgeschrittene geeignet.
L-235321 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 9:30–11 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Elina Walter**

Sanfte Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen und fördern das Wohlbefinden. Besonders für Anfänger/innen, Seniorinnen und Senioren geeignet.
L-235324 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–30.6., Mi, 10:15–11:45 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **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-235330 | VHS Lindenthal
11x, 12.4.–28.6., Mo, 17:15–18:15 Uhr |
14.67 UStd. | 59 € | **Ina Hoff**

L-235331 | VHS Lindenthal
8x, 25.1.–22.3., Mo, 17:15–18:15 Uhr |
10.67 UStd. | 43 € | **Ina Hoff**

Kreatives Hatha-Yoga – Sanfte Übungen im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung versorgen den Körper mit neuer Energie und bringen den Geist zur Ruhe.
L-235332 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 17:30–19 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **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, 26.1.–29.6., Di, 20:15–21:45 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Eva Nouzovska**

Lernen Sie Schritt für Schritt die fließenden Bewegungen des Yoga und seine kräftigende, entspannende Wirkung in Kombination mit dem Atem kennen.
L-235335 | VHS Lindenthal
21x, 27.1.–30.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Elisabeth Althoff**

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, 27.1.–30.6., Mi, 12–13:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235342 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 10:30–12 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Carola Muth**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235350 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 16:30–18 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Carola Muth**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235352 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 12–13:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
21x, 27.1.–30.6., Mi, 16–17:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Kerstin Kopp**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit der Verbindung von Atmung und Bewegung; Übungen sowohl statisch wie in fließenden Bewegungsabläufen.
N-235357 | VHS Nippes
17x, 28.1.–1.7., Do, 16:30–18 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Marlene Krursel**

N-235358 | VHS Nippes
17x, 28.1.–1.7., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Marlene Krursel**

Yin Yoga – Nippes

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.
N-235360 | VHS Nippes
18x, 28.1.–1.7., Do, 10–11:30 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Porz

Achtsames, teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235361 | VHS Porz
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:30–21 Uhr |
38 UStd. | 153 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga für Alle – Kalk

K-235373 | VHS Kalk
21x, 27.1.–30.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle – Mülheim

Yin Yoga – sanftes regenerierendes Yoga im Sitzen oder Liegen; tiefes Hineinsinken in die Asanas dehnt das Bindegewebe nachhaltig und harmonisiert den Körper.
M-235381 | VHS Mülheim
18x, 1.2.–28.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Martina Will-Fall**

Yoga soft – sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems und Entspannungsübungen schaffen Regeneration im stressigen Alltag.
M-235386 | VHS Mülheim
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Petra Bäßler**

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems.
M-235387 | VHS Mülheim
18x, 28.1.–1.7., Do, 20–21:30 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Petra Bäßler**

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe

Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteigende

Erlernen der Tiefenatmung, die langsam in sanfte Yoga-Übungen einfließt. Entwicklung der Körperwahrnehmung durch einfaches Praktizieren.
A-235428 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Petra Bäßler**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
20x, 27.1.–23.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga Aufbaustufe I

Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislaufordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation.
A-235501 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Gerlinde Riese**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
15x, 4.2.–17.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 121 € | **Elfi Riesen**

Klassisches Hatha-Yoga.
M-235505 | VHS Mülheim
17x, 28.1.–1.7., Do, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Cordula Wolff**

Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislauffordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation.
L-235520 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–30.6., Mi, 15:15–16:45 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Gerlinde Riese**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235541 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235545 | VHS Nippes
20x, 29.1.–2.7., Fr, 9–10:30 Uhr | 40 UStd. |
161 € | **Carola Muth**

Achtsames und teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235572 | VHS Porz
19x, 26.1.–29.6., Di, 17:45–19:15 Uhr |
38 UStd. | 153 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

P-235573 | VHS Porz
21x, 27.1.–30.6., Mi, 19:30–21 Uhr |
42 UStd. | 169 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga Aufbaustufe II

Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislaufordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation.
A-235601 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Gerlinde Riese**

Vinyasa Flow.
M-235602 | VHS Mülheim
17x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **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
18x, 10.2.–23.6., Mi, 12:15–13 Uhr |
18 UStd. | 73 € | **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
18.4., So, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € |
WE | **Bernadette Calenberg**

Neiyanggong – Innen nährendes Qigong

Neiyanggong ist eine Form des Qigong, in der die Bewegungen der Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen. Schöne Schwünge mit der „Himmelssäule“ und fließende Bewegungen sind charakteristisch. Vorbereitet und ergänzt werden die Übungen durch Selbstmassage und leiten und dehnen in den Energieleitbahnen.
A-236002 | VHS-Studienhaus
19.6., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € |
WE | **Anita Wilmes**

Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung, geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten. Aber Qigong ist mehr als „nur“ sanfte Gymnastik und das Nachahmen von festgelegten Figuren. Erfahren Sie in diesem Kurs, was es mit dem Qi und der Wechselwirkung von Yin und Yang auf sich hat, wie

sich die Körperwahrnehmung beim und nach dem Üben verändert und wozu die einzelnen Formen dienen.
A-236003 | VHS Lindenthal
12.6., Sa, 14–17 Uhr | 19 € | **WE** |
Dien-Hieu Vuong

Qigong Yangsheng
Hier werden die „15 Ausdrucksformen" des Qigong Yangsheng geübt, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen können. Körper und Geist werden dabei gleichermaßen angesprochen.
A-236300 | VHS-Studienhaus
18x, 10.2.–23.6., Mi, 10:30–12 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Bernadette Calenberg**

Qigong – Die acht Brokatübungen
L-236304 | VHS Lindenthal
18x, 25.1.–21.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Dien-Hieu Vuong**

Muskel- und Knochen-Qigong
Unterrichtet werden die acht Übungen des Muskel- und Knochen-Qigong. Durch die Verbindung von langsamen und kraftvollen Bewegungen sollen Elastizität, Flexibilität und Beweglichkeit gefördert und so Knochen- und Muskelbeschwerden gelindert werden. Die Übungen können nach dem Erlernen sehr gut eigenständig praktiziert werden.
A-236304 | VHS-Studienhaus
11x, 27.1.–21.4., Mi, 16:15–17:45 Uhr |
22 UStd. | 89 € | **Stefan Winges**

A-236305 | VHS-Studienhaus
10x, 28.4.–30.6., Mi, 16:15–17:45 Uhr |
20 UStd. | 81 € | **Stefan Winges**

Taijiuan-48er Pekingform – Aufbaustufe
Voraussetzung ist die Kenntnis des kompletten Peking-Stils; intensives Üben, Vertiefung, die Bedeutung der Formen sowie die Anwendung in der Selbstverteidigungskunst.
L-236324 | VHS Lindenthal
18x, 25.1.–21.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50
älter aktiv **N-236510** | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 9:30–11 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Anita Wilmes**

älter aktiv **N-236511** | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 11–12 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Anita Wilmes**

Daoyin Yangsheng Gong
N-236580 | VHS Nippes
18x, 26.1.–29.6., Di, 20–21:30 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Helga Becker**

Qigong Yangsheng
In diesem Kurs werden die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui gelernt und vertieft. Es sind sanfte körperliche Bewegungen, die jeder bis ins hohe Alter erlernen kann. Wir werden Schritt für Schritt üben, kommen den inneren Kräften auf die Spur und jeder kann das für sich richtige Maß finden.
M-236992 | VHS Mülheim
14x, 28.1.–10.6., Do, 20–21:30 Uhr |
28 UStd. | 113 € | **Monika Bothe**

Noch mehr Entspannung...

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für ihren Körper. Nicht gymnastische Leistung ist gefragt, sondern wache Aufmerksamkeit für die eigene Bewegungsausführung und bisher vernachlässigte Möglichkeiten. Schritt für Schritt können so individuelle Lösungen an kraftschonender, effizienter und müheloser Haltung und Bewegung entwickelt werden. Alle Bewegungen finden im schmerzfreien Raum statt. Eine wohltuende und klärende Wirkung stellt sich dabei meist rasch ein.
L-238102 | VHS Lindenthal
16x, 28.1.–17.6., Do, 16:45–18:15 Uhr |
32 UStd. | 129 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Katinka Sanchez**

N-238131 | VHS Nippes
20x, 3.2.–30.6., Mi, 9:30–11 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Katinka Sanchez**

N-238134 | VHS Nippes
20x, 3.2.–30.6., Mi, 11–12:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Katinka Sanchez**

M-238137 | VHS Mülheim
9x, 3.2.–21.4., Mi, 20–21:30 Uhr |
18 UStd. | 73 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238138 | VHS Mülheim
6x, 5.5.–16.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
12 UStd. | 49 € | **Ulrich Heidkamp**

ZENbo®Balance – Meditation in Bewegung erfahren
Das Konzept von ZENbo®Balance verbindet fernöstliche und westliche Entspannungsverfahren: Meditation, Atem und Bewegung. Durch sanfte, fließende Bewegungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen erfahren Sie wie Meditation und Körperbewusstsein ganzheitliche wirkt und Ihr inneres Gleichgewicht fördert. Arme, Beine, Bauch und Rücken werden gekräftigt, leichte Dreh- und Dehnübungen machen den Körper beweglicher. Ihr Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen werden geschult.
A-238140 | VHS-Studienhaus
17.4., 18.4., Sa, 10–14:15 Uhr,
So, 10–14:15 Uhr | 11.33 UStd. | 55 € |
WE | **Petra Schäfer**

A-238141 | VHS-Studienhaus
22x, 27.1.–23.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
44 UStd. | 177 € | **Petra Schäfer**

ZENbo®Balance – für eine bessere Beweglichkeit
durch moderate Übungen im Sitzen und Stehen

Dieses Konzept von ZENbo®Balance fasst fernöstliche und westliche Entspannungsverfahren zu sanften Bewegungen zusammen, sodass sie besonders für jung gebliebene Menschen und für Menschen mit leichten Bewegungseinschränkungen geeignet sind. Durch moderate, fließende Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen erfahren Sie wie Meditation und Körperbewusstsein ganzheitliche wirkt und Ihr inneres Gleichgewicht fördert. Der Körper wird gekräftigt und durch leichte Dreh- und Dehnübungen beweglicher. Ihr Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen werden geschult, was im fortgeschrittenen Alter auch der Sturzprophylaxe dient.

A-238143 | VHS-Studienhaus
10x, 27.1.–31.3., Mi, 18–19:30 Uhr |
20 UStd. | 81 € | **Petra Schäfer**

A-238144 | VHS-Studienhaus
10x, 21.4.–23.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
20 UStd. | 81 € | **Petra Schäfer**

Bewegung

Zusammen stark – Bewegung für alle

Die VHS steht für Bildung für alle. Hier kommen Menschen aus ganz Köln und darüber hinaus zusammen, um mit- und voneinander zu lernen und etwas für die Gesundheit zu tun. Der gemeinsame Nenner ist in jedem Fall vorhanden: Die eigene Fitness erhalten oder verbessern. Dieses Ziel verbindet Menschen – typisch Volkshochschule.

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

Wirbelsäulengymnastik

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

M-241100 | VHS Mülheim
20x, 27.1.–23.6., Mi, 17:30–19 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

N-241100 | VHS Nippes
17x, 28.1.–24.6., Do, 19:30–20:30 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Carola Muth**

P-241100 | VHS Porz
17x, 28.1.–1.7., Do, 19–20 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € |
Ursula Seidenath-Strupp

A-241100 | Grundschule, Zugweg 42,
50677 Köln | 18x, 28.1.–1.7.,
Do, 17:30–18:30 Uhr | 24 UStd. | 97 € |
Verena Djurevci

L-241100 | Johanniter-Schule, Kölner
Str. 37, 50859 Köln | 20x, 29.1.–2.7.,
Fr, 17–18 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € |
Michaela Klein

N-241101 | VHS Nippes
20x, 27.1.–23.6., Mi, 18:35–19:35 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Carola Muth**

M-241101 | VHS Mülheim
20x, 27.1.–23.6., Mi, 19–20:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

L-241101 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Sabine Klie**

A-241101 | Grundschule, Zugweg 42,
50677 Köln | 18x, 28.1.–1.7.,
Do, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd. | 97 € |
Verena Djurevci

M-241102 | VHS Mülheim
20x, 27.1.–23.6., Mi, 16–17:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

N-241102 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium,
Blücherstr. 15-17, 50733 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 19–20 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241103 | Kath.
Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12,
50739 Köln | 19x, 25.1.–28.6.,
Mo, 17:30–18:30 Uhr | 25.33 UStd. |
102 € | **Verena Djurevci**

N-241104 | Kath.
Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12,
50739 Köln | 19x, 25.1.–28.6.,
Mo, 18:30–19:30 Uhr | 25.33 UStd. |
102 € | **Verena Djurevci**

Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Durch ein spezielles Bewegungsprogramm können wir selbst für gesunde Faszien sorgen. Faszientraining beinhaltet komplexe Dehnungsübungen und dynamische Kräftigung. Gleichgewicht und Koordination werden dabei mittrainiert.

A-241105 | VHS-Studienhaus
18x, 28.1.–1.7., Do, 20:30–21:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Jessica Joanna Peprah**

Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Gelenk schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

L-241110 | Johanniter-Schule, Kölner
Str. 37, 50859 Köln | 19x, 25.1.–28.6.,
Mo, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € |
Gabriele Deckelmann

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

C-241110 | Richard-Riemerschmied
Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln |
19x, 26.1.–29.6., Di, 19–20 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Armin Jens Hellmich**

Wirbelsäulengymnastik und Fitness

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor

bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
C-241120 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln | 19x, 26.1.–29.6., Di, 20–21 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241121 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 17:30–18:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Verena Djurevci**

Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

Durch funktionelles Körpergewichtstraining in verschiedenen Levels stärken Sie den Rücken und die Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung bauen Sie jede Woche Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor. Somit wird die Funktionen der Wirbelsäule und der Gelenke erhalten und verbessert und erzeugt eine gesündere Körperhaltung, sowie verbessertes Körpergefühl. Die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. (Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.)
K-241130 | VHS Kalk
19x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Jess Opitz**

M-241130 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 17–18 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Jess Opitz**

Osteoporose-Vorbeugung

Die Bewegungsübungen haben das Ziel, den Abbau der Knochen aufzuhalten, die Muskelkraft zu erhalten und aufzubauen und die koordinatorischen Fähigkeiten zur Vorbeugung von Stürzen zu schulen.
M-241131 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 9:30–11 Uhr | 38 UStd. | 153 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

GYROKINESIS®

Die Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke werden hier durch rhythmische und wellenförmige Bewegungen sanft trainiert. Hierdurch wird nie eine statische Position eingenommen und unnötige Verspannungen vermieden. Zusätzlich wird das Nervensystem durch eine rhythmische Atmung stimuliert. Sie verbindet die Übungen harmonisch miteinander, weckt die Körperenergie und überwindet das Gefühl der Körperschwäche und –schwere. Jede Stunde unterteilt sich in verschiedene Übungen, die auf dem Hocker, auf dem Boden und im Stehen ausgeführt werden.GYROKINESIS® is a registered trademark of Gyrotonic Sales Corp and is used with their permission.
A-241132 | VHS-Studienhaus
20x, 29.1.–2.7., Fr, 17:15–18:15 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € | **Jenny Lerose**

Befreien Sie Schultern und Nacken

In diesem Kurs wird neben der Arbeit an einer allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness insbesondere die Schulter – Nackenmuskelfunktionen in den Fokus genommen. Entspannung, Beweglichkeit und Kräftigung spielen dabei zusammen. Dafür werden Methoden des Trainings der Faszien, der Mobilität der Schultergelenke und der oberen Wirbelsäule als Themenschwerpunkt dargestellt und praktisch umgesetzt und eingeübt.
L-241135 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 17:35–18:35 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **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-241135 | VHS-Studienhaus
20.3., 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 Treppe steigen oder im Bergurlaub spüren wir dann vielleicht zum ersten Mal unsere Kniegelenke. Fehlstellungen der Füße, zu viel Gewicht und zu wenig Bewegung sind mögliche Ursachen für Schmerzen in den Knien. Aber auch die Veranlagung zu Gelenkproblemen und der „falsche“ Sport, können zu Beschwerden führen. Die Hauptursache für Probleme mit den Knien sind allerdings meist fehlende Kraft und mangelnde Dehnfähigkeit der Beinmuskeln. Dagegen können wir etwas tun. In diesem Seminar lernen Sie Ihr Knie kennen und erfahren wie Sie dauerhaft „Gelenkpflege“ betreiben können. Sie probieren einfache Kräftigungs- und Dehnübungen aus, die Sie in (fast) jeder Alltagssituation ausführen können. Schließlich ermöglichen Ihnen Erfahrungen aus der Spiraldynamik und der Physiotherapie ein Verständnis wie wichtig auch die Füße, die Hüftgelenke und Ihre gesamte Körperhaltung für gesunde Knie sind. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch, dicke Socken, falls vorhanden einen Tennisball und eine Faszienrolle mit. Sportkleidung mit kurzer Hose ist ideal, damit Sie auch ihre Knie sehen können!
A-241140 | VHS-Studienhaus
12.6., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. | 25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Spiraldynamik® Fußtraining

Die Hälfte der Bevölkerung leidet an Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick-, Hohlfüßen oder Hallux-Valgus. Die Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig. Die „Spiraldynamik – Neue Fußschule“ vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.
A-241141 | VHS-Studienhaus
27.2., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Ulrich Herbeck**

A-241142 | VHS-Studienhaus
25.4., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Ulrich Herbeck**

A-241143 | VHS-Studienhaus
22.5., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Ulrich Herbeck**

Fitte Füße

Füße gut – alles gut
Sie tragen uns durch unser Leben. Sie gehen mit uns durch dicke und dünne Schuhe. Sie werden mit uns älter, verändern sich mit uns. Die meiste Zeit versteckt in Strümpfen und Schuhen, kennen wir unsere „tragenden Teile“ oft nur oberflächlich. Spätestens wenn Fußschmerzen entstehen, wird es Zeit sich diese oft vernachlässigten Körperteile einmal genauer anzuschauen: Wie sind unsere Füße aufgebaut? Wie funktionieren sie eigentlich? Und was brauchen sie, damit wir leichtfüßig und ausdauernd gehen können? Auf der Basis der aktuellen Erkenntnisse aus der Physiotherapie, der Faszienforschung und der Neurologie erarbeiten wir gemeinsam ein Trainingsprogramm, das nicht nur Ihre Füße stärken kann. Die gesamte Statik Ihres Körpers basiert auf gesunden Füßen. Starke Füße ermöglichen den Weg zu einem entspannten Rücken, stabilen Knien und beweglichen Hüftgelenken. Bitte bringen Sie einen

kleinen Ball (Flummi, Golfball, kleiner Faszienball), einen Tennisball und ein Handtuch mit. Ideale Kleidung ist Sportbekleidung, bei der die Hose hochgekrempelt werden kann oder eine kurze Hose. Geübt wird natürlich barfuß.
A-241145 | VHS-Studienhaus
20.2., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

A-241147 | VHS-Studienhaus
26.6., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.
L-241150 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 11–12 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

Körper und Geist

Finde in einem Mix aus Yoga, Fitness und Entspannung die Mitte in dir selbst. Finde den perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag oder anstrengenden Workout. In diesem Kurs sorgen wir mit Yoga Elementen, kurzen kraftvollen Sequenzen, intensiven Dehneinheiten und abwechslungsreichen Entspannungsübungen für eine verbessertes Körpergefühl und mehr Beweglichkeit. Genau die richtige Mischung, um die Steifheit aus dem Körper zu vertreiben, Stress abzubauen und gelöst mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.
M-241151 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:15–20 Uhr |
19 UStd. | 77 € | **Jess Opitz**

Das Ich in Bewegung erleben mit Körper und Geist

Mit Psychomotorik körperlichen und emotionalen Einschränkungen vorbeugen
Der Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Empfindung und Entwicklung ist akzeptierte Grundlage der meisten Bewegungsangebote. Dieser Kurs konzentriert sich ganz besonders auf diese Wechselbeziehung zwischen seelischen und körperlichen Vorgängen. Dabei bedient sie sich der Methoden der Psychomotorik. Durch gezielte spielerische und tänzerische Bewegungsangebote werden die Eigenwahrnehmung und die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken, gezielt gefördert. Die Konzentrationsfähigkeit wird ebenso gestärkt wie die emotionale Stabilität. Koordination, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht werden „ganz nebenbei" erhalten oder auch ausgebaut. Psychomotorik und Motopädie werden oft therapeutisch eingesetzt. In diesem Kurs lernen Sie die präventive Wirkung dieser Bewegungsformen kennen und bringen sich in Balance.
L-241151 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 19:30–20:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Sabine Klie**

Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Durch ein spezielles Bewegungsprogramm können wir selbst für gesunde Faszien sorgen. Faszientraining beinhaltet komplexe Dehnungsübungen und dynamische Kräftigung. Gleichgewicht und Koordination werden dabei mittrainiert.
K-241160 | VHS Kalk
18x, 26.1.–22.6., Di, 18:30–20 Uhr |
36 UStd. | 145 € |
Regina Flug-Jockenhöfer

Faszination Faszien

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe 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-241161 | VHS-Studienhaus
6.3., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

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 | 19x, 25.1.–28.6.,
Mo, 19–20 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € |
Ruth Pogoda

L-241170 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
18x, 28.1.–1.7., Do, 19–20 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **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 |
18x, 28.1.–1.7., Do, 17–18 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

R-241172 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 18–19 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

bodyART® STRENGTH

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital! Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.
A-241175 | VHS-Studienhaus
18x, 26.1.–22.6., Di, 17–18 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Roseta Heyn**

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

N-241200 | VHS Nippes
17x, 28.1.–24.6., Do, 20:30–21:45 Uhr |
28.33 UStd. | 114 € | **Carola Muth**

L-241201 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 17:30–18:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Sabine Klie**

BOP und Fitnessgymnastik

Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

N-241210 | Joseph-DuMont-Berufskolleg, Nebenstelle, Meerfeldstr. 52, 50737 Köln |
19x, 26.1.–29.6., Di, 18:45–20:15 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Tina Johnke**

L-241211 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–23.6., Mi, 20:30–21:30 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Kathleen Brendel**

A-241212 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 19:30–20:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Kathleen Brendel**

Aerobic-Fitness und BOP

Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.

L-241215 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–23.6., Mi, 19:30–20:30 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **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
17x, 28.1.–24.6., Do, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Carola Muth**

N-241221 | VHS Nippes
20x, 27.1.–23.6., Mi, 17:35–18:35 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Carola Muth**

Konditionsfitness und Kräftigung

Mit „Power“ erfolgt der Aufbau von Kondition, die Stärkung der Muskulatur und eine Kräftigung des Halte- und Stützaparates. Dadurch wird die allgemeine Fitness mit viel Spaß und Abwechslung gesteigert.

N-241230 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 18–19 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **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 a 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
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19–20 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jess Opitz**

Kick and Punch Fitness

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung kräftigender Kick- und Punch-Elementen und Ausdauer – fördernder Aerobic wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht. Beweglichkeit, Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke werden erheblich verbessert.

A-241235 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19:30–21 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Marit Schönfeld**

Tabata

Fit im Sekundentakt

A-241236 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Kathleen Brendel**

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach und anstrengend – ein Workout voller Energie! Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Bei motivierender Musik werden Koordination, Kondition und Kraft trainiert.Das schweißtreibende Ganzkörpertraining beginnt ruhig, dann folgen dynamische Ausdauer- und funktionelle Kraftübungen. Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsphase. Trainiert wird barfuß, benötigt wird nur eine Matte (ist vorhanden). Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand

A-241250 | VHS-Studienhaus
18x, 27.1.–23.6., Mi, 20–21 Uhr | 24 UStd. |
92 € | **Roseta Heyn**

Jazzgymnastik für Fortgeschrittene

Wer Spaß am Tanzen hat, ist hier richtig. Nach einem Warm-up inkl. Isolations, Exercise, Stretching und Battements wird in kleinen Schritten eine Choreografie einstudiert. Die Technik steht nicht im Vordergrund, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung und an der Musik. Bitte Tanzerfahrung und Neugier mitbringen.

N-241260 | VHS Nippes
17x, 3.2.–16.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Altera Piccolo**

N-241261 | VHS Nippes
17x, 3.2.–16.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Altera Piccolo**

Pilates – sanfte Bewegungen für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder kran-

kengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
L-241300 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 10–11 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241301 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:35–20:35 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Sibylle Schumacher**

N-241302 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19–20 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Sibylle Schumacher**

L-241302 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 16:35–17:35 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Sibylle Schumacher**

L-241303 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–23.6., Mi, 17:20–18:20 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.
N-241310 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Sibylle Schumacher**

M-241310 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 18–19 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Danah Janet Finke**

M-241311 | VHS Mülheim
19x, 27.1.–30.6., Mi, 18–19 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Danah Janet Finke**

L-241313 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 16–17 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

A-241313 | VHS-Studienhaus
20x, 25.1.–28.6., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
26.67 UStd. | 107 €

N-241314 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18–19 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jenny Lerose**

A-241314 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–29.6., Di, 15–16 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jenny Lerose**

L-241314 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–23.6., Mi, 16:20–17:20 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

L-241316 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 10–11 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241317 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 11–12 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Claudia Cristina Schmitz

N-241319 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 16–17 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jenny Lerose**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!
L-241330 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

M-241330 | VHS Mülheim
19x, 27.1.–30.6., Mi, 19–20 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Danah Janet Finke**

N-241331 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jenny Lerose**

L-241332 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 10–11 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **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-241340 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 11–12 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Claudia Cristina Schmitz**

L-241341 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 18:35–19:35 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Sibylle Schumacher**

P-241342 | VHS Porz
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Renate Landwehr**

Faszientraining und Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

In diesem sanften Training liegt der Focus auf der Verbesserung unserer Gelenkbeweglichkeit, besonders der Hüften und auf der Stärkung unserer tiefen und stabilisierenden Muskelgruppen, besonders die unserer Körpermitte, dem sogenannten Core. Federnde und gehaltene fasziale Übungen, achtsame Körperwahrnehmung, kräftigende und dehnende Pilates Übungen in Variationen und Entspannung sind Inhalte dieses eher ruhigen Trainings.
Langfristig üben wir uns in einer physiologisch gesunden Körperaufrichtung und reduzieren fasziale Schmerzen.
N-241343 | VHS Nippes
18x, 26.1.–22.6., Di, 11:30–12:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Dorothea Passon**

N-241344 | VHS Nippes
18x, 26.1.–22.6., Di, 10:30–11:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **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
17x, 28.1.–24.6., Do, 17–18 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Renate Landwehr**

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
19x, 25.1.–28.6., Mo, 10–11:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Cloe Eunjung Ji**

Pilates und Yoga

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.
M-241360 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 19–20:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Danah Janet Finke**

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, 27.1.–23.6., Mi, 18:20–19:20 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

Fit bei Wind und Wetter – Outdoor-Angebote

Bewegung an der frischen Luft tut gut – es geht auch ganz ohne Dach über dem Kopf! Gerade der Wechsel zwischen Heiß und Kalt, Trockenheit und Regen bringt Teilnehmende an Bewegungskurse nochmal einen zusätzlichen Kick. Kölns zahlreiche Grünanlagen bieten sehr gute Trainingsmöglichkeiten, auch ganz ohne spezielle Fitnessgeräte.

Outdoor Fitness Basic im Blücherpark

Bewegung an der frischen Luft ist mehr denn je angesagt – gerade für „(Wieder-)Einsteigerinnen und Einsteiger“, die das Training im Freien unter professioneller Anleitung für sich entdecken möchten. Bewegungskurse unter freiem Himmel bieten neben dem Abschalten vom Alltag natürlich auch eine Menge neuer Reize für Geist und Seele. Unsere Kursleitenden legen großen Wert auf Abwechslung im Training in Verbindung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Bänke, Mauern, Unebenheiten, Treppen und kleinen Trainingsgeräten. In diesem „Basis-Training“ werden die Kraftausdauer und Cardio-Fitness in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert ohne zu überfordern, aber auch auf Mobilisierungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen Wert gelegt. Der Kurs findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter, Starkregen, starker Sturm, statt. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch, eigene Outdoor-Fitnessmatte.
N-241400 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen |
18x, 3.3.–30.6., Mi, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Lydia Ohles**

Outdoor Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger

Unsere Kölner Grünanlagen bieten mehr als nur Laufstrecken. An der frischen Luft macht Kraft– und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause umso mehr Freude, wenn das Workout professionell und sinnvoll angeleitet wird. Unter freien Himmel zu jeder Jahreszeit können unsere Parks mit ihren Möglichkeiten vielfältig für unterschiedlichste Trainingsformen genutzt werden und bieten neben dem Abschalten vom Alltag natürlich auch eine Menge neue Reize für Geist und Seele. Unsere Kursleitenden legen großen Wert auf Abwechslung im Training in Verbindung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Bänke, Mauern, Unebenheiten, Treppen und kleinen Trainingsgeräten. Insbesondere werden im Training die Kraftausdauer und Cardio-Fitness in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert ohne zu überfordern. Die Gruppe hat sich über die regelmäßigen Teilnahme zum Level „Fortgeschrittene Anfänger“ bzw. „Fortgeschrittene“ entwickelt. Eine gewisse Grund-Fitness sollte also vorhanden sein, wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch.
N-241401 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen |
23x, 27.1.–30.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
30.67 UStd. | 123 € |
Sven Jacobsen, Lydia Ohles

Outdoor-Fitness im Stadtwald

An der frischen Luft macht Kraft– und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause direkt doppelt so viel Spaß. Training im Freien aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele. Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form!
Für dieses ganzheitliche Training wird neben dem eigenen Körpergewicht genutzt, was die Umgebung so hergibt: Bänke, Spielplätze, Treppen, Wiesen – zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Sie werden sich wundern, wie viel Ihnen die Kölner Grünanlagen bieten können.
Abwechslung wird groß geschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Ob trainiert oder untrainiert – für jedes Fitnesslevel ist dieses Outdoor Training geeignet, um Kraft und Ausdauer zu steigern. Wer Lust hat, Neues zu probieren und sich auf ein forderndes Training bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteiger und Ältere herzlich willkommen. Aber auch Trainierten wird in diesem Training nicht kalt! Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Turnschuhe, 1 Flasche Wasser, Handtuch.
L-241402 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 22x, 27.1.–23.6., Mi, 19–20 Uhr |
29.33 UStd. | 118 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Beethovenpark

L-241404 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 22x, 26.1.–29.6., Di, 18:45–19:45 Uhr | 29.33 UStd. | 118 €

Nordic Walking – Bewegte Zeit im Stadtwald

Nordic-Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Es ist auch geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Die Arme werden aktiv mitbewegt und

Schultern und Nacken entlastet. In diesem Einführungskurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic-Walking gelegt. Bitte Nordic-Walking Stöcke mitbringen.
L-241410 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 22x, 27.1.–23.6., Mi, 17:30–19 Uhr | 44 UStd. | 177 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Nordic-Walking – Bewegtes Wochenende im Beethovenpark

L-241420 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 17.4., 18.4., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** |
Michaela Nagel

L-241421 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 12.6., 13.6., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** |
Michaela Nagel

Ab nach draußen in den Pantaleonspark!

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die sich eher bewegen wollen, als zu trainieren. Eine Einladung zur Bewegung draussen an der frischen Luft, um durchzuatmen und den eigenen Körper zu spüren. Durch Bewegung können Sie neue Kraft entwickeln und Entspannung ermöglichen. Mit einem Aufbauprogramm für Körper und Seele mit Elementen aus dem Faszientraining, dem Yoga und der Physiotherapie werden Muskeln gestärkt und Spannungen abgebaut. Dabei kommen wir ohne Geräte aus. Wir nutzen die Schwerkraft, unser eigenes Körpergewicht und das, was der Park uns so bietet. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Schuhe, 1 Flasche Wasser, Handtuch.
A-241400 | →● Eingangsportal St. Pantaleon 14x, 18.2. - 17.6., Do, 17:30–18:30 Uhr | 75 € | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Ab ins Wasser! – Kurse im Schwimmbad

Das nasse Element bietet Vorteile, die nur hier zu finden sind: aufgrund des Auftriebs sind Bewegungen im Wasser in der Regel Gelenk schonender als an Land. Gleichzeitig bringt der Wasserwiderstand einen zusätzlichen Trainingseffekt. Schonend, aber anstrengend – das ist hier kein Widerspruch!

Wassergymnastik

Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und regt Herz und Kreislauf an. Die Übungen werden durch zusätzliche Spielformen ergänzt und mit Musik unterlegt.
A-241500 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln | 22x, 26.1.–29.6., Di, 17:45–18:30 Uhr | 22 UStd. | Eintritt Schwimmbad: 75 €, zzgl. Entgelt: 89 € |
Sergej Sorokin

A-241501 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln | 22x, 26.1.–29.6., Di, 17–17:45 Uhr | 22 UStd. | Eintritt Schwimmbad: 75 €, zzgl. Entgelt: 89 € |
Sergej Sorokin

Aquajogging

Das gelenkschonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik eingeführt. Das Bewegungsprogramm eignet sich auch für Personen mit Gelenkproblemen. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.
A-241510 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln | 17x, 28.1.–24.6., Do, 17–17:40 Uhr | 15.11 UStd. | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 27 € |
Elisabeth Jäschke

A-241511 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln | 17x, 28.1.–24.6., Do, 17:40–18:20 Uhr | 15.11 UStd. | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 27 € |
Elisabeth Jäschke

A-241512 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln | 17x, 28.1.–24.6., Do, 18:20–19 Uhr | 15.11 UStd. | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 27 € |
Elisabeth Jäschke

L-241513 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln | 19x, 25.1.–28.6., Mo, 15:30–16:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 114 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

Aquafitness

Das gelenkschonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik sowie weitere Bewegungstechniken eingeführt.
Das Bewegungsprogramm eignet sich sowohl für Personen mit Gelenkproblemen und ungeübte Schwimmerinnen und Schwimmer, als auch für fitnessorientierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
Die Übungen werden im tiefen Wasser durchgeführt.
R-241520 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln | 19x, 26.1.–29.6., Di, 18:30–19:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 86 € |
Dimitrios Trigonidis

R-241521 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln | 19x, 26.1.–29.6., Di, 19:30–20:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 86 € |
Dimitrios Trigonidis

Hier bleiben wir mal unter uns – Kurse nur für Frauen

Die Volkshochschule steht grundsätzlich für Bildung für Alle steht – aber die ein oder andere Übung fällt einigen Teilnehmerinnen leichter, wenn sie unter sich bleiben können. Die folgenden Kurse sind daher weiblichen Teilnehmenden vorbehalten – die Kursleitung kann allerdings auch männlich sein.

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

Nur für Frauen: Wirbelsäulengymnastik
Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

A-242100 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–28.6., Mo, 16–17 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Heide Eylert**

A-242101 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Heide Eylert**

älter aktiv **A-242102** | VHS-Studienhaus
18x, 28.1.–1.7., Do, 9:30–11 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Hildegard Philipp**

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.

L-242110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln | 19x, 25.1.–28.6., Mo, 19–20 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € |
Gabriele Deckelmann

L-242111 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln | 18x, 26.1.–22.6., Di, 18:30–19:30 Uhr | 24 UStd. | 97 €

Älter und aktiv
älter aktiv **L-242112** | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln | 19x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € |
Gabriele Deckelmann

R-242115 | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21, 50996 Köln |
18x, 25.1.–21.6., Mo, 9–10 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv
älter aktiv **A-242116** | VHS-Studienhaus
22x, 26.1.–29.6., Di, 10–11 Uhr |
29.33 UStd. | 118 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

P-242116 | Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln |
17x, 27.1.–16.6., Mi, 18–19 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Liane Marx-Laukamm**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

N-242131 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln |
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19:30–20:30 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Verena Djurevci**

A-242132 | VHS-Studienhaus
20x, 3.2.–30.6., Mi, 19–20 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Britta Jakobi**

A-242133 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–8.6., Di, 19–20 Uhr |
25.33 UStd. | 102 €

Nur für Frauen: Beweglich und stark durch Faszientraining
Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Durch ein spezielles Bewegungsprogramm können wir selbst für gesunde Faszien sorgen. Faszientraining beinhaltet komplexe Dehnungsübungen und dynamische Kräftigung. Gleichgewicht und Koordination werden dabei mittrainiert.

L-242150 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–28.6., Mo, 18–19 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Britta Jakobi**

L-242151 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–28.6., Mo, 20:30–21:30 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Britta Jakobi**

Nur für Frauen: Ein Tag für meine Mitte
Neue Kraft für den Beckenboden
Kommt Ihnen dieser Gedanke bekannt vor: „Jetzt bloß nicht lachen oder niesen?“ Viele Frauen kennen Situationen, in denen sie nicht sicher sind, ob sie bis zur nächsten Toilette durchhalten. Sie erlernen ein alltagstaugliches Kräftigungsprogramm und erfahren alles Wichtige über den Zusammenhang zwischen Bauch, Rücken und Beckenboden. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden den Tag ab und lassen Sie gestärkt ins Wochenende gehen. Sportkleidung ist nicht erforderlich; bequeme Alltagskleidung und warme Socken sind ausreichend.

A-242180 | VHS-Studienhaus
8.5., Sa, 10:30–14:30 Uhr |
5.33 UStd. | 25 € | **WE** |
Regina Flug-Jockenhöfer

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
Älter und aktiv
älter aktiv **P-242200** | GGS Wahn, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln | 20x, 27.1.–30.6., Mi, 19–20 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € |
Regine Rohlfs

L-242200 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln |
20x, 27.1.–30.6., Mi, 18–19 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Sabine Klie**

L-242201 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln |
20x, 27.1.–30.6., Mi, 19–20 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Sabine Klie**

Nur für Frauen: BOP und Fitnessgymnastik

Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

A-242210 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln | 18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–19:30 Uhr | 24 UStd. | 97 € | **Verena Djurevci**

L-242211 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–28.6., Mo, 19–20:30 Uhr | 34 UStd. | 137 € | **Britta Jakobi**

Nur für Frauen: Aerobic-Fitness und BOP

Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.

N-242212 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 18:30–19:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Verena Djurevci**

N-242213 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:30–20:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Verena Djurevci**

Nur für Frauen: BOP-Training

A-242213 | VHS-Studienhaus
18x, 28.1.–1.7., Do, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd. | 97 € | **Jessica Joanna Peprah**

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 verbessern sich Stabilität, Koordination und Körperhaltung. Rückenschmerzen kann effektiv vorgebeugt und Stress abgebaut werden. Verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen runden das Programm ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

K-242215 | VHS Kalk
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Jess Opitz**

M-242216 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Jess Opitz**

Nur für Frauen: After Work Fitness

Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP

A-242220 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–29.6., Di, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 102 €

Nur für Frauen: Tabata

Tabata ist ein intensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, aber auch zugleich Ihre koordinativen Fähigkeiten werden in diesem Kurs verbessert. Dabei spielt es keine Rolle ob Sie Anfängerin oder bereits fortgeschritten sind: Sie bestimmen bei jeder Übung ihr Trainingstempo. Das Training beginnt mit einem kurzen Warm-Up mit anschließenden Tabata Übungen und endet mit einem gemeinsamen Ausdehnen.

A-242230 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–29.6., Di, 20–21 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Damian Marzetz**

Pilates – sanfte Bewegung für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

Nur für Frauen: Pilates für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

A-242300 | VHS-Studienhaus
20x, 3.2.–30.6., Mi, 17–18 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € | **Britta Jakobi**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik mit Pilates

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

A-242310 | VHS-Studienhaus
20x, 3.2.–30.6., Mi, 18–19 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € | **Britta Jakobi**

Pilates für Schwangere

In diesem Ganzkörpertraining nach der Pilates – Methode wird die Muskulatur in Armen, Beinen und Rücken aktiviert und tonisiert. Die Haltung und Beweglichkeit wird durch ausgewählte tiefe Dehnungen verbessert und die Beckenbodenmuskulatur gestärkt und entspannt. Durch sanfte Körperübungen, verbunden mit einer ruhigen (Tiefen-) Atmung, lösen sich Verkrampfungen und fördern die innere Balance. Der Kurs ist nur für Frauen während der Schwangerschaft (alle Monate) und nicht nach der Schwangerschaft geeignet. Bitte besprechen Sie im Vorfeld die Teilnahme an diesem Kurs mit Ihrer behandelnde Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

N-242390 | VHS Nippes
7x, 26.1.–16.3., Di, 11:30–12:30 Uhr | 9.33 UStd. | 38 € | **Cloe Eunjung Ji**

A-242390 | VHS-Studienhaus
7x, 26.1.–16.3., Di, 14–15 Uhr | 9.33 UStd. | 38 € | **Jenny Lerose**

N-242391 | VHS Nippes
7x, 23.3.–11.5., Di, 11:30–12:30 Uhr | 9.33 UStd. | 38 € | **Cloe Eunjung Ji**

A-242391 | VHS-Studienhaus
6x, 23.3.–11.5., Di, 14–15 Uhr | 8 UStd. | 33 € | **Jenny Lerose**

N-242392 | VHS Nippes
6x, 18.5.–29.6., Di, 11:30–12:30 Uhr | 8 UStd. | 33 € | **Cloe Eunjung Ji**

A-242392 | VHS-Studienhaus
6x, 18.5.–29.6., Di, 14–15 Uhr | 8 UStd. | 33 € | **Jenny Lerose**

Wo die wilden Kerle wohnen – Kurse nur für Männer

Fitness für Männer

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind auch für Männer unerlässlich, um im (Arbeits-)Alltag gut zu bestehen. Doch in den Fitnesskursen sind sie oft eine Minderheit. Hier nicht! Dieser Fitnesskurs ist auf Männer zugeschnitten: Kraft und Ausdauertraining, z.T. mit Einsatz von Kleingeräten, aber ohne komplizierte Tanzschritte. Freuen Sie sich auf eine bewegte Stunde und den anschließenden besonders entspannten Feierabend!

A-243100 | 20x, 27.1.–23.6., Mi, 20–21 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € | **Andreas Kutz**

Gesundheit

Rüstig statt rostig – Älter und aktiv

Fit bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Ein entscheidender Faktor für Gesundheit und Lebensqualität ist körperliche und damit auch oft einhergehende geistige Fitness. Ausdrücklich sind auch ältere Teilnehmende in unseren Kursen „Für alle“ sehr willkommen und oft zeigt sich auch, dass Alter kein Maßstab für Fitness ist. Wer sich aber ohne „junge Hüpfer“ einfach wohler fühlt, der ist hier richtig.

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

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: Wirbelsäulengymnastik

Nur für Frauen

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen, leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

A-244100 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–28.6., Mo, 14–15 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Heide Eylert**

A-244101 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–28.6., Mo, 15–16 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Heide Eylert**

Älter und aktiv: Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Volleyball

Das abwechslungsreiche Programm verbindet Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag. Ihre Gesundheitsressourcen werden gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. Volleyball wird als zentrale Methode eingesetzt.

R-242386 |
Gemeinschaftshauptschule,
Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln | 19x,
29.1.–25.6., Fr, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. |
102 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

Wirbelsäulengymnastik

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

A-244109 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–28.6., Mo, 13–14 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **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
19x, 26.1.–29.6., Di, 11–12 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Hildegard Strotkoetter

A-244111 | VHS-Studienhaus
22x, 26.1.–29.6., Di, 11–12 Uhr |
29.33 UStd. | 118 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

Älter und aktiv: Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit und Stabilität kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte und gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch teilweise dynamische Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination sowie verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen erweitern Sie Ihr Körperbewusstsein, verbessern Ihre gesamte Haltung und steigern Ihr Wohlbefinden mit Spaß.

N-244115 | VHS Nippes
10x, 26.1.–15.6., Di, 9:30–10:30 Uhr |
13.33 UStd. | 54 € | **Dorothea Passon**

R-244115 | GGS im Süden, Kettelerstr.
14, 50997 Köln | 19x, 27.1.–16.6.,
Mi, 19–20 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € |
Julia Adam

N-244116 | VHS Nippes
8x, 2.2.–22.6., Di, 9:30–10:30 Uhr |
10.67 UStd. | 43 € | **Dorothea Passon**

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, 10.3.–30.6., Mi, 11–12 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Stefan Gumbold**

Älter und aktiv: „fit für 100“

Für Menschen ab 60

Wissen schafft Sicherheit im Alltag! Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie bieten wir diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Diese Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren, das Kraft – und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindert soll. Das Programm wird zwei Mal pro Woche in der Gruppe trainiert. Dadurch bleibt die Muskulatur nicht nur erhalten, sondern wird auch aufgebaut. Zu Beginn jeder Stunde werden abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Geh- und Stehfähigkeit durchgeführt. Die Trainingsintensität während der Übungen ist auf die Fähigkeiten eines Jeden persönlich abgestimmt, so dass jeder Teilnehmende eine individuelle Betreuung erfährt. Das Angebot richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 65jährigen ist dabei im Fokus.

L-244150 | VHS Lindenthal
40x, 27.1.–30.6.,
Mi, 9:55–10:55 Uhr, Fr, 9:55–10:55 Uhr |
53.33 UStd. | 214 € | **Anke Geylenberg**

L-244151 | VHS Lindenthal
40x, 27.1.–30.6.,
Mi, 10:55–11:55 Uhr, Fr, 10:55–11:55 Uhr |
53.33 UStd. | 214 € | **Anke Geylenberg**

Kunst | Kultur | Kreativität

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-kultur@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569289
persönlich: VHS im Bezirksrathaus Lindenthal (siehe Seite 12)

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

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

Ohne Abbildung
Frau Schäfer
Lesementoren, Fotografie, Künstlerisches und textiles Gestalten, Kunstgeschichte
Tel. (0221) 221-31707

Frau Jäger
Tanz, Dozentenfortbildungen
Tel. (0221) 221-27083

Herr Schneider
Tel. (0221) 221-93578

Frau Zitza
Musik, Theater, Literatur, Schreibwerkstätten
Tel. (0221) 221-93579

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

Frau Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Lesementoren, Programmbereichsleitung

Herr Berg
Tel. (0221) 221-93576
Malen und Zeichnen, Textiles Gestalten,Keramik, Holz, Metall, Schmuck, Ausstellungen, Kunstgeschichte

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

Herr Egges
Tel. (0221) 221-97002
Politische Bildung im Stadtbezirk Porz

Frau Franzen
Tel. (0221) 221-29746
Musik

Frau Keßeler
Tel. (0221) 221-29746
Musik

Frau Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Tanz, Theater, Literatur, Schreibwerkstätten, Dozentenfortbildungen

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

Frau Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen, Bildung auf Bestellung

Kunst | Kultur | Kreativität

Qualifizierungsangebote und Projekte 95

Besondere Veranstaltungen 96

Kunst- und Kulturgeschichte 97

Kultur mobil 98

Malen und Zeichnen 100

Keramik – Arbeiten mit Ton 112

Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik 114

Bildhauerei – Ton, Stein, Papier 115

Textiles Gestalten 116

Fotografie 118

Musik 124

Tanz 136

Theater / Stimme 140

Literatur / Schreibwerkstätten 143

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die im Bereich „Kunst – Kultur – Kreativität“ tätigen Dozentinnen und Dozenten verfügen neben einer umfangreichen Allgemeinbildung über große fachliche Kompetenzen und eine hohe Bereitschaft, sich methodisch-didaktisch und fachlich kontinuierlich weiterzubilden.
Sie arbeiten erwachsenengerecht, verfügen über Unterrichtserfahrungen und vermitteln die jeweiligen Inhalte fachlich kompetent und anschaulich, denn so bereichert Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleiter und Fachbereichsleiterinnen.

Qualifizierungsangebote und Projekte

Denn wer lesen kann ist stärker…!

Bildung durch Bindung
Die Initiative LESEMENTOR Köln ist eine Kooperation der Lernenden Region, Netzwerk Köln e. V., der Volkshochschule, der SK Stiftung Kultur und des Büros für Bürgerengagement der AWO. Ein Erwachsener trifft ein Kind oder einen Jugendlichen einmal wöchentlich im schulischen Raum, um mit ihm über Gelesenes zu sprechen. Zielgruppe sind 8- bis 16-jährige mit und ohne Migrationshintergrund. Es geht um Zeit, Zuwendung und emotionale Nähe. Gemeinsam mit einem ehrenamtlichen Mentor lernen Kinder und Jugendliche ein Buch zu lesen und sich darüber auszutauschen. So üben sie ihre Sprachkompetenz, ihre Vorstellungskraft, erlernen soziale Kompetenz und stärken ihr Selbstbewusstsein. Die Initiative besteht seit 2010: 620 aktive Lesementoren und Lesementorinnen begleiten 720 Kinder und Jugendliche und treffen sich an 118 Kölner Schulen aller Schulformen in allen Stadtbezirken. Die Volkshochschule Köln unterstützt die Initiative mit regelmäßigen Qualifizierungen und begleitet die ehrenamtlich Tätigen mit Vorträgen zu aktuellen Themen, inhaltlichen Vertiefungen und kollegialen Beratungen. Weitere Informationen finden Sie unter www.lesementorköln.de.

„Denn wer lesen kann, ist stärker…!“ LESEMENTOR Köln
Qualifizierung zu Lesementoren und Lesementorinnen
In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen anderen Mentoren und Mentorinnen kennen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.
L-300011 | VHS Lindenthal
8.3., Mo, 10–16 Uhr | 8 UStd. | entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Walburga Riepen**

M-300012 | VHS Mülheim
19.4., Mo, 10–16 Uhr | 8 UStd. | entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Walburga Riepen**

A-300013 | VHS-Studienhaus
29.5., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Walburga Riepen**

P-300014 | VHS Porz
28.6., Mo, 10–16 Uhr | 8 UStd. | entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Walburga Riepen**

Follow-Up zur Qualifizierung
Wir laden die Lesementor*innen der Qualifizierungsseminare zu einer Auffrischung ein. Hier werden Ihre Fragen beantwortet und Sie bekommen neue Tipps und Anregungen für die Gestaltung der Mentorenstunde.
L-300015 | VHS Lindenthal
1.7., Do, 14–17 Uhr | entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Walburga Riepen**

Inhaltliche Vertiefung zum Thema: Faktoren des Leseverstehen
Zunächst stellt Dr. Heinz Gierlich den Prozess des Lesens und die Faktoren für ein gelingendes Leseverstehen vor. Anschließend tauschen Sie sich über Möglichkeiten der Förderung der Lesekompetenz aus.
L-300021 | VHS Lindenthal
24.3., Mi, 14–16:15 Uhr | entgeltfrei | **Dr. Heinz Gierlich**

Inhaltliche Vertiefung für die Arbeit mit geflüchteten Kindern
Sie erhalten grundlegende Informationen zu Lesen lernen, Lesemotivation, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentoren und Mentorinnen kennen, bekommen Tipps für die Praxis und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.
L-300022 | VHS Lindenthal
21.4., Mi, 14–17 Uhr | entgeltfrei | **Walburga Riepen**

Inhaltliche Vertiefung zum Thema „Kreativität – Potenziale erkennen – Lebenswelten eröffnen“
Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentorenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem wichtigen Thema Potenziale und Erlebniswelten.
L-300023 | VHS Lindenthal
19.5., Mi, 14–17 Uhr | entgeltfrei | **Walburga Riepen**

Inhaltliche Vertiefung zum Thema „Lesen lernen mit Leichter Sprache – Welche Texte eignen sich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?“
Lange Schachtelsätze, komplizierte Fachbegriffe und Fremdworte stellen nicht nur für Menschen mit Beeinträchtigungen, sondern auch für Kinder und Jugendliche häufig eine Sprachbarriere dar. Durch barrierefreie Leichte Sprache werden Inhalte stark vereinfacht, dabei jedoch die Regeln der deutschen Grammatik zugunsten der Verständlichkeit häufig vernachlässigt. In diesem Vertiefungskurs erhalten Sie einen Einblick in das Konzept der Leichten Sprache und erfahren anhand von Praxisbeispielen, wann und wie Leichte Sprache beim Lesen lernen helfen kann.
L-300024 | VHS Lindenthal
16.6., Mi, 14–17 Uhr | entgeltfrei | **Anna Lena Schattenhofer**

Besondere Veranstaltungen

Events

Goethe-Gesellschaft zu Gast im FORUM Volkshochschule

Bereits seit mehreren Jahren hat sich das FORUM Volkshochschule im Museumsgebäude am Neumarkt als zentraler Veranstaltungsort für die renommierte Kölner Goethe-Gesellschaft eingespielt. 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

Schwierige Geschichte. Bilder der frühen Neuzeit in Goethes Werk
Referent: Prof. Dr. Jörg Wesche
„Im Sinne des Mittelalters" – so überschreibt Goethe die Laboratorium-Szene in Faust II. Das erscheint heute anachronistisch, wird doch das 16. Jahrhundert und damit die Faust-Historia mit der ‚Frühen Neuzeit' verbunden, die auch die Barockzeit und Aufklärung umfasst. Welche Sicht hat Goethe auf diese Zeitspanne, wie schöpft er in seiner Dichtung aus ihr und welche Rolle spielt sie in seinen wissenschaftsgeschichtlichen Vorstellungen? Dies sondierend, fragt der Vortrag zugleich nach dem Zusammenhang von Geschichtsverständnis und Geschichtsfiktion bei Goethe. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft. **Anmeldung erforderlich.**
A-301111 | FORUM Volkshochschule
22.1., Fr, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

Selbstgespräch in Briefen. Goethes Werther als monologischer Roman
Referent: Dr. Arata Takeda
Goethes empfindsamer Briefroman ist im Unterschied zu seinen mehrstimmig angelegten Vorgängern ausschließlich auf die Briefe der Hauptperson Werther konzentriert. Die Antworten seines Briefpartners Wilhelm bleiben dem Leser vorenthalten. Literaturgeschichtlich ist dieser Unterschied als Zeichen einer Krise des Dialogs und eines Durchbruchs des monologischen Prinzips gedeutet worden. Ist der monologische Charakter von Werther aber nicht noch viel radikaler, als bisher angenommen? Dieser Frage sucht der Vortrag nachzugehen. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
Anmeldung erforderlich.
A-301113 | FORUM Volkshochschule
24.2., Mi, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

Der Napoleon-Mythos in der deutschen Literatur (1800-1945)
Referentin: Prof. Dr. Barbara Beßlich
Der Vortrag geht der Beschäftigung deutscher Schriftsteller mit Napoleon seit 1800 nach und konzentriert sich dabei auf Texte von Goethe, Grabbe und Nietzsche. Darüber hinaus soll aber auch die Politisierung des deutschen Napoleon-Mythos analysiert und gezeigt werden, wie mit literarischen Napoleon-Texten nach 1933 indirekt über Hitler debattiert wurde. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
Anmeldung erforderlich.
A-301115 | FORUM Volkshochschule
25.3., Do, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

Ich bin jetzt ganz Zeichner, habe Mut und Glück [...]. Der junge Goethe und die bildende Kunst
Referentin: Dr. Petra Maisak
Das Titelzitat stammt aus Goethes Brief an Herder vom 5. Dezember 1772 – und es war nicht übertrieben: Goethe war von Kind an ein leidenschaftlicher Zeichner, der ungewöhnlich freie, stimmungsvolle Impressionen zu Papier brachte. Als Augenmensch zeigte er eine starke Affinität zur bildenden Kunst, die er auch selbst ausüben wollte. Seinem Traum, Dichter und Künstler gleichermaßen zu sein, spürt der Vortrag von den Anfängen bis zur italienischen Reise nach. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
Anmeldung erforderlich.
A-301117 | FORUM Volkshochschule
28.4., Mi, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

Lesung aus: Der schamlose Goethe. Eine Professorennovelle
Referent: Prof. Dr. Helmut Schmiedt
Im Mittelpunkt der Novelle steht ein Germanistik-Professor, der unter den Studentinnen seiner Vorlesung ‚Der schamlose Goethe' in aller Öffentlichkeit eine Lebenspartnerin sucht. Er erntet überwiegend abwehrende, hämische und aggressive Reaktionen, im engeren persönlichen Umfeld wie in den traditionellen und sozialen Medien. Am Ende rächt er sich mit einer skandalösen Inszenierung, deren Opfer die örtliche Goethe-Gesellschaft wird. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft. **Anmeldung erforderlich.**
A-301119 | FORUM Volkshochschule
26.5., Mi, 20–21:30 Uhr | Eintritt frei

Kalkulierte Unmittelbarkeit.
Zur Darstellung des „Originalgenies" in Goethes Sturm und Drang-Hymnen
Referent: Prof. Dr. Rudolf Drux
Auch das „Originalgenie" der Sturm und Drang-Epoche war bei seinen „spontanen" schöpferischen Hervorbringungen nicht frei von poetologischem Kalkül. So sind es in Goethes ‚Frankfurter Hymnen' gezielt eingesetzte rhetorische Mittel, die den Eindruck ursprünglicher Kreativität hervorrufen; zudem heben sie jeweils auf eine der für das Genie charakteristischen Eigenschaften ab, die in ihrer Gesamtheit vor allem beim Autor selbst anzutreffen sind.
In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft. **Anmeldung erforderlich.**
A-301121 | FORUM Volkshochschule
25.6., Fr, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

Konzerte

Wie klingt Frieden? – Ein Konzert
Beitrag zur Anti-Atom-Ausstellung im VHS-Studienhaus
Im Rahmen der nebenan im VHS-Studienhaus parallel laufenden Ausstellung findet dieses dem Thema Frieden gewidmete Konzert statt. Künstlerinnen und Künstler mit unterschiedlichen musikalischen und kulturellen Hintergründen kommen zusammen, um sich auf künstlerischer Ebene mit dem Thema der Ausstellung – die persönliche Vision einer friedlichen Welt – auseinanderzusetzen. In Kooperation mit Soka Gakkai International-Deutschland. **Anmeldung erforderlich.**
A-114030 | FORUM Volkshochschule
9.5., So, 16–18 Uhr | entgeltfrei

Konzert des Sinfonieorchesters der VHS Köln
Ob jung oder alt, ob am Anfang oder fortgeschritten und welches Instrument es auch sein mag – im Sinfonieorchester der VHS Köln ist jede Musikerin und jeder Musiker herzlich willkommen! Jedes Semester erarbeitet das Orchester ein wechselndes Programm, welches stets im Semesterabschlusskonzert präsentiert wird und zu dem wir Sie hiermit herzlich einladen! Das aktuelle Programm für das kommende Semester wird rechtzeitig digital im Katalog der VHS bekannt gegeben. Lassen Sie sich überraschen! **Anmeldung erforderlich.**
A-301203 | FORUM Volkshochschule
30.6., Mi, 19:30–21:30 Uhr | Eintritt frei |
Rebekka Deborah Zastrow

beflügelt – Der Bösendorfer
Hochschule für Musik und Tanz zu Gast im FORUM Volkshochschule
Ob Jazz oder Klassik, neue Musik oder Pop: Er kann es und wir lassen Sie es erleben. In einer Kooperation mit der Hochschule für Musik und Tanz möchten wir Ihnen das wunderbare Instrument und die talentierten Meisterschülerinnen und Meisterschüler zu Gehör bringen. **Anmeldung erforderlich.**
A-301205 | FORUM Volkshochschule
6.5., Do, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei.

A-301220 | FORUM Volkshochschule
1.7., Do, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei.

Auf die Vielfalt! – Ein Solidaritätskonzert

Wohnzimmer-Konzert von Klassik bis Pop

Einfach aus purer Freude und Dank zu musizieren, kann auch ein sehr guter Anlass sein, solidarisch zusammenzukommen: Bereits zum zweiten Mal musizieren Freund*innen unserer VHS-Arbeit (und VHS-Kolleg*innen) für Sie und feiern die Vielfalt. Fühlen Sie sich wie auf einem Wohnzimmer-Konzert am Sonntagnachmittag 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! **Anmeldung erforderlich.**

A-301210 | FORUM Volkshochschule
16.5., So, 16–18 Uhr | Freier Eintritt auf Spendenbasis! Die Musiker*innen spenden den Erlös für einen guten Zweck!

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 mitreißende Gospelsongs vom Chor gesungen.

M-301205 | Forum Volkshochschule‘
27.6., So, 18–20:30 Uhr | Eintritt frei

Ausstellungen

Für eine Welt ohne Atomwaffen – die Würde des Lebens beschützen

Ausstellung vom 6. Mai bis 16. Juni 2021

Die Ausstellung verdeutlicht, dass Atomwaffen eine permanente und direkte Gefahr für alles Leben sind. Gleichzeitig zeigt sie Wege auf, wie jeder Mensch dieser Bedrohung etwas entgegensetzen und zu einer Kultur des Friedens beitragen kann. Wir haben die Wahl: Lassen wir uns angesichts der gewaltigen Bedrohung durch Atomwaffen die Hoffnung nehmen oder handeln wir?

Diese Ausstellung wurde von der Soka Gakkai International in Kooperation mit der International Campaign to Abolish Nuclear Weapons (ICAN) entwickelt und erstmals 2012 auf dem Weltkongress der Ärzte zur Verhütung des Atomkrieges gezeigt und wandert seitdem durch die ganze Welt.

Es kooperieren die Soka Gakkai International (SGI), die Volkshochschule Köln sowie das Amt für Europa und Internationales der Stadt Köln.

A-114025 | VHS-Studienhaus
7.5.– 13.6.21, 9:00–18:30 Uhr | Eintritt frei

Welt verbessern? Machen wir! – Ausstellung von terre des hommes

Ausstellung vom 9. März bis 23. April 2021

Kinder und Jugendliche haben das Recht, sich eine Meinung zu bilden und gehört zu werden. So sieht es die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen von 1989 vor. Die Ausstellung zeigt neun Kinder und junge Erwachsene aus terre des hommes-Projekten in Afghanistan, Brasilien, El Salvador, Indien, Pakistan, Peru und Sambia, die sich gegen ausbeuterische Kinderarbeit und Kinderehen sowie für Bildung, Umweltschutz und ein friedliches Zusammenleben engagieren. Es kooperieren die Kölner Arbeitsgruppe von terre des hommes und die Volkshochschule Köln.

Anmeldung erforderlich.

A-114013 | VHS-Studienhaus
9.3.–23.4.21 9:00–18:30 Uhr | Eintritt frei

Kunst- und Kulturgeschichte

Seminare

Die Idee des christlichen Kirchenbaus. Von den Anfängen bis ins 20. Jahrhundert

Kirchenräume sind als Symbolräume errichtet worden. Es sind keine Museen, sondern Räume für die Feier des Gottesdienstes. Zu Beginn noch ohne Konstruktionsprinzipien, wird der Kirchenraum Symbol für die Institution Kirche. Über die Form der Basilika wird der Kirchenraum Himmelsstadt, Lichtraum, Festsaal und Tempel der Vernunft.

L-311421 | VHS Lindenthal
6x, 23.2.–20.4., Di, 11:30–13 Uhr |
12 UStd. | 42 € | **Annette Brüggemann**

KunstKrimi: Die nackte Wahrheit oder Sandro Botticellis Muse

Die Kunstgeschichte ist voll ungelöster Fälle: In dieser Reihe kurzweiliger (und wissenschaftlich fundierter) Geschichten zwischen Kunst und Forensik werden ausgewählte Arbeiten gründlich untersucht. Alle gesammelten Indizien (darunter Zitate von Zeitzeugen) können zusammen mit dem Publikum ausgewertet werden. Diesmal beschäftigen wir uns mit der mysteriösen Blondine, die in so vielen Gemälden von Botticelli auftaucht: als Venus, Frühling, Madonna und in vielen anderen Rollen. Wer ist diese überirdisch schöne Frau, die dem Maler offensichtlich als Vorbild diente? Sah sie wirklich so aus? Hat es sie überhaupt gegeben? Mit Hilfe von Bildvergleichen und Aussagen von Augenzeugen versuchen wir uns der historischen Realität zu nähern.

Im neuen Online-Format können sich die Zuschauer auf Wunsch aktiv an der Ermittlung beteiligen, indem sie alle vorhandenen Beweise (Bilder, Texte usw.) mithilfe von einer schriftlichen Übersicht und von optionalem Kursmaterial im Vorfeld analysieren; am Kurstermin findet dann eine Kurzdarstellung aller Fakten durch die Moderatorin, ein ausgiebiger Austausch mit dem Publikum (via Chat und/oder Audio) und die gemeinsame Auflösung des Falls statt. Für alle, die sich rechtzeitig und ausführlich vorab informieren möchten, empfiehlt sich die Anmeldung mindestens zwei Wochen im Voraus: Vorbereitend zum Termin, an dem den Theorien der Teilnehmer größtmöglichen Platz gemacht wird, kann das komplette Beweismaterial in Form eines illustrierten eBooks vorab gesichtet werden; der (einstellige) Preis der Publikation ist nicht im Teilnahmebeitrag inbegriffen. Mehr Auskunft und ein kostenloses Informationsblatt werden direkt nach der Anmeldung bereit gestellt.

O-311425 | VHS-Studienhaus
25.3., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Napoléon Bonaparte 1821-2021 – Zwei Seiten einer glamourösen Medaille

Napoléon der revolutionäre Held, Bonaparte der reaktionäre Diktator… Der mutige, aufgeklärte Korse und rücksichtslose Autokrat mit Hang zur Vetternwirtschaft polarisiert seit über zwei Jahrhunderten. Seine visuelle Stilisierung in ikonischen Posen und mit markanten Kleidungsstücken hat sich im kollektiven Gedächtnis bis heute eingeprägt. Napoléon war ein Genie der medialen Selbstinszenierung und das spiegelt sich in unzähligen vorteilhaften Portraits wieder, die er zum Teil selbst in Auftrag gab und welche eine riesige Verbreitung fanden. Unvermeidlich wurde er gleichzeitig die Zielscheibe von zahlreichen Karikaturen und gnadenlosen Urformen des Comics. Die Flut an schmeichelnden und schmähenden Abbildungen in Malerei, Grafik, Bildhauerei und Numismatik endete nicht mit seinem Tod, vielmehr ging die Schere zwischen Verklärung und Spott noch weiter auseinander. Zum Vortrag erscheint ein ausführliches Manuskript als illustriertes eBook (optional).

O-311426 | VHS-Studienhaus
6.5., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Vortrag & Quiz: Judentum + Kunst + Köln =? (Teil 1)

Ecclesia und Synagoga: christliche und jüdische Bilderwelten

Mit dem Alten Testament teilen Juden und Christen einen großen Abschnitt der Bibel und damit nicht nur wesentliche Glaubensinhalte, sondern auch ein umfangreiches Repertoire von Figuren (u.a. Engel, Helden und Bösewichte), die in den jeweiligen Abbildungen der Heiligen Schrift immer wieder vorkommen. Dabei entspricht der oft ungeahnt traditionsreichen, figürlichen Illustration im Judentum der wiederkehrende Bildersturm im Christentum.

Was verbindet und was trennt wirklich die Kunst beider Kulturwelten?

Diese vierteilige Vortragsreihe informiert kurzweilig und interaktiv über wenig bekannte Fakten des Zusammenlebens von jüdischen und nicht-jüdischen Kölnerinnen und Kölnern im breiteren historischen Kontext Deutschlands.

Bewundern Sie prächtige Kunstwerke, testen Sie Ihr Wissen mit Quiz-Einlagen und erfahren Sie mehr über herausragende Persönlichkeiten und den vergessenen Alltag in der multikulturellen Stadt am Rhein.

A-311427 | VHS-Studienhaus
27.5., Do, 18:30–19:50 Uhr |
1.78 UStd. | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Vortrag & Quiz: Judentum + Kunst + Köln =? (Teil 2)

Colonia von der Antike bis zum Mittelalter

Wie waren die ältesten jüdischen Gemeinden in Deutschland im Laufe der Zeit gestellt?Gab es Unterschiede in ihrer Behandlung zwischen Köln und dem restlichen Rheinland? Wie viele Synagogen gab es in dieser Stadt im Laufe ihrer ersten tausend Jahren... und wie viele Pogrome? Was war das sog. Judenprivileg: Hatten Juden gegenüber ihren Mitbürgern mehr Rechte oder Pflichten? Wie entwickelte sich ihre Kunst in der Zeit von 4. bis zum 15. Jahrhundert? Welche Rolle spielen jüdische Themen im mittelalterlichen Bildprogramm des Kölner Doms?

Diese vierteilige Vortragsreihe informiert kurzweilig und interaktiv über wenig bekannte Fakten des Zusammenlebens von jüdischen und nicht-jüdischen Kölnern im breiteren historischen Kontext Deutschlands.

Bewundern Sie prächtige Kunstwerke, testen Sie Ihr Wissen mit Quiz-Einlagen und erfahren Sie mehr über herausragende Persönlichkeiten und den vergessenen Alltag in der multikulturellen Stadt am Rhein.

A-311428 | VHS-Studienhaus
10.6., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Kultur mobil

In Kultur mobil finden Sie Führungen und Exkursionen, die im weitesten Sinn mit Kultur zu tun haben. Alltagskultur, Denkmäler, Handwerk. Sie finden Besuche von kulturell oder kunsthistorisch interessanten Gebäuden, Orten oder Betrieben, oder Führungen durch die Stadt. In Kultur mobil erleben Sie zu Fuß interessante Einblicke in Köln.

Exkursion zu Modedesignern 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, als auch technische Qualitäten öffnen und dem Träger eine wahre Individualisierung ermöglichen. Bitte bequemes, einem längeren Spaziergang angemessenes Schuhwerk tragen.

A-320004 | →● Hahnentor,
50674 Köln | 28.1., Do, 16–19 Uhr |
13 € | **Ricarda Grothe**

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, die ihre Mode herstellen, und für die Umwelt.

Ricarda Grothe führt sie an diesem Tag zu einigen fairen Geschäften in Köln.

A-320005 | →● Hahnentor,
50674 Köln | 4.2., Do, 16–19 Uhr |
13 € | **Ricarda Grothe**

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-320006 | Friedenskirche,
Eingangsportal, Rothehausstr. 54,
50823 Köln | 23.3., Di, 16–19 Uhr |
13 € | **Ricarda Grothe**

Der Melatenfriedhof: Bestattungs- und Beerdigungskultur

Vor 200 Jahren wurde bei der ehemaligen Leprosenstation und Hinrichtungsstätte der erste Kölner Zentralfriedhof angelegt, damals noch weit außerhalb der Stadt. Prachtvolle Grabmäler ebenso wie moderne Grabskulpturen geben Zeugnis einer reichen Bestattungskultur, bei der es aber auch so manch Kurioses zu entdecken gibt.

A-320007 | →● Trauerhalle
Melatenfriedhof, Eingang Piusstr.,
50823 Köln | 17.4., Sa, 15–17:15 Uhr |
11 € | **Franz Jungeblodt**

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, die ihre Mode herstellen, und für die Umwelt. Ricarda Grothe führt sie an diesem Tag zu einigen fairen Geschäften in Köln.

A-320008 | →● Hahnentor,
50674 Köln | 10.6., Do, 16–19 Uhr |
13 € | **Ricarda Grothe**

Melaten – für Köln mehr, als nur ein heiliger Platz

Seit mehr als 200 Jahren ein Teil von Köln. Lebendiges Stadtgeschehen am Ort der Begegnung, Erinnerung und Trauer, des Gebets, Gedenkens und des Glaubens, dem Finden von Ruhe, Sinn und Spiritualität. Geschichte(n) über unsere Stadt, über Kultur und Menschen, von Prominenten und Leuten, wie du und ich, vielleicht auch ein Stück Himmel auf Erden. Brücken bauen, von früher zum Heute, von der Stille zum Leben. Besinnlich lebendige Ein-Blicke in einem 2,5stündigen Spurenfinden auf dem Kirchhof.

A-320010 | Melatenfriedhof, alter
Haupteingang, Aachener Str. 249,
50931 Köln | 16.5., So, 16–18:15 Uhr |
11 € | **Wolfgang Wieneritsch**

Kölner Dom-ansich...“ drumherum und mittendrin –

Der Dom von außen und in seinem städtischen Umfeld

Eine Hausnummer mit Strahlkraft, Spurenträger 2.000 jähriger Stadtgeschichte. Bekanntes und manches Unbekannte – Sterne am Boden, ein Geißbock und ein jagender Wolf. Vom blauen Stein und der Aufstiegskirche, dem Kirchhof und einem oft übersehenen Kunstwerk. Zwischen

Bahnhof mit Ausblick, Dionysos und Himmelssäule – drumherum und mittendrin; der „Kölner Dom-ansich…“ von außen und in seiner städtischen Umgebung. Eine etwas andere Führung mit Geschichte(n) und Einblicken, mit Tipps und Anregungen zum eigenen Nachbetrachten.
A-320013 | →● Kreuzblume am Dom, 50667 Köln | 6.5., Do, 16–18 Uhr | 11 € | **Wolfgang Wieneritsch**

Exkursion zu Modedesignern 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 als auch technische Qualitäten öffnen und dem Träger eine wahre Individualisierung ermöglichen. Bitte bequemes, einem längeren Spaziergang angemessenes Schuhwerk tragen.
A-320025 | →● Hahnentor, 50674 Köln | 18.5., Di, 16–19 Uhr | 13 € | **Ricarda Grothe**

Kioskspaziergänge

Köln – Kiosk – Kultur

Der Spaziergang setzt sich mit dem einzigartigen, ungeschönten und ehrlichen Phänomen des Kiosks auseinander. Bei unserer Tour durch Köln gehen wir auf die Suche nach Verkaufsstätten, die mehr sind als nur das: Anlaufpunkte einer ganzen Nachbarschaft, Orte für spontane Treffpunkte und ausführliche Sammlungen alltäglicher, dennoch besonderer Geschichten.
A-320027 | Kiosk Engel´s Eck, Engelbertstr. 51, 50674 Köln, Neustadt/Süd | 28.5., Fr, 17–19:30 Uhr | 12 € | **Janine Tüchsen**

A-320029 | Kiosk Engel´s Eck, Engelbertstr. 51, 50674 Köln, Neustadt/Süd | 29.5., Sa, 11–13:30 Uhr | 12 € | **Janine Tüchsen**

Street Art Tour im Belgischen Viertel

Eine Expedition rund um den Brüsseler Platz

Im kreativen Szeneviertel entlang der Maastrichter- und Brüsseler Straße gibt es spannende Straßenkunst zu erleben. Bei unserem Rundgang werden Grundlagen sowie Methoden zum aktuellen Thema „StreetArt als Kunstform“ vorgestellt. Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera mitbringen! Die Führung ist für Senioren geeignet sowie barrierefrei.
A-320031 | Brüsseler Platz/vor St. Michael, Brüsseler Platz, 50672 Köln | 11.4., So, 16–17:30 Uhr | 8 € | **Angelika Putzig**

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-320032 | Friedenskirche, Eingangsportal, Rothehausstr. 54, 50823 Köln | 24.6., Do, 16–19 Uhr | 13 € | **Ricarda Grothe**

Auf den Spuren von Edith Stein in Köln-Lindenthal

In Lindenthal gibt es zwei Gedenkorte für Edith Stein. Wir spazieren von der Kirche Christi Auferstehung am Kanal bis zur Dürener Straße. In der Kirche können wir eine schön gestaltete Gedenkstelle betrachten. An der Dürener Straße ist eine Gedenktafel angebracht, anstelle der Passage befand sich sich eine Kapelle der Pfarre Christi Auferstehung. Im Innenhof der Passage können wir an Edith Stein und ihre außergewöhnliche Lebensgeschichte erinnern.
Dauer ca. 1,5 Std., die Führung ist für Senioren geeignet und im ruhigen Tempo. Es bleibt Zeit für Gespräche und Betrachtung.
A-320033 | Kirche Christi Auferstehung, Vorplatz, Brucknerstr., 50931 Köln, Lindenthal | 20.6., So, 16–17:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

Frauen auf Melaten

Die Frauen auf Melaten waren Nonnen, Frauenrechtlerinnen, Schriftstellerinnen, Unternehmerinnen, Kunstmäzeninnen und großherzige Stifterinnen. Aufregende Leben verbergen sich hinter den Grabsteinen, die oft vergessen sind. Klosterfrau Melissengeist kennt jeder, aber Maria Clementine Martin? Adele Rautenstrauch stiftete ein Museum, Mathilde Joest ein Altenstift, Laura Oelbermann wurde zu ihrer Zeit sogar im Reiseführer erwähnt.
A-320034 | →● Trauerhalle Melatenfriedhof, Eingang Piusstr., 50823 Köln | 26.6., Sa, 12–14:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und traditionell britischer Afternoon Tea

Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und traditionell britischer Afternoon Tea
Gewinnen Sie faszinierende Einblicke in die Welt des 5-Sterne Hotels. Im Anschluss an die einstündige Hausführung werden Sie bis zum traditionellen Afternoon Tea eingeladen. Genießen Sie ausgewählte Teesorten in Kombination mit herzhaften und süßen Köstlichkeiten aus der Patisserie des Excelsior Hotel Ernst. Entgelt zuzüglich 44 € Bewirtung.
A-320036 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln | 28.3., So, 15–18 Uhr | 11 €, zzgl. Bewirtung: 44 € | **Maike Altenrath**

A-320037 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln | 18.4., So, 15–18 Uhr | 11 €, zzgl. Bewirtung: 44 € | **Maike Altenrath**

A-320041 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln | 30.5., So, 15–18 Uhr | 11 €, zzgl. Bewirtung: 44 € | **Maike Altenrath**

Malen und Zeichnen

Die Kurse finden als Bildungsurlaube, Wochenendkurse oder klassische wöchentliche Angebote, über ganz Köln verteilt, in gut ausgestatteten Atelier- und Werkstatträumen statt.
Für Wochenenden, Akademien, Bildunsgsurlaube und Schnupperkurse wird in der Regel das benötigte Material von der VHS für Sie gegen Umlage eines Materialgeldes bereitgestellt. Bei Vorlage der Anmeldebestätigung bekommen Sie bei der Firma Bachmann, Große Brinkgasse 9, einen Preisnachlass von 10%. Fragen Sie auch bei anderen Einzelhändlern nach einem Preisnachlass. Die Kosten für das VHS-Material und das Modellgeld unterliegen nicht der Ermäßigungsregelung.
Ab 2021 haben wir in den laufenden Kursen kein Material mehr vorrätig, die Teilnehmenden bringen sich ihr Material selber mit. Dazu hat jeder Kurs eine Beschreibung des benötigten Materials. So können Sie sich Ihr Material nach den eigenen Bedürfnissen zusammenstellen.

Besondere Veranstaltungen

Akademie

Sommer-Akademie
Bildungsurlaub
Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.
Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst -und Sozialpädagoginnen und -pädagogen, Lehrende, Erzieherinnen und Erzieher, sowie alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.
Informationen zu möglicher finanzieller Förderung finden Sie hier:
Bildungsscheck **oder** Bildungsprämie.
Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke,unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, In den Materialkosten enthalten sind: 1 Leinwand 80 X 100 cm /pro Person, Kreppband, Fixativ, Acrylfarben, Acrylpapier/Blöcke unterschiedliche Formaten, Strukturpaste, Pastellkreide.
A-330200-BU | 5x, 12.7.–16.7., Mo–Fr, 10–16:45 Uhr | 45 UStd. | 248 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **BU** |
Wieslawa Stachel

Experimentelle Acrylmalerei – Marmor, Stein und Eisen
BildungsUrlaub
In dieser Bildungswoche werden sowohl handwerkliche Grundlagen als auch Komposition und Bildersprache vermittelt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Erzieherinnen und Erzieher, Lehrende oder Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, sondern bietet Beginnenden und Fortgeschrittenen Malerinnen und Malern vielfältige Möglichkeiten der Acrylmalerei. Auf 4-6 unterschiedlichen Malgründen legen wir strukturierte Oberflächen an und durch das Verdichten kontrastreicher Schichten (Farben, Pigmenten oder Tintenlasuren) entwickeln wir ein mehrdimensionales ausdrucksstarkes Bild. Ziel ist es, verschiedene Techniken zu nutzen und mit unterschiedlichem Material kreativ umzusetzen.
Mit fachkundiger Begleitung unterstütze ich Sie in ihrem individuellen Weg zu ihrer eigenen künstlerischen Ausdrucksform.
Besondere Zutaten wie wie Metall- und Kupferplatten, Blattgold- und Silber, Rost- und blaue Patina, Rostfundstücke oder antike Brieffetzen bringt neben allen anderen Materialien die Dozentin mit.
L-330201-BU | VHS Lindenthal 5x, 22.3.–26.3., Mo–Fr, 10–16 Uhr | 40 UStd. | 220 €, zzgl. Materialkosten: 49 € | **BU** | **Annette Predeek**

Experimentelle Acrylmalerei – Durch alle Schichten
In dieser Bildungswoche werden sowohl handwerkliche Grundlagen als auch Komposition und Bildersprache vermittelt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Erzieherinnen und Erzieher, Lehrende oder Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, sondern bietet Beginnenden und Fortgeschrittenen Malerinnen und Malern vielfältige Möglichkeiten der Acrylmalerei. Auf 4-6 unterschiedlichen Malgründen legen wir strukturierte Oberflächen an und durch das Verdichten kontrastreicher Schichten (Farben, Pigmenten oder Tintenlasuren) entwickeln wir ein mehrdimensionales ausdrucksstarkes Bild. Ziel ist es, verschiedene Techniken zu nutzen, mit unterschiedlichem Material kreativ umzusetzen und Schicht für Schicht aufzubauen.
Mit fachkundiger Begleitung unterstütze ich Sie in ihrem individuellen Weg zu ihrer eigenen künstlerischen Ausdrucksform.
Besondere Zutaten wie Blattgold- und Silber, Patina, Rostfundstücke oder antike Brieffetzen bringt neben allen anderen Materialien die Dozentin mit.
Bitte mitbringen: Küchenkrepp, alte Kleidung, alte Briefe wenn vorhanden, Wasserspritzflasche, Glas mit Deckel, Fön und wenn möglich altes Bett-Tuch.
In der Materialgebühr sind die Materialkosten in Höhe von 47 Euro enthalten:
Malpappe, Leinwand (380 g/m²), Holz, Wabenkernplatte, Papier, Jute, Pigmente, Farben, Airbrushtinten, Ölfarben, Binder, Marmormehl, Kreide, Sumpfkalk, Lehm, Epoxydharz, Pinsel, Spachtel, Farbrolle, Schwamm, Töpfe, Kaffee, Sand.
L-330202-BU | VHS Lindenthal 5x, 28.6.–2.7., Mo–Fr, 10–16 Uhr | 40 UStd. | 220 €, zzgl. Materialkosten: 47 € | **BU** | **Annette Predeek**

Garantiert zeichnen lernen und mehr…
Bildungsurlaub
Auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung basierend, wie unterschiedlich unsere zwei Gehirnhälften (Hemisphären) 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 entscheiden zu können, 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 Künstler, die der linken Hirnhälfte den Denker 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 Sozialpädagoginnen und -pädagogen, Lehrende, Erzieherinnen und Erzieher, sowie alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern. Bitte Mitbringen: 4 Bleistifte Stärke 2B, 4B, 8B, Spitzer, Lineal, Kugelschreiber, Klebestift, Radiergummi, Knetgummi, kleine Schere, 2 Stück farbige Fotokartons Din A4 /(hell + dunkel), 2 Stück schwarze Fotokartons Din A4, 1 dicker schwarzer Filzstift (wasserfest), 1 dünner schwarzer Filzstift (wasserlöslich), 1 weicher weisser Farbstift, ein Lappen.
A-330204-BU | 5x, 5.7.–9.7., Mo–Fr, 10–16:45 Uhr | 40 UStd. | 220 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **BU** |
Rozalia K. Vimmer

Zeichnen

Grundlagen

Zeichnen lernen – garantiert – Wir zeichnen Portraits

Von Angesicht zu Angesicht

Nach der Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards lernen Sie eine neue Art zu Sehen. Diese Methode hilft dabei unsere Kreativität zu wecken und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie unterstützt so die Fähigkeit ein Bild leichter planen und zeichnen zu können. Bitte bringen Sie folgendes Material mit zum Kursstart: 4 Bleistifte Stärke 2B, 4B, 8B, Spitzer, Lineal, Knetgummi, Klebestift, zwei weisse Fotokartons Din A3, zwei schwarze Fotokartons Din A3, dicker Filzstift schwarz (wasserfest), 1 weicher Farbstift (weiss), einen Lappen.
ACHTUNG! **Voraussetzung für den Kurs ist der Kompaktkurs von Frau Vimmer zum Thema Betty Edward!**

A-331208 | VHS-Studienhaus
13.3., 14.3., Sa, 13–17:45 Uhr,
So, 12–17 Uhr | 13 UStd. |
69 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Rozalia K. Vimmer

Zeichnen lernen – garantiert – Kompaktkurs von Betty Edward – an zwei Wochenenden

Wir sehen, was wir glauben und glauben nicht, was wir sehen

Die neue Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards – unsere linke Gehirnhälfte bewusst auszuschalten – weckt die kreative Seite in uns. Vier Tage intensive Seh- und Zeichenübungen beweisen, dass Zeichnen eine für jeden erlernbare Technik ist. Die Grundlagen der Wahrnehmungsfähigkeit werden dargestellt, bewusst gemacht und eingeübt sowie die handwerklichen Grundfertigkeiten des Zeichnens vermittelt. Sie erleben in spielerischer Weise die Freude an der Freihandzeichnung. Bitte Mitbringen: 4 Bleistifte Stärke 2B, 4B, 8B, Spitzer, Knetgummi, Lineal, Kugelschreiber, Klebestift, Radiergummi, kleine Schere, 2 Stück farbige Fotokartons Din A4 / (hell + dunkel), 2 Stück schwarze Fotokartons Din A4, 1 dicker schwarzer Filzstift (wasserfest), 1 dünner schwarzer Filzstift (wasserlöslich), 1 weicher weisser Farbstift, ein Lappen.

A-331209 | VHS-Studienhaus
4x, 27.2.–7.3., Sa, 13–17:45 Uhr,
So, 12–17 Uhr | 26 UStd. |
117 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Rozalia K. Vimmer

Von der Linie zum Auge

In diesem Zeichenkurs lernt ihr genau das, was ihr lernen möchtet. Von klassischen Techniken zu Perspektive und Schattierung zu Expeditionen in den urbanen Dschungel mit Stift und Papier, ist alles möglich und erlaubt. Bitte im Kurs mit dabei haben: Zeichenpapier A3, Bleistifte B2-B5.

N-331220 | VHS Nippes
8x, 28.1.–25.3., Do, 17–19:15 Uhr |
24 UStd. | 113 € | **Jovita Majewski**

N-331221 | VHS Nippes
10x, 15.4.–1.7., Do, 17–19:15 Uhr |
30 UStd. | 141 € | **Jovita Majewski**

Mappenerstellung – Studienvorbereitung

Sie möchten sich auf die Aufnahmeprüfung für kreative Studiengänge aus den Bereichen Design, Kunst, Mode vorbereiten und möchten mehr über die Aufnahmebedingungen wissen?
In diesem Vorbereitungskurs trainieren Sie systematisch Zeichentechniken und erarbeiten eine Bewerbungsmappe.
Vorhandenes Material bitte mitbringen, individuell nach Bedarf. In der erste Stunde wird das Material abgesprochen.

L-331271 | VHS Lindenthal
10x, 28.1.–22.4., Do, 17–19:15 Uhr |
30 UStd. | 144 € | **Wieslawa Stachel**

L-331272 | VHS Lindenthal
7x, 29.4.–24.6., Do, 17–19:15 Uhr |
21 UStd. | 101 € | **Wieslawa Stachel**

Portraitzeichnen und zeichnerische Grundtechniken

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Mit verschiedenen Zeichentechniken, Zeichenübungen und Zeichenmaterialien machen wir uns vor dem Modell auf die Suche nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Verschiedene Ausdrucksformen des Gesichtes interessieren dabei genauso wie das Zeichnen des menschlichen Portraits aus verschiedenen Blickwinkeln. Anfangende werden in die Zeichentechniken eingeführt, Fortgeschrittene haben die Gelegenheit ihre Technik zu verfeinern und Neues zu entdecken.
Bitte bringen Sie diese Materialien mit: Farbstifte, Bleistifte HB, B2, B6, Anspitzer, Kohle und Knetgummi, Tusche schwarz und Sepia,Federhalter und Zeichenfeder,dünne Haarpinsel, Fixativ Druckerpapier, Zeichenblöcke DIN A 3 glatt und rauh, eine Rolle Packpapier.

L-331273 | VHS Lindenthal
6x, 1.2.–15.3., Mo, 19:30–21:45 Uhr |
18 UStd. | 72 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
Cristine Schell

L-331274 | VHS Lindenthal
6x, 12.4.–17.5., Mo, 19:30–21:45 Uhr |
18 UStd. | 72 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
Cristine Schell

L-331275 | VHS Lindenthal
4x, 31.5.–21.6., Mo, 19:30–21:45 Uhr |
12 UStd. | 48 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
Cristine Schell

Zeichnen lernen!

Sie wollten schon immer gerne zeichnen lernen, hatten jedoch nicht genug Zeit oder Gelegenheit oder glaubten, dass Ihre zeichnerischen Fähigkeiten vielleicht nicht ausreichten? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. In diesem Kurs lernen Sie zeichnerische Grundtechniken mit Farbstiften,Bleistift, Kohle,Tusche und Aquarell. Wir experimentieren mit Linien,Flächen, Glanzlichtern, Schatten, Mischtechniken und ergründen geheimnisvolle Techniken wie schummern. Ob vor einem Objekt oder aus dem Gedächtnis kann auf diese Weise jeder beginnen seine eigene Zeichensprache zu entwickeln. Bitte bringen Sie am ersten Abend Neugier, Experimentierfreude,10 Bogen Druckerpapier und weiche Bleistifte mit. Weitere benötigte Materialien werden im Laufe des Kurs besprochen.

L-331276 | VHS Lindenthal
7x, 25.1.–15.3., Mo, 17–19:15 Uhr |
21 UStd. | 83 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
Cristine Schell

L-331277 | VHS Lindenthal
6x, 12.4.–17.5., Mo, 17–19:15 Uhr |
18 UStd. | 72 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
Cristine Schell

L-331278 | VHS Lindenthal
4x, 31.5.–21.6., Mo, 17–19:15 Uhr |
12 UStd. | 48 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
Cristine Schell

Akt- und Portraitzeichnen

Anatomie, Architektur und Volumen des menschlichen Körpers nach Modell

Wochenende

Anatomiekenntnisse und klassische Gesetze der Architektur des menschlichen Körpers sind Voraussetzungen des erfolgreichen Aktzeichnens.
Mittels intensiver Einblicke in das Fachwissen des Aktzeichnens garantiert der Workshop professionelle Erfahrung beim Zeichnen und die individuelle erfolgreiche Entdeckungen des eigenen Zeichencharakters. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.

A-331301 | VHS-Studienhaus
29.5., 30.5., Sa, So, 11–16:15 Uhr |
14 UStd. | 77 €, zzgl. Modellgeld: 14 € |
WE | **Wieslawa Stachel**

Aktzeichnen
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Sie lernen an einem Modell in vielfältigen Übungen die Proportionen des Körpers, die plastische Anatomie kennen und lernen diese konstruktiv sowie räumlich umzusetzen. Dabei wird Wert darauf gelegt, die Veränderungen, die sich durch verschiedene Bewegungen und perspektivische Verkürzungen ergeben, zu erfassen, zu analysieren und darzustellen. Es ist der Einsatz von weiblichen und männlichen Modellen vorgesehen. Zusätzlich zum Entgelt entstehen Kosten für das Material der ersten beiden Termine und für das Modell.. Bitte zum Kurs mitbringen: Skizzenblock A2 oder A3 Esquisse von Lana, Graphitblock GretacoloR (2B). Bleistift 8B, Knettradiergummi, Wischer, Pastelkreide, Pastellpapier A2 (getönt, unterschiedliche Farbtöne).
A-331302 | VHS-Studienhaus
8x, 28.1.–25.3., Do, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd. | 113 €, zzgl. Modellgeld: 27 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **Junus Karimow**

A-331303 | VHS-Studienhaus
10x, 15.4.–1.7., Do, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd. | 141 €, zzgl. Modellgeld: 27 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **Junus Karimow**

Sie lernen die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und zeichnerisch umzusetzen. Beginnende werden angeleitet und erlernen die nötigen ersten Schritte, Fortgeschrittene können ihr Können erweitern und entwickeln. Zusätzlich zum Entgelt entstehen Kosten für das Material der ersten beiden Termine und für das Modell.
A-331304 | VHS-Studienhaus
10x, 26.1.–20.4., Di, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd. | 144 €, zzgl. Modellgeld: 27 €,
zzgl. Materialkosten: 5 € |
Wieslawa Stachel

A-331305 | VHS-Studienhaus
9x, 27.4.–29.6., Di, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd. | 130 €, zzgl. Modellgeld: 27 €,
zzgl. Materialkosten: 5 € |
Wieslawa Stachel

Eros in der Kunst
Aktzeichnenkur am Wochenende
Alle Prinzipien der menschlichen Anatomielehre werden angeleitet, um die unverhüllte Schönheit des Körpers sichtbar zu machen. Universelle und klassische Harmoniegesetze werden vermittelt, darüberhinaus steht die individuelle Umsetzung im Fokus. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke,unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.
A-331306 | VHS-Studienhaus
17.4., 18.4., Sa, 11–16:15 Uhr,
So, 11–16:15 Uhr | 14 UStd. | 77 €, zzgl.
Modellgeld: 14 € | **WE** | **Wieslawa Stachel**

Aktzeichnen
Wochenende
Sie lernen die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und zeichnerisch umzusetzen. Beginnende werden angeleitet und erlernen die nötigen ersten Schritte, Fortgeschrittene können ihr Können erweitern und entwickeln. Zusätzlich zum Entgelt entstehen Kosten für das Material der ersten beiden Termine und für das Modell. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke,unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.
A-331307 | VHS-Studienhaus
20.2., 21.2., Sa, 11–16:15 Uhr,
So, 11–16:15 Uhr | 14 UStd. | 77 €, zzgl.
Modellgeld: 14 € | **WE** | **Wieslawa Stachel**

Aktzeichnen mit verschiedenen Techniken
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Sie probieren verschiedene Techniken (Aquarell, Acryl und Ölfarben) und lernen den Umgang mit unterschiedlichen Mal-Untergründen kennen. Sie lernen, die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und zeichnerisch umzusetzen. Bitte Pinsel, Wasserglas und Palette mitbringen. Für die ersten beiden Termine werden Papier und Farben gestellt. Die Dozentin berät, welches Material angeschafft werden soll. Zusätzlich zum Entgelt entstehen Kosten für das Material der ersten beiden Termine und für das Modell.
L-331311 | VHS Lindenthal
10x, 28.1.–22.4., Do, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd. | 144 €, zzgl. Modellgeld: 27 €,
zzgl. Materialkosten: 5 € |
Wieslawa Stachel

L-331312 | VHS Lindenthal
7x, 29.4.–24.6., Do, 19:15–21:30 Uhr |
21 UStd. | 101 €, zzgl. Modellgeld: 27 €,
zzgl. Materialkosten: 5 € |
Wieslawa Stachel

Aktzeichnen – Ferienkurs
Sie lernen die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und zeichnerisch umzusetzen und erhalten professionelle Hilfestellung. Bitte zum Kurs mitbringen: Skizzenblock A2 oder A3 Esquisse von Lana, Graphitblock GretacoloR (2B). Bleistift 8B, Knettradiergummi, Wischer, Pastelkreide, Pastellpapier A2 (getönt, unterschiedliche Farbtöne).
A-331313 | 3x, 19.7.–21.7.,
Mo–Mi, 14–17 Uhr | 12 UStd. |
60 €, zzgl. Modellgeld: 16 €, zzgl.
Materialkosten: 5 € | **Junus Karimow**

Portraitzeichnen – Ferienkurs
Sie lernen mit professioneller Unterstützung mit Bleistift, Kreide oder Tusche das Portraitzeichnen aus verschiedenen Blickwinkeln. Bitte zum Kurs mitbringen: Skizzenblock A2 oder A3 Esquisse von Lana, Graphitblock GretacoloR (2B). Bleistift 8B, Knettradiergummi, Wischer, Pastelkreide, Pastellpapier A2 (getönt, unterschiedliche Farbtöne).
A-331327 | 3x, 19.7.–21.7.,
Mo–Mi, 10–13 Uhr | 12 UStd. |
60 €, zzgl. Modellgeld: 16 €, zzgl.
Materialkosten: 5 € | **Junus Karimow**

Themen

Basis Zeichnen – Die Linie, Schraffuren und Texturen
Für Beginnende als auch Fortgeschrittene
Diese Basiskurse vertiefen einzelne Schwerpunkthemen der Grundlagen der Zeichnung und können modulartig belegt werden. Sowohl für Beginnende als auch Fortgeschrittene, die einzelne Themen nochmals vertiefen möchten, geeignet. Bitte mitbringen: Grafitstifte alles B-Stärken, Vollgrafitstifte B6, Zeichenkohle, Zeichenblock DIN A3/A4, Knetradierer. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-331402 | VHS-Studienhaus
6x, 25.1.–8.3., Mo, 17:45–19:15 Uhr |
12 UStd. | 57 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Karin Hochstatter

Basis Zeichnen – Portrait, Figur und Skizze
Die flüchtige Situation, der Augenblick, der präzise Ausdruck wird zeichnerisch festgehalten. Das Erlernen der Proportionen des Portraits und der Figur sowie perspektivisches Erfassen der Szenen bieten die Grundlage zu schnellen Skizzen mit dem Blick auf das Wesentliche. Auch als Grundlage für Urban Sketching hilfreich.
Bitte mitbringen:Grafitstifte alles B-Stärken, Vollgrafitstifte B6, Zeichenkohle, Zeichenblock DIN A3/A4, Knetradierer. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-331403 | VHS-Studienhaus
9x, 12.4.–14.6., Mo, 17:45–19:15 Uhr |
18 UStd. | 85 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Karin Hochstatter

Freihandzeichnen von Raum und Mensch
Für Beginnende und Fort-geschrittene – auch für angehende Achitekturstudierende
Beim Zeichnen zunächst einfacher Gegenstände (Bauklötze oder Pflanzen) erlernen Sie spielerisch die Anwendung räumlicher Regeln für Ihr Bild. In unterschiedlichen

Skizzen werden Ihnen grafische und gestalterische Möglichkeiten vermittelt, Objekte schnell und künstlerisch abzubilden. In weiteren Schritten skizzieren Sie Innenräume, Gebäude, Höfe und Menschen in diesen Umgebungen und Sie werden einen eigenen Raum entwerfen und möblieren. Bei gutem Wetter zeichnen wir auch Motive im Freien.
Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, 4B, 6B, Spitzer und Radiergummi; Fortgeschrittene einen handelsüblichen Füllfederhalter mit schwarzer Tinte.
A-331415 | VHS-Studienhaus
11x, 27.1.–28.4., Mi, 17:30–19 Uhr | 22 UStd. | 128 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Ralf Schmitz

A-331416 | VHS-Studienhaus
9x, 5.5.–30.6., Mi, 17:30–19 Uhr | 18 UStd. | 105 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Ralf Schmitz

Comic und Manga zeichnen
Ferienkurs
Hast du Lust, deine eigene Comicfigur und Story zu erfinden? In diesem Workshop begegnest du verschiedenen Figuren aus unterschiedlichen Comics/Mangas und entwickelst deinen eigenen Comicstrip. Du erfährst, wie du Gesichtsausdrücke, Bewegung und einzelne Szenen zeichnerisch darstellen kannst, ein Storyboard entwickeln, Hintergründe gestalten und Farben verwenden kannst. Papier und Bleistifte werden gestellt. Bitte mitbringen: schwarzen Filzstift (Fineliner), farbige Filzstifte oder Buntstifte. Für Teilnehmer von 11 bis 25 Jahren.
A-331429 | 3x, 12.7.–14.7.,
Mo–Mi, 10–13 Uhr | 12 UStd. |
70 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Karin Hochstatter

PREISWERTES KÜNSTLERMATERIAL FÜR PROFIS, SCHULE UND HOBBY

Theodor-Heuss-Ring 18
am Ebertplatz
50668 KÖLN
Tel.: 0221 / 9128860
www.artservice-tube.de
artservice-tube.kln@t-online.de

Zeichnen und Malen

Die Kunst der schönen Buchstaben – Handlettering Workshop I
Für Anfangende und Fortgeschrittene
Handlettering ist kreativ, beruhigend, künstlerisch und sieht einfach großartig aus. Also tauchen Sie ein in die Welt der Buchstaben! In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen von Buchstabenformen und kommen mit Ihrer eigenen Handschrift ganz neu in den Kontakt. Denn Buchstaben sind universell und können gleichzeitig sehr persönlich sein. Probieren Sie sich aus – es wird in diesem Workshop keine vorgefertigten Alphabete geben. Vielmehr erlernen Sie alle Grundlagen, um selbstständig Buchstaben zu entwerfen und Ihren eigenen Stil zu finden. Am Ende schreibt jeder Teilnehmende mit seiner eigenen Handlettering-Schrift!
A-332110 | VHS-Studienhaus
20.3., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 43 € |
Sven Olde

Die Kunst der schönen Buchstaben – Handlettering Workshop II
Handlettering, die Kunst Buchstaben, Wörter und Texte in eine grazile, charmante und schwungvolle Form zu bringen.
Dieses Angebot ist die Fortsetzung des Handlettering Workshop I, der Kurs ist aber auch ohne Kurs I zu belegen. Zu beginn erlernen Sie die Buchstabenformen unterschiedlicher Schriftarten und besinnen sich erneut auf Ihre eigene Handschrift. Denn Buchstaben sind universell und können gleichzeitig sehr persönlich sein. In diesem Workshop erlernen Sie weitere Schriftarten und wenden diese auf Grundlage ihrer eigene Handschrift an, um selbstständig Buchstaben zu entwerfen und Ihren eigenen Stil zu finden. Am Ende schreibt jeder Teilnehmende in seiner eigenen Brushlettering- und Handlettering-Schrift!
A-332111 | VHS-Studienhaus
21.3., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 43 € |
Sven Olde

Modern Sketching – zeitgemäßes Zeichnen und Skizzieren
Der Zeichenkurs vermittelt Basiskompetenzen der gegenständlichen Zeichnerei zur skizzenhaften Darstellung von Alltagsszenen, Menschen und Objekten in Theorie und Praxis. Er kombiniert verschiedene zeichnerische Aspekte, die sich auch in folgenden Bereichen wiederfinden: Zeichnen von Figur, Portrait und Objekt, der Landschafts- und Architekturzeichnung, Entwurfszeichnung, Storyboarding, Urban Sketching, Graphic Recording, Comic/ Graphic Novel, Stencil Art. Der Kursaufbau orientiert sich an einer fünfschrittigen zeichnerischen Arbeitsweise, die es ermöglichen kann, Zeichenprojekte kompetent und sicher umzusetzen. Die Kursteilnehmenden lernen an diesem Beispiel kreative, zeichnerische Routinen zu entwickeln. Modern Sketching eignet sich gut für alle, die lernen möchten, überzeugend und unkompliziert, aber fundiert zu zeichnen und zu visualisieren. Weiterer Bestandteil des Kurses ist die Einführung in materialtechnische Aspekte sowie die Vorstellung der gängigen Zeichenmaterialien und ihrer Anwendungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: Zeichenblock (Universalpapier), DIN A3, Grafit-/Bleistifte: HB, 2B, Anspitzer, Radiergummi, Fine-/Pigmentliner oder Kugelschreiber oder Gel-/Rollerpens. Farbstifte, Brushpens, Filzstifte, Marker. Zusätzlich bitte alle privat bereits vorhandenen Zeichenmaterialien (auch: Aquarell + Pinsel etc.) mitbringen.
A-332113 | VHS-Studienhaus
6x, 4.2.–18.3., Do, 16:30–19 Uhr |
20 UStd. | 106 € | **Bruno Schulte**

A-332114 | VHS-Studienhaus
6x, 22.4.–10.6., Do, 16:30–19 Uhr |
20 UStd. | 106 € | **Bruno Schulte**

Skizze – Veedel – Lieblingsplatz
Mit dem Skizzenbuch auf Spurensuche jüdischen Lebens
Für alle, die das urbane Zeichenfieber gepackt hat und Motiven in Kölner Veedeln eine eigene Handschrift verleihen wollen. Wir lernen Tipps & Tricks zum lebendigen Skizzieren von Natur, Architektur und Menschen beim Spiel mit Linie, Fläche und Farbe. Je nach Wetterlage suchen wir Motive mit besonderem Fokus auf Stolpersteine, deren Geschichte und heutiger Umgebung.
Geplant ist auch ein Ausflug zum Rathenauplatz, der mit Synagoge und koscherem Büdchen passende Motive bietet. Im VHS Atelier arbeiten wir unsere Skizzen und Smartphonefotos unter Berücksichtigung der gelernten Techniken aus.
Bitte mitbringen: 2B Bleistift, Radiergummi und wenn vorhanden Aquarellkasten und Wassertankpinsel- Tuschestifte und Skizzenhefte sind auf Wunsch am Start!
A-332115 | VHS Lindenthal
7x, 27.1.–17.3., Mi, 17–19:15 Uhr |
21 UStd. | 99 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Anne Peppersack

Skizze- Deutz – jüdischer Friedhof
Mit dem Skizzenbuch unterwegs auf dem wildesten Friedhof der Stadt
Der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Köln Deutz bietet mit seiner verwunschenen Flora und Fauna, stehend und liegenden Grabsteinen aufgrund der bewegten Geschichte eine ideale Kulisse, um Skizzen

eine eigene Handschrift zu verleihen. Wir lernen Tipps & Tricks zum lebendigen skizzieren von Natur und Architektur beim Spiel mit Linie, Fläche und Farbe. Samstag, den 29.5. skizzieren wir nach einer Einführung im Studienhaus anschließend auf dem Friedhof, Sonntag, den 30.5. arbeiten wir unsere Skizzen und Smartphonefotos unter Anwendung verschiedener Techniken im VHS Studienhaus aus. Bitte mitbringen: 2B Bleistift, Radiergummi und wenn vorhanden, Aquarellkasten und Wassertankpisel – Tuschestifte und Skizzenhefte sind auf Wunsch am Start.
A-332116 | VHS Lindenthal
29.5., 30.5., Sa, So, 11–16:30 Uhr |
14.67 UStd. | 69 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Anne Peppersack**

Urban Sketching – Zeichnen & Aquarellieren

Für Anfangende und Fortgeschrittene
Erforschen Sie Köln mit Stift & Papier, und lassen Sie Ihre Hand interpretieren, was Ihre Augen sehen. Werden Sie zum Historiker und dokumentieren Sie Veränderung der städtischen Landschaft. Oder werden Sie Reporter und erzählen Geschichten, die Sie in den Straßen erleben. Alles schnell und direkt vor Ort gezeichnet. Ob mit Tusche, Aquarell oder Bleistift, Sie zeichnen Szenen aus Ihrem täglichen Leben und werden zum Urban Sketcher. Mitzubringen sind: Bleistifte, Fineliner (Schwarz), Tuschestift, Wasserfarben, Pinsel in verschiedenen Größen (4, 12, 16), Skizzenbuch oder Zeichenblock.
A-332117 | VHS Lindenthal
9x, 27.1.–24.3., Mi, 17:15–19:15 Uhr |
24 UStd. | 128 € | **Sven Olde**

Urban Sketching – mit dem Skizzenbuch unterwegs

Verschiedenartige Rundgänge veranlassen uns Stadt und Natur in Köln zeichnerisch zu entdecken. Blickpunkte werden mit Bleistift/Filzstift skizzenhaft eingefangen und mit Aquarell/Farbstiften zum Bild weiterentwickelt Auch bei Regen werden wir versuchen, Orte in der Stadt aufzusuchen. Mitzubringen sind: Bleistifte (6B, 2B, HB), Fine (Schwarz oder braun)liner Aquarellpinsel in verschiedenen Größen (4, 12, 16), Aquarellstifte, Aquarellfarbe, ZeichenBlock A3, leeres Schraubglas (für Wasser) Skizzenbuch, Wassertankpinsel.
A-332118 | 3x, 12.7.–14.7.,
Mo–Mi, 18–21 Uhr | 12 UStd. |
64 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Karin Hochstatter

A-332119 | VHS-Studienhaus
26.6., 27.6., Sa, So, 11–16:15 Uhr |
14 UStd. | 75 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
WE | **Karin Hochstatter**

Skizze und Aquarell

Schnell, locker,spielerisch und erfindungsreich zeichnen und malen: Skizzieren schult den Blick auf das Wesentliche. Aquarell unterstützt die flüchtige Form. Anhand von abwechslungsreichen Übungen aus der Anschauung erlernen Sie schnelles Skizzieren mit verschiedenen Stiften und Aquarellfarben und Sie experimentieren in unterschiedlichen Dimensionen von der kleinen Notiz bis zur großen Skizze. Bei gutem Wetter gehen wir auch zwischendurch ins Freie. Auf Wunsch findet ein Besuch im Rautenstrauch-Joest-Museum statt zur Entdeckung des zeichnerischen Blicks auf die Kulturen der Welt (zusätzliches Eintrittsgeld). Papier und Farben werden für die ersten beiden Sitzungen gestellt. Die Kosten sind im Entgelt enthalten.
Bitte mitbringen: Zeichenkohle, Grafitstifte, Buntstifte, Aquarellstifte, Skizzenblock, Knetradierer, Aquarellfarben.Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-332120 | VHS-Studienhaus
7x, 3.2.–24.3., Mi, 10–12:15 Uhr |
21 UStd. | 99 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Karin Hochstatter

A-332121 | VHS-Studienhaus
9x, 14.4.–9.6., Mi, 10–12:15 Uhr | 27 UStd. |
127 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Karin Hochstatter

Malen

Aquarellmalerei

Aquarellmalerei für Beginnende und Fortgeschrittene

Für Beginnende und Fortgeschrittene
Das Aquarellieren ist eine besonders vielseitige, leicht anmutende Form der Malerei. Lichte Transparenzen, fließende Farben und ein spontanes Moment zeichnen die Aquarellmalerei aus. Ob dahin geworfene Farbskizzen, naturalistische Detaildarstellungen, abstrakte Kompositionen oder romantische Landschaftsstudien – kaum eine andere Technik bietet uns innerhalb ihrer Eigenschaften so vielfältige Möglichkeiten, sich malerisch zu entfalten.
Das Kursangebot richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Durch verschiedene Übungen und Aufgabenstellungen werden grundlegende Techniken und Herangehensweisen vermittelt, mit deren Hilfe wir in der Lage sein werden, uns mit unseren jeweiligen malerischen Fragestellungen auseinanderzusetzen. Ziel des Kurses ist es, unter fachkundiger Anleitung einen sicheren Umgang mit dem Medium zu erlernen, eigene Ausdrucksformen und Übersetzungen zu entwickeln, um das darstellen zu können, was wir vor uns sehen, und unseren inneren Bildern Ausdruck zu verleihen.
Bitte zum Kurs mitbringen:
Zeichenutensilien (Bleistifte, Marker, Ball Pen, Radiergummi, Spitzer etc.); Zeichenblock; Aquarellblock (A3); Farbmalkasten Aquarell; Pinsel; W asserglas x 2, Baumwolltuch, Schwämmchen, Zeichenbrett.
N-332207 | VHS Nippes
6x, 28.1.–11.3., Do, 19:15–21:30 Uhr |
18 UStd. | 85 € | **Jakob Harzheim**

N-332208 | VHS Nippes
9x, 15.4.–24.6., Do, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd. | 127 € | **Jakob Harzheim**

Selbstportrait – Wochenendkurs

Kaum eine Thematik durchzieht die Kunstgeschichte wie die des Portraits. Von antiken Darstellungen auf Vasen und Keramiken, über römische Enkaustiken, den religiös idealisierten Ikonenbildern des Mittelalters, der Entdeckung des Individuums in der Renaissance, prunkvollen Ahnenportraits reicher Bürgerinnen und Bürger und Königshäuser, bis hin zu den vibrierenden Bildwerken der Impressionistinnen und Impressionisten – seit jeher folgt die Tradition der Portraitmalerei unterschiedlichen Aufträgen und transportiert in ihrer Bedeutung den Zeitgeist der jeweiligen Epoche wie keine zweites Genre der Malerei.
In Zeiten von Bilderfluten und der Selbstdarstellung in den sozialen Medien möchten wir eine Rückbesinnung auf die reine Selbstbetrachtung durch das Medium Malerei wagen. Zu diesem Zweck widmen wir uns in diesem Kursangebot der althergebrachten Kunst des Selbstportrait. Wir nähern uns der Thematik zunächst durch verschiedene praktische Übungen und zeichnerische Experimente an, um im weiteren Verlauf des Kurses ein Selbstportrait in Form und Farbe nach unserem Spiegelbild anzufertigen. Allgemeine Grundkenntnisse im Bereich der Malerei begünstigen die Teilnahme an diesem Angebot, sind aber nicht zwingend erforderlich.
Bitte zum Kurs mitbringen: Zeichenutensilien (Bleistifte, Kohle, Marker, Ball Pen, Radiergummi, Spitzer); Zeichenblock (A4); Leinwand (ca. 30x40 cm); Acrylfarben; Mischpalette; Pinselset Acryl; Wasserglas x2, Läppchen, Tischspiegel.
A-332209 | VHS-Studienhaus
27.3., 28.3., Sa, 10–15 Uhr, So, 10–15 Uhr |
13.33 UStd. | 71 € | **WE** | **Jakob Harzheim**

Farbe und Licht im Aquarell

Angeleitet von einer erfahrenen Malerin, erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie ausschließlich Online, in einem geschützten Kursraum der vhs.cloud. Wegen der besonderen Eigenschaften von Aquarellfarben vermitteln Aquarellbilder eine

sonnige, lichtdurchflutete Stimmung. Dabei liegt hier ein wesentlicher Unterschied zu allen anderen Maltechniken darin, dass weiße Farbflächen entstehen, indem die Farbe „weggelassen“ wird. Dieses Verfahren braucht etwas Planung und einige praktische Übungen. In diesem Kurs beginnen wir mit einer Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken, widmen unsere Aufmerksamkeit aber auch dem Farbton, Farbkontrast sowie Mischen von Farbkombinationen und der Komposition. Sie lernen richtige Farben für das gewünschte Motiv auszuwählen, Farben für Schattenbereiche zu mischen, Kontrast zwischen klaren und verschwommenen Formen zum Vorteil zu bringen und unnötige wegzulassen. Die ausgewählten Motive werden von mir vorgemalt und die dabei angewendeten Methoden ausführlich kommentiert. In diesem Kurs werden Sie nicht nur die Möglichkeit haben klassische Szenen zu malen, sondern auch modernes Skizzieren mit Aquarell kennenzulernen.

O-332210 | →● vhs.cloud
7x, 2.2.–23.3., Di, 18–20:15 Uhr |
21 UStd. | 84,50 € | **Tatiana Maier**

Aquarellieren von A – Z

Von der Skizze zum Bild

Sie werden in einfachen Übungen mit den typischen Eigenschaften der Aquarellmalerei vertraut gemacht und erlernen Schritt für Schritt, eigene oder vorgegebene Bildthemen zu erarbeiten. Sie erfahren mehr über Bildkomposition und Perspektive. Fortgeschrittene perfektionieren ihre Technik und probieren Neues aus. Im Laufe des Kurses werden wir mit verschiedenen Mischtechniken für Aquarell, mit Tusche und farbigen Kreiden experimentieren. Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier (mindestens DINA4, mindestens 200gr), einfaches Zeichenpapier, wasserfeste Tusche, Bleistift 3B und eine ausführliche Materialberatung gibt es bei Bedarf in den ersten Unterrichtsstunden. Schon vorhandene Materialien bitte gerne mitbringen.

L-332212 | VHS Lindenthal
7x, 26.1.–16.3., Di, 15–16:30 Uhr |
14 UStd. | 55 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332213 | VHS Lindenthal
9x, 13.4.–15.6., Di, 15–16:30 Uhr |
18 UStd. | 71 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332214 | VHS Lindenthal
7x, 26.1.–16.3., Di, 17–19:15 Uhr |
21 UStd. | 82 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332215 | VHS Lindenthal
10x, 13.4.–22.6., Di, 17–19:15 Uhr |
30 UStd. | 117 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332217 | VHS Lindenthal
7x, 29.1.–19.3., Fr, 17–19:15 Uhr |
21 UStd. | 82 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332218 | VHS Lindenthal
10x, 16.4.–18.6., Fr, 17–19:15 Uhr |
30 UStd. | 117 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

Zeichnen und Aquarellieren

Für Anfangende und Fortgeschrittene

Zeichnen zu lernen ist wichtig, denn eine Zeichnung ist oft Grundlage eines gemalten Bildes. Die bekanntesten Malerinnen und Maler der Vergangenheit legten großen Wert auf die Zeichnung. Die Zeichnung ist auch sehr nah mit der Aquarellmalerei verbunden. Ausgehend davon, dass Aquarell sehr spontan und frei im Vergleich mit den anderen Maltechniken ist, braucht sie von der Aquarellmalerin und dem Aquarellmaler die Leichtigkeit und die Frische der Ausführung, was nur dank sicherem Zeichnen möglich ist. Der Schlüssel zum erfolgreichen Lernen der Aquarellmalerei ist der Wechsel von Zeichen- und Malunterricht. In diesem Kurs erlernen die Anfangenden die Grundlagen des Zeichnens und der Aquarellmalerei, und wie sie diese Kenntnisse anwenden können. Fortgeschrittene vertiefen ihre Fertigkeiten.

Liste der Malsachen, die Sie bitte zum Kurs mitbringen:

- Aquarellpapier (passend für Unterlage 40x60),
- Bleistifte 3B, 6B Knettradiergummi, normaler Ausradierer,
- Aquarellstifte,
- Aquarellfarben, unterschiedliche Aquarellpinsel,
- Aquarellpapier 40x60,
- Plexiglass als Unterlage 40x60.

P-332223 | VHS Porz
13x, 3.2.–19.5., Mi, 19–21:15 Uhr |
39 UStd. | 168 € | **Galina Tuisova**

Techniken der Aquarellmalerei

In diesem Kurs stelle ich verschiedene Aquarelltechniken vor. Anhand von vielfältigen Übungen, mit meiner Unterstützung, erlernen Anfangenden wie diese Techniken bei der Ausführungen funktionieren und worauf man achten soll, Fortgeschrittene perfektionieren schon vorhandene Fertigkeiten. Die erworbenen Techniken lernen Sie in eigene Bildkomposition umzusetzen.

Liste der Malsachen, die Sie bitte zum Kurs miitbringen:

- Aquarellpapier (passend für Unterlage 40x60),
- Bleistifte 3B, 6B Knettradiergummi, normaler Ausradierer,
- Aquarellstifte,
- Aquarellfarben, unterschiedliche Aquarellpinsel,
- Aquarellpapier 40x60,
- Plexiglass als Unterlage 40x60.

P-332272 | VHS Porz
13x, 3.2.–19.5., Mi, 9:30–11:45 Uhr | 39 UStd. |
168 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Galina Tuisova

Pinsel und Feder, Tusche und Aquarell begegnen sich

Der Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnissen und beinhaltet die gestalterische Verbindung von farbiger Fläche und Linie im wechselnden Einsatz von Pinsel und Feder. In methodischen Arbeitsschritten lassen wir Landschaften (Berge, Wolken, fließendes und stehendes Wasser, Nebelbildungen, Blumen), Architektur und Stillleben entstehen und behandeln dazu Fragen der Farbenlehre und -mischung, der Bildkomposition sowie der Ausdrucksmöglichkeiten von Fläche und Linie. Das Material für die ersten beiden Termine wird gestellt. Zum Kurs bitte mitbringen: 1 Aquarellblock, Mindestgröße 24 x 32 cm; Papierstärke 250g bis 300g, (steht auf den Blöcken), möglichst rundum geleimt, --2 oder 3 Aquarellrundhaarpinsel (kein Kunststoffhaar), Größen 10, 13, 16, oder chinesische Tuschmalpinsel. -- 1 Flachhaarpinsel, am besten ein einfacher Backpinsel, wie man ihn für Waffeleisen benutzt, mit starren Borsten. 1 Federhalter, 1 Kugelspitzfeder. --Farben: Sie können sich Ihren Kasten selbst zusammenstellen: Kadmiumgelb hell, Indischgelb, Zinnober-oder Kadmiumrot dunkel, Karminrot, Preußischblau, Kobaltblau dunkel, Ultramarinblau, Saft- oder Moosgrün, gebrannte Siena, Umbra, Ocker dunkel. Diese Farben würden reichen. Die Kästchen

kann man auch leer kaufen. Sie können natürlich auch noch andere Farben mitbringen. 1 Glas Sepiatusche, wasserfest! und 1 Glas schwarze Tusche, ebenfall wasserfest.
L-332286 | VHS Lindenthal
7x, 14.4.–26.5., Mi, 17:15–19:15 Uhr |
18.67 UStd. | 109 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Karsten Nimmermann**

Acrylmalerei

Fluid Painting – der neue Trend

Fluid Painting ist als Acryl Fließtechnik oder auch Acryl Gießtechnik bekannt. Wir lassen die Farben, mit Hilfe eines speziellen Gießmediums auf einen Malgrund fließen, wobei klare Zellstrukturen wunderbare organische Struktureffekte bilden. Mit bewussten Bewegungen neigen wir unsere Leinwand, um den Verlauf der Farbe zu kontrollieren, trotzdem wissen wir nicht genau wo Zellmuster entstehen werden. Zufallseffekte überraschen und faszinieren. Die Gestaltung selber ist spannend und das Ergebnis verzaubert jede und jeden. Das spezielle Gießmedium verleiht dem Bild eine intensiv glänzende Oberfläche. Leinwand und Farben werden gestellt. Bitte mitbringen: Schutzkleidung, Haartrockner, Mallappen, 5-6 leere kleine Becher (Plastik oder Pappe), Einweghandschuhe, 1 kleine Mülltüte. In den Materialkosten enthalten sind Acrylfarben, diverse Malmittel, Silikonöl und Leinwände.
L-332301 | VHS-Studienhaus
24.4., 25.4., Sa, 11–17 Uhr, So, 11–17 Uhr |
16 UStd. | 85 €, zzgl. Materialkosten: 40 € |
WE | **Rozalia K. Vimmer**

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. Das Material für die ersten Stunden wird gestellt. Bitte vorhandene Arbeiten mitbringen, um individuell auf Ihre Kenntnisse eingehen zu können.
L-332302 | VHS Lindenthal
12x, 17.9.–17.12., Do, 17–19:15 Uhr |
36 UStd. | 173 € | **Wieslawa Stachel**

Acryl experimentell – Magie des besonderen Materials

Wochenendkurs für Beginnende und Fortgeschrittene

Dieser Workshop eignet sich für Anfangende sowie Fortgeschrittene, die Freude am „besonderen Material“ haben. Es beginnt bei der handwerklichen Arbeit einer selbst hergestellten mittelgroßen Leinwand mit einem besonderem Tuch (Jute oder Leinen!). Diese wird grundiert und anschließend mit verschiedenen Schichten durch selbst hergestellte Strukturpasten, Farben, Tinten, Bitumen oder Wachs zu einem mehrdimensionalen, ausdrucksstarken Bild. Unterschiedliche Techniken an weiteren Materialgründen wie Papier, Holz oder Pappe werden ausprobiert und mit fachkundiger Begleitung entstehen individuelle Kunstwerke, die durch reines Blattgold, Blattsilber oder durch kleine Rostfundstücke oder Brieffetzen zu ihrem ganz persönlichen Bild werden. In der Materialgebühr ist die komplette Ausstattung in Höhe von 46,00 EUR enthalten. Diese beeinhaltet: Alle Malgründe, Strukturmehle, Papier, Holz, Pappe, Acrylbinder, alle Pinsel, Farb-Rolle, versch. Acrylfarben, Spachtel, Töpfe, Lappen, Tinte, Spezialkleber, Pigmente, Kreide, Ölfarbe, Wachs, Bitumen, Blattgold, Blattsilber (pro TN 1 Blatt)
Mitbringen: Alte Kleidung, Spritzflasche, Küchenkrepp, Fön, wenn vorhanden alte Briefe.
A-332302 | VHS-Studienhaus
6.2., 7.2., Sa, So, 10–17:15 Uhr | 18 UStd. |
99 €, zzgl. Materialkosten: 46 € | **WE** |
Annette Predeek

Acryl Experimentell – mit Strukturen Spuren hinterlassen

Wochenendkurs für Anfangende und Geübte mit Freude am Unerwarteten

Dieser Kurs ist für mutige Anfangende und Fortgeschrittene, die Strukturen in Oberfläche und Tiefe lieben. Auf einem starken Maltuch werden selbst hergestellten Strukturpasten einen lebendigen Untergrund erhalten. Mit Steinstaub, Asche und Bitumen entsteht eine weitere Schicht, die anschließend mit Pigmenten, hochpigmentierten Farblasuren oder Tinten eine individuelle Farbkomposition auf der Oberfläche erhält. Durch Blattgold, Blattsilber oder Rostfundstücke wird das Bild zu Ihrem ganz persönlichen Unikat. Die Trockenphasen werden mit anderen Techniken auf verschiedenen Malgründen erprobt.
In der Materialgebühr sind alle Materialkosten in Höhe von 42,00 EUR enthalten, die die Dozentin mitbringt:
1 größere Profi-Leinwand, handgeschöpftes Papier, Holz, Pappe, Acrylbinder, Marmormehl, Kreide, Lehm, Haftputzgips, alle Pinsel, Farb-Rolle, Schwamm, Acrylfarben, Spachtel, Töpfe, Lappen, Tinte, Spezialkleber, Farbpigmente, Blattgold, Blattsilber, Rostfunde (pro TN 1 Blatt)Mitbringen: Alte Kleidung, leeres Gläs mit Deckel, Spritzflasche, Küchenkrepp, Fön, wenn vorhanden alte Briefe o.ä.
P-332304 | VHS Porz
27.2., 28.2., Sa, So, 10–17:15 Uhr |
18 UStd. | 99 €, zzgl. Materialkosten: 42 € |
WE | **Annette Predeek**

Groß – Wild – Bunt

Eine kleine Entdeckungsreise in die Welt der Acrylmalerei. An diesem Wochenende malen wir auf großformatiger Leinwand (80x100) das, was wir schon immer malen wollten, experimentieren und entspannen. Es werden Grundlagen vermittelt, individuell betreut und Techniken wie, malen mit dem Malmesser, mit Sand, Spachtelmasse, Collagen und einiges mehr gezeigt. Bitte mitbringen: große Pinsel (Baumarkt), evtl. Material zum einarbeiten. (Für Fragen Tel.: 0173-2620723).
P-332305 | VHS Porz
26.6., 27.6., Sa, So, 11:45–17 Uhr |
14 UStd. | 77 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
WE | **Agnes Roggendorf**

Jüdisches Leben „Leben? Oder Theater“ von Charlotte Salomon

Für Anfangende und Fortgeschrittene. Wochenendworkshop

Die jüdische Malerin Charlotte Salomon schuf innerhalb von 2 Jahren ein für die Kunstgeschichte ungewöhnliches Werk „Leben? Oder Theater“, das Comic artige, filmische und expressionistische Elemente verbindet. Tagebuchartig erzählt sie den Bildroman ihres Lebens, ein Zeitdokument.
Angeregt von der kühnen Erzählweise Charlotte Salomons und ihrer visuellen Kraft, sowie der Entwicklung der heutigen Grafik Novel setzen wir eine eigene oder mitgebrachte Geschichte, mit verschiedenen Wasser basierten Mischtechniken, um.
Eigene Geschichten sind willkommen, es werden auch literarische Vorlagen und Anregungen zur Verfügung gestellt. An diesem Wochenende realisieren wir eine Grafic Short Story als Booklet im DIN-A4-Format mit 4-10 Seiten. Inklusive Material: Gouache, Aquarellfarbe, Kreide. Bitte mitbringen: Bleistifte, schwarze Kohlestifte, Pinsel, Buntstifte.
A-332312 | VHS Lindenthal
17.4., 18.4., Sa, So, 11–16:15 Uhr |
14 UStd. | 64 €, zzgl. Materialkosten: 6 € |
Karin Hochstatter

Acrylmalerei zum Ausprobieren

Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt: Beschaffenheit und Wirkungsweise der Acrylfarbe, Farbmisch-Übungen, einfache Farbverläufe, Bildaufbau und experimentelle Übungen. Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel (Flachpinsel, verschiedene Stärken), Spachtel, Plastikteller und -deckel als Palette, Malpappe oder Leinwand. Grundfarben: weiss, schwarz, zitronengelb, kadmiumrot, magenta, cyanblau, ultramarin. Kreppband, Lappen. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-332313 | VHS-Studienhaus
6x, 25.1.–8.3., Mo, 19:15–21:30 Uhr |
18 UStd. | 82 €, zzgl. Materialkosten: 5,20 € |
Karin Hochstatter

Acrylmalerei, Gouache und weitere wasserbasierte Maltechniken

Für Anfangende und Fortgeschrittene.
Neben den Grundlagen der Acrylmalerei und der Gouachemalerei werden zeichnerische und malerische Techniken, sowie Mischtechniken miteinbezogen und ausprobiert, um der individuellen Gestaltung Ausdruck zu verleihen. Dabei können sowohl gegenständliche und abstrakte Motive realisiert werden. Wir malen an der Staffelei Bilder, die auch mal eine Seitenlänge bis zu einem Meter haben können.
Bitte mitbringen: Block, Bleistifte 2B, 4B, Grafitstift B6, grosse und kleine Flachpinsel, Spachtel, Mallappen, Acrylfarben (Grundausstattung.), Leinwände, Pappen.
Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-332314 | VHS-Studienhaus
9x, 12.4.–14.6., Mo, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd. | 122 €, zzgl. Materialkosten: 5,20 € |
Karin Hochstatter

Lebendige Oberflächen in der Acrylmalerei

Arbeiten im Künstleratelier
In diesem Kurs werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Acrylmalerei aufgezeigt. Typisch für die Acrylmalerei ist ihr vielschichtiger Aufbau. Es entstehen Oberflächen, die Tiefe assoziieren. Verstärkt wird dieser Effekt durch mit Marmormehl versetzte Farbschichten, durchscheinende Lasuren oder den Einsatz von Collageelementen. Das Motiv bestimmen Sie selbst, von realistisch bis abstrakt. Der Kurs ist sowohl für Anfangende, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Materialumlage vor Ort. Leinwände können vor Ort von der Dozentin gekauft werden.
E-332324 | art- jam- cologne,
Heliosstr. 6a, 50825 Köln | 8x, 5.5.–23.6.,
Mi, 18:30–20:45 Uhr | 24 UStd. | 128 €,
zzgl. Atelierspauschale: 15 € | **Doris Maile**

Acryl: Lasur-, Spachtel- & Schütt-Techniken

Wochenendkurs für Beginnende und Fortgeschrittene
Dieser Kurs ist für Anfangende und Fortgeschrittene Acrylmalerinnen und Acrylmaler, die Lust an Vielfalt von Techniken und Materialien haben.
Eine große Leinwand steht im Fockus, die Schicht für Schicht lebendig gestaltet und mit Bilderbesprechungen 2 Tage fachkundig begleitet wird.
Neben verschiedenen Acrylfarben und Tinten arbeiten wir mit hochwertigen Pigmenten aus verschiedenen Ländern. Die Trockenzeiten überbrücken wir mit kleineren Malgründen wie Pappe, Holz und Papier. Neben einigen interessanten Techniken kommen handwerkliche Grundlagen – wie eine Leinwand selbst herstellen – und vielzähliges Material zum Einsatz.
In der Materialgebühr sind alle Materialkosten in Höhe von 47,00 EUR enthalten, die die Dozentin mitbringt:
1 Profi-Leinwand, Papier, Holz, Pappe, Acrylbinder, Marmormehl, Kreide, Lehm, Pinsel, Farb-Rolle, Schwamm, Acrylfarben, Spachtel, Töpfe, Tinte, Spezialkleber, Farbpigmente, Blattgold, Blattsilber (pro TN 1 Blatt). Rostfundstücke und Sand dieser Erde bringt die Dozentin mit.
Mitbringen: Alte Kleidung, leeres Gläs mit Deckel, Spritzflasche, Küchenkrepp, Fön, wenn vorhanden alte Briefe.
L-332326 | VHS Lindenthal
12.6., 13.6., Sa, So, 10–17:15 Uhr |
18 UStd. | 99 €, zzgl. Materialkosten: 47 € |
WE | **Annette Predeek**

Acryl und Kohle

Ob Sie traditionell oder experimentell malen, die vielfältige Acrylfarbe bietet zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Beginnende lernen grundlegende Techniken, Fortgeschrittene können ihre eigenen Ideen unter individueller Anleitung umsetzen. Bitte mitbringen: Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen, Wasserglas, Pappteller und Arbeitskleidung, eigenes Mal und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich Malen und Zeichnen), Mal-und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).
N-332330 | VHS Nippes
8x, 26.1.–23.3., Di, 19–21:30 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Rozalia K. Vimmer**

N-332331 | VHS Nippes
11x, 13.4.–29.6., Di, 19–21:30 Uhr |
36.67 UStd. | 147 € | **Rozalia K. Vimmer**

Grenzenlose Kreativität in Acryl und Öl

Für Anfänger und Fortgeschrittene
In diesem Kurs werden Sie auf den Weg, von der ersten Idee bis zum fertigen Bild, individuell hingeführt. Dabei den eigenen Stil, Ausdrucksform und Duktus erarbeiten. Wir lernen Bildaufbau, Kompositionen, gegenständliches oder abstraktes Malen in verschiedenen Techniken wie Lasur- und Spachteltechnik, Pointillismus, pastoser Farbauftrag und einiges mehr. Vorhandenes Material wie Acrylpinsel, Borstenpinsel, Öl- und Acrylfarbe, Malspachtel, Keilrahmen bitte mitbringen sowie Freude am Malen.
P-332332 | VHS Porz | 7x, 1.2.–22.3.,
Mo, 18–20:15 Uhr | 21 UStd. | 82 €, zzgl.
Materialkosten: 10 € | **Agnes Roggendorf**

P-332333 | VHS Porz | 8x, 12.4.–7.6.,
Mo, 18–20:15 Uhr | 24 UStd. | 94 €, zzgl.
Materialkosten: 10 € | **Agnes Roggendorf**

Ölmalerei

Ölmalerei
Für Anfangende und Fortgeschrittene
Sie werden in die Technik der Ölmalerei von der klassischen Grundierung bis zum eigenen Gemälde eingeführt. Dabei erlernen Sie die Grundlagen wie Farbenlehre, das Mischen von Farben, Bildaufbau, Kompositionen sowie die Eigenschaften und Besonderheiten der Ölfarbe und der Ölmalerei. Malende mit Vorkenntnissen werden auf dem künstlerischen Weg individuell weiter begleitet. Papier und Farben für die ersten beiden Termine werden gestellt. Pinsel, Wasserglas und einen alten Teller bitte mitbringen, ebenso bereits vorhandenes Malmaterial (auch ältere Ölfarben).
L-332405 | VHS Lindenthal
7x, 29.1.–19.3., Fr, 19:15–21:30 Uhr |
21 UStd. | 82 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

Sie werden in die Technik der Ölmalerei von der klassischen Grundierung bis zum eigenen Gemälde eingeführt. Dabei erlernen Sie die Grundlagen wie Farbenlehre, das Mischen von Farben, Bildaufbau, Kompositionen sowie die Eigenschaften und Besonderheiten der Ölfarbe und der Ölmalerei. Malende mit Vorkenntnissen werden auf dem künstlerischen Weg individuell weiter begleitet. Ölfarben-Starterset, Pinsel, Ölmalpapier oder eine kleine Leinwand, Bleistifte, alter Teller,verschraubbares Glas, eine ausführliche Materialberatung gibt es bei Bedarf in den ersten Unterrichtsstunden, schon vorhandene Materialien bitte gerne mitbringen.
L-332406 | VHS Lindenthal
10x, 16.4.–18.6., Fr, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd. | 117 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

Verschiedene Techniken

Assemblage Collage Frottage
Ein sinnliches Erlebnis – Wochenendworkshop
Durch die Kombination von Farbe, Form und unterschiedlichen Materialien und Strukturen entstehen traumhafte Welten, die der Phantasie und Kreativität keine Grenzen setzen. Alltägliches Sehen, anders wahrnehmen:
Verschiedene Materialien und Strukturen werden zweckentfremdet um ein neues eigenes Kunstwerk zu schaffen.
Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.
A-332500 | VHS-Studienhaus
15.5., 16.5., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
18.67 UStd. | 103 € | **WE** |
Wieslawa Stachel

Jeder Druck ein Unikat
Drucken ohne Druckpresse
Wer erst mal anfängt, der hört so schnell nicht wieder auf. Kein Wunder, denn die Möglichkeiten beim Drucken sind schier unendlich. Die Monotypie ist eine sehr vielfältige, kreative Drucktechnik mit überraschenden Möglichkeiten, bei der ohne Druckpresse gedruckt wird. Ohne großen Aufwand entstehen beeindruckende Ergebnisse. Diese kreative Drucktechnik eröffnet eine Vielzahl von spannenden Möglichkeiten zwischen dem Druck, der Zeichnung und der Malerei. Material wird gestellt (Glas-/Acrylplatten, Walzen, Ölfarben, Acrylfarben, Druckpapier, dünner Karton). Bitte mitbringen: Pinsel, Spachtel, Lappen, Arbeitskleidung, 1 blauer Müllsack 120l, Edding.
L-332500 | VHS Lindenthal
29.5., 30.5., Sa, 11–17 Uhr, So, 11–17 Uhr |
16 UStd. | 85 €, zzgl. Materialkosten: 15 € |
WE | **Doris Maile**

Workshop: Pastellkreide
Pastellkreide fördert eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die nahezu ungebundenen Pigmente verfügen über intensive Farbigkeit und starke Lichtwirkung. Mit den feinen Abstufungen der Kreiden lässt sich zaubern. Auf der Basis der Grundtechniken (Auftragen mit Fingern, Aufstäuben, Wischen, Schraffieren, Lavieren und das Mischen der Farbtöne) experimentiert man an diesem Wochenende mit Wirkungen der Kreide anhand von unterschiedlichen Papieren. Papier und Zeichenkohle werden gestellt. Bitte mitbringen: Pastellkreiden Grundset 12 Farben.
A-332501 | VHS Lindenthal
8.5., 9.5., Sa, So, 11–16:15 Uhr | 14 UStd. |
75 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Karin Hochstatter

Das Wesentliche erfassen und skizzieren lernen
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Zeichenmaterialien wie Graphit, Kreide, Kohle, Tuschefeder, Aquarellstifte werden praktisch vorgeführt und ausgiebig erprobt, wobei dem freien Experimentieren und Kombinieren von verschiedenen Techniken genug Raum gegeben wird.
Anhand von aufgebauten Stillleben, Bildbeispielen (Kopien oder Beamer-Projektion) aus der Kunstgeschichte zum Thema Landschaft, Mensch, Tier, wird das Erfassen der Motive geübt. Es gibt einfache Regeln und Schemata, nach denen das Skizzieren für jeden zu erlernen ist, basierend auf den Ansätzen von Betty Edwards. Die Bereitschaft, sich mit seiner skizzierenden Hand locker und spielerisch über das Papier zu bewegen, ist – neben der eigenen Neugier – die einzige Voraussetzung. Die Einzigartigkeit der eigenen „Handschrift“ kennen und schätzen zu lernen, wäre ein schönes Ziel für dieses Wochenende. Die Besprechung der Arbeiten erfolgt in stets freundlicher, konkurrenzfreier Atmosphäre. Wenn das Wetter es zulässt, werden wir auch nach Draußen gehen. Bitte mitbringen: Skizzenblock mind. A4 (auch für Aquarell tauglich), Zeichenfeder (mittelfein), evtl. Tusche (Sepia oder Schwarz), evtl. Aquarellstifte.
A-332503 | VHS-Studienhaus
12.6., 13.6., Sa, 10–16 Uhr, So, 10–16 Uhr |
16 UStd. | 88 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
WE | **Maren März**

Leuchtende Farben auf Steinpapier – Filzstifte, Aquarellfarbe,Tusche neu entdecken
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 % 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. Das Experimentieren steht im Vordergrund. Eigene Ideen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Steinpapier DIN A3/A4 oder A5, Zeichenfeder (mittelfein) + Halter, evtl. Tusche (Sepia oder Schwarz, alle Farben möglich), Bleistift, Radiergummi, farbige Stifte (Filz-, Aquarell-, Buntstifte), Fine-Liner, gern auch Gouache- oder Aquarellfarben und Pinsel, Lappen, Haushaltsschwamm, Schere, Haarspray (als Fixativ) und ein eigenes Handtuch für die Hände.
A-332504 | VHS-Studienhaus
30.1., 31.1., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd. | 88 € | **WE** | **Maren März**

Akt im Interieur, mit Accessoires- Studium
Wochenendworkshop
Der Kurs befasst sich mit dem Studium des menschlichen Körpers mittels unterschiedlicher Methoden und Techniken. Interieur, Accessoires, Requisiten sind Faktoren die die menschliche Silhouette in unterschiedlichen Verhältnissen auftreten lässt, die Wahrnehmung wird erweitert, gewöhnliche Sichtweisen werden in Frage gestellt. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und

A4 Zeichenblöcke,unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.
A-332505 | VHS-Studienhaus
19.6., 20.6., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
18.67 UStd. | 103 € | **WE** |
Wieslawa Stachel

Lieben, Leben, Sterben in Wort und Bild – Briefe, Tagebücher bebildern.

Zum Beispiel Else Lasker-Schüler und Charlotte Salomon.

Das Werk dieser jüdischen, freiheitsliebenden Künstlerinnen, für die das geschriebene Wort und das gezeichnete oder gemalte Bild gleichermaßen inspirierend waren, soll uns an diesem Wochenende als Anregung dienen, Texte zu gestalten, schon Geschriebenes zu bebildern. Gedichte, Briefe, Tagebücher, Kalender, Grußkarten werden durch malerische Skizzen (figürlich, abstrakt, ornamental) intensiviert und geben dem jeweiligen Inhalt eine tiefere Bedeutung, mindestens eine sehr persönliche Note. Mit Sicherheit bleiben sie in Erinnerung. (Die Diskretion der persönlichen Textinhalte soll gewahrt bleiben, weshalb ausführliche Gruppenbesprechnungen nicht erfolgen werden.) Für die expressionistische Dichterin und Zeichnerin Else-Lasker Schüler, in Wuppertal 1869 geboren, in Jerusalem 1945 gestorben, waren Worte und Bilder stets ineinander verschmolzene Ausdrucksformen. Ihre reich bebilderten Brieffreundschaften mit vielen Künstlerinnen, Künstlern, Literatinnen und Literaten ihrer Zeit, insbesondere mit Franz Marc, sind gut dokumentiert und werden anhand von Bildmaterial vorgestellt. Die künstlerisch begabte Charlotte Salomon wurde 1917 in Berlin geboren, musste sehr bald nach der Aufnahme ihres Kunststudiums wegen der zunehmenden nationalsozialistischen Gesinnung aus ihrer Heimat flüchten und wurde im Alter von 26 Jahren im KZ Auschwitz-Birkenau ermordet. Sie war frisch verliebt, als sie 1940 begann, ein bebildertes Tagebuch zu erarbeiten. Innerhalb von 18 Monaten entstanden – wie um ihr Leben ringend – 1325 Gouachen, in denen Texte, Dialoge und Bilder lebendig ineinander verwoben sind und ihr aktuelles bedrohtes Leben tagebuchartig „beschreiben“. Ein kleiner Teil davon ist unter dem Titel „Leben? Oder Theater?“ mehrfach ausgestellt worden (wie DOCUMENTA 2012). Einige wenige Arbeiten daraus werden wir als Grundlage für eigene Bild-Text-Ideen anschauen.
Bitte mitbringen:
Texte (jeglicher Art auf Papier jeglicher Art), Bleistift, Radiergummi, Farbige Stifte (Filz-, Aquarell-, Buntstifte), schwarzer/brauner/grauer Fine-Liner, Edding, gern auch Gouache- oder Aquarellfarben und Pinsel, Lappen, Haushaltsschwamm, Papiere, mit denen man arbeiten möchte (nicht zu dünn), Schere, Klebstoff und ein eigenes Handtuch.
A-332506 | VHS-Studienhaus
3.7., 4.7., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd. | 88 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
WE | **Maren März**

Abenteuer Malerei

nicht nur für Beginnende

Sie lernen: Grundlagen des Malens wie Farbauftrag, Mischen, Maltechniken und Farbwirkung mit Aquarell, Acrylfarben und Tempera. Anhand von Stillleben, Landschaften, Portrait und abstrakten Motiven werden Ihnen Bildaufbau, Sachdarstellungen und Perspektiven vermittelt. Entwickeln Sie Ihre individuelle Kreativität. Material für die ersten beiden Termine wird gestellt. Vorhandenes Material bitte mitbringen, individuell nach Bedarf. In der erste Stunde wird das Material abgesprochen.
A-332509 | VHS-Studienhaus
10x, 26.1.–20.4., Di, 17–19:15 Uhr |
30 UStd. | 144 € | **Wieslawa Stachel**

A-332510 | VHS-Studienhaus
8x, 27.4.–22.6., Di, 17–19:15 Uhr |
24 UStd. | 116 € | **Wieslawa Stachel**

Haben Sie Malzeit nach dem Frühstück?

Anhand von Bildbeispielen, praktischem Vorführen und eigenem Ausprobieren werden Ihnen die Acryl-, Aquarell-, Pastell- und auf Wunsch auch die Ölmalerei vorgestellt. Finden Sie Ihre eigene Maltechnik und experimentieren Sie mit verschiedenen Malgründen (Papier, Leinwand, Holz, Metall) oder sogar mit Mischformen von Techniken. Sie werden bei Bildfindung und Bildaufbau individuell angeleitet und unterstützt. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich.
Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen.
Das Material sollten Sie ansatzweise mitbringen oder mindestens für die ersten Stunden Graphit-, Kohle-, Kreide- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die nötigen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in der ersten Stunde besprechen. Generell gilt es mitzubringen: gute Pinsel, Wasserbehälter, Arbeitskleidung, Lappen, Schwämme, Palette/ Papp-oder Keramikteller.
A-332514 | VHS-Studienhaus
8x, 26.1.–23.3., Di, 10:30–12:45 Uhr |
24 UStd. | 113 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

A-332515 | VHS-Studienhaus
10x, 13.4.–22.6., Di, 10:30–12:45 Uhr |
30 UStd. | 141 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

Malen und Zeichnen – experimentierend von traditionell bis abstrakt

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Experimentieren Sie mit verschiedenen Zeichen- und Maltechniken und erlernen Sie die bildnerische Umsetzungen von traditionell bis abstrakt: Farblehre, Perspektive, Landschaften, Portraits. Der Kurs bietet Grundlagen für Beginnende und individuelle Begleitung für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen, Wasserglas, Pappteller und Arbeitskleidung, eigenes Mal und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich Malen und Zeichnen), Mal- und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).
A-332524 | VHS-Studienhaus
8x, 27.1.–24.3., Mi, 19–21:45 Uhr |
29.33 UStd. | 118 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Rozalia K. Vimmer

A-332525 | VHS-Studienhaus
12x, 14.4.–30.6., Mi, 19–21:45 Uhr |
44 UStd. | 176 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Rozalia K. Vimmer

Malerei – nach den Regeln der Kunst und gern dagegen – Vormittag

Sowohl zeichnerisch als auch malerisch nähern wir uns einem freier werdenden künstlerischen Ausdruck. Es erfolgt individuelle Unterstützung in Motivwahl, Komposition und Technik. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Für Bewerberinnen und Bewerber, die eine Mappe für eine künstlerische Eignungsprüfung herstellen wollen, ist dieser Kurs – aufgrund der Einzelbetreuung – ebenfalls geeignet. Das Material sollten Sie ansatzweise mitbringen oder mindestens für die ersten Stunden Graphit-, Kohle-, Kreide- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in der ersten Stunde besprechen. Generell gilt es mitzubringen: gute Pinsel, Wasserbehälter, Arbeitskleidung, Lappen, Schwämme, Palette/ Papp-oder Keramikteller.
N-332535 | VHS Nippes
8x, 27.1.–24.3., Mi, 11:30–13:45 Uhr |
24 UStd. | 113 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

N-332536 | VHS Nippes
10x, 14.4.–23.6., Mi, 11:30–13:45 Uhr |
30 UStd. | 141 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

Welche Technik passt zu mir? (Vormittag)

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Beginnende, die die Basis einer Mal- oder Zeichentechnik erlernen wollen als auch an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse in einer Technik vertiefen oder andere Techniken ausprobieren wollen. Es erfolgt eine individuelle Betreuung (Motive, Komposition, Farbenlehre) und Beratung bei Materialanschaffungen. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Für Bewerberinnen und Bewerber, die eine Mappe für eine künstlerische Eignungsprüfung herstellen wollen, ist dieser Kurs – aufgrund der Einzelbetreuung – ebenfalls geeignet. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Das Material sollten Sie ansatzweise mitbringen oder mindestens für die ersten Stunden Graphit-, Kohle-, Kreide- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die nötigen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in der ersten Stunde besprechen. Generell gilt es mitzubringen: gute Pinsel, Wasserbehälter, Arbeitskleidung, Lappen, Schwämme, Palette/ Papp-oder Keramikteller.

L-332539 | VHS Lindenthal
8x, 25.1.–22.3., Mo, 11–13:15 Uhr |
24 UStd. | 113 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

L-332540 | VHS Lindenthal
10x, 12.4.–21.6., Mo, 11–13:15 Uhr |
30 UStd. | 141 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

Welche Technik passt zu mir? (Nachmittag)

L-332541 | VHS Lindenthal
7x, 25.1.–15.3., Mo, 13:15–15:30 Uhr |
21 UStd. | 99 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

L-332542 | VHS Lindenthal
10x, 12.4.–21.6., Mo, 13:15–15:30 Uhr |
30 UStd. | 141 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

Malen und Zeichnen mit verschiedenen Materialien

Lernen Sie unterschiedliche Zeichentechniken kennen und probieren Sie das Malen mit Wasser-, Aquarell- oder Acrylfarben aus. In einfachen Übungen werden die Grundlagen von Sachdarstellungen, Bildaufbau, Perspektive und Farblehre vermittelt. Fortgeschrittene werden in der Umsetzung ihrer Ideen individuell begleitet. Farben, Stifte und Papier werden für die ersten Stunden zur Verfügung gestellt. Bitte zum Kurs mitbringen: Bleistifte in HB, 2B, 4B, Graphitstift 2B; Radiergummi; Universalblock; Pinsel: je zwei Borstenpinsel und Acrylhaarpinsel in versch. Größen; Pinsel, Wasserglas und Palette oder Pappteller. In den Materialkosten sind enthalten Farben zum Ausprobieren in den ersten Stunden: Aquarellbuntstifte, Kohle, Pastellkreide, Ölpastellkreide, Aquarell-/Acrylfarben.

N-332543 | VHS Nippes
8x, 28.1.–25.3., Do, 10–12:15 Uhr |
24 UStd. | 96 €, zzgl. Materialkosten: 6 € |
Christiane Rasch

N-332544 | VHS Nippes
8x, 28.1.–25.3., Do, 12:15–14:30 Uhr |
24 UStd. | 96 €, zzgl. Materialkosten: 6 € |
Christiane Rasch

N-332545 | VHS Nippes
10x, 15.4.–1.7., Do, 10–12:15 Uhr |
30 UStd. | 120 €, zzgl. Materialkosten:
6 € | **Christiane Rasch**

N-332546 | VHS Nippes
10x, 15.4.–1.7., Do, 12:15–14:30 Uhr |
30 UStd. | 120 €, zzgl. Materialkosten:
6 € | **Christiane Rasch**

Malerei – nach den Regeln der Kunst und gern dagegen – Nachmittag

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Sowohl zeichnerisch als auch malerisch nähern wir uns einem freier werdenden künstlerischen Ausdruck. Es erfolgt individuelle Unterstützung in Motivwahl, Komposition und Technik. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Für Bewerber*innen, die eine Mappe für eine künstlerische Eignungsprüfung herstellen wollen, ist dieser Kurs – aufgrund der Einzelbetreuung – ebenfalls geeignet. Das Material sollten Sie ansatzweise mitbringen oder mindestens für die ersten Stunden Graphit-, Kohle-, Kreide- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in der ersten Stunde besprechen. Generell gilt es mitzubringen: gute Pinsel, Wasserbehälter, Arbeitskleidung, Lappen, Schwämme, Palette/ Papp-oder Keramikteller.

N-332547 | VHS Nippes
8x, 27.1.–24.3., Mi, 13:45–16 Uhr |
24 UStd. | 113 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

N-332548 | VHS Nippes
10x, 14.4.–23.6., Mi, 13:45–16 Uhr |
30 UStd. | 141 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Maren März**

Malerei auf Seide

Zwischen Tradition und Moderne

Malerei auf Seide ist vielfältig, wie die Malerei auf Leinwand oder Papier. Techniken wie Aquarellieren auf Seide, Collagen, Frottagen, Monotypien und Actionpainting sind möglich, genauso wie das Gestalten von Tüchern, Schals oder sogar Kimonos. Neu Beginnende erlernen die verschiedenen Gestaltungstechniken, Fortgeschrittene können ihren Gestaltungsideen – auch auf großen Flächen – freien Lauf lassen. Bitte mitbringen: Echthaarpinsel mit Spitze Größe 2, 6 und 10, Fön. Zuzüglich der Materialkosten.

L-332549 | VHS Lindenthal
10x, 19.2.–14.5., Fr, 9:30–11:45 Uhr |
30 UStd. | 141 € | **Elfie Hellmich**

Aquarellkurs: Landschaftsmalerei

In diesem Kurs geht es um die Aspekte der Darstellung von verschiedenen Stimmungen der Natur. Wir lernen die Motive, anhand der Skizzen und der Farbstudien zu analysieren und zu interpretieren, und eigene, fertige Kompositionen umzusetzen. Wir malen Landschaften nach den Fotos in den unterschiedlichen Aquarelltechniken, wie Lasieren, Nass in Nass, Lavieren, Maskieren, Mischtechnik. Der Kurs eignet sich sowohl für Fortgeschrittene und auch für Beginnende.
Liste der Malsachen, die Sie bitte zum Kurs mitbringen:

1. Aquarellpapier (passend für Unterlage 40x60), 2. Bleistifte 3B, 6B Knettradiergummi, normaler Ausradierer, 3. Aquarellstifte, 4. Aquarellfarben, unterschiedliche Aquarellpinsel, 5. Aquarellpapier 40x60, 6. Plexiglass als Unterlage 40x60.
P-332566 | VHS Porz
13x, 2.2.–18.5., Di, 19–21:15 Uhr |
39 UStd. | 168 € | **Galina Tuisova**

Landschaftsmalerei rund um den Neumarkt und an anderen schönen Orten in Köln

Zeichnerische Skizzen, Aquarell, Acryl, Öl
Nutzen Sie die sommerlich entspannte Atmosphäre, um Ihre künstlerischen Potenziale neu zu wecken. Bei gutem Wetter findet der Unterricht rund um den Neumarkt statt. Alleen, saftige Baumkronen, Architekturspiegelungen und das Spiel von Licht und Schatten fordern Sie zu neuen Herangehensweisen auf. Bei schlechtem Wetter lassen wir uns auf dem Dach der Volkshochschule vom Stadtpanorama inspirieren. Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock Din A4, Bleistifte, Aquarellfarben, -pinsel, Aquarellpapier Wachskreiden und/oder Buntstifte; die Techniken sind frei wählbar. Maximal 10 Personen.
L-332590 | 4x, 9.8.–17.8.,
Mo, 17–20 Uhr, Di, 17–20 Uhr | 16 UStd. |
96 € | **Christine Klein-Badali**

Chinesische und japanische Kalligraphie für Anfangende

Kalligraphie für Beginnende und Fortgeschrittene
Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die Welt der chinesischen Kalligraphie interessieren. Die Kalligraphin Eiko aus Japan lehrt, dass sich die Beschäftigung mit chinesischer Schrift aus mehreren Aspekten her lohnt. Sie lernen die Techniken für eine gute Körperhaltung und Pinselhaltung, eine richtige Pinselführung und wichtige Technik wie Striche und Punkte kennen. Gleichzeitig ist Kalligraphie gut um abzuschalten, den Stress des Alltags zu vergessen und sich zu entspannen. Und es macht Spaß eine neue Welt zu entdecken. Eine Zeichenunterlage wird gestellt, Pinsel können von der Dozentin geliehen werden.
L-332601 | VHS-Studienhaus
8x, 28.1.–25.3., Do, 17–18:30 Uhr |
16 UStd. | 85 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Eiko Takahashi-Hoffmann

L-332602 | VHS-Studienhaus
10x, 15.4.–1.7., Do, 16:30–18 Uhr |
20 UStd. | 106 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Eiko Takahashi-Hoffmann

Schnörkellose Antiqua

Ein Kalligraphie-Wochenende gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene
Auch wenn der Name es vermuten ließe, Antiqua-Schriften sind alles andere als antiquiert … die „Mutter der lateinischen Schriften“ lehrt uns selbst nach 2000 Jahren immer noch perfekte Proportionen der Buchstaben … ästhetisch und schön. Damals noch in Stein gemeißelt, nähern wir uns an diesem Wochenende dieser Lehrmeisterin und ihrer (Schrift-)Familie mit handlicheren Mitteln. So werden wir die Bekanntschaft von LAPIDAR und GROTESK und ihren Geschwistern ohne Schnörkel machen. Freuen Sie sich auf ein entspanntes Familientreffen.
Bitte bringen Sie folgende Materialien mit:
Federn: Spitzfeder, Bandzugfederset 1/2 bis 5 mm, Federhalter; Tusche bzw. Tinte in schwarz (z. B. Pelikan 4001 Schreibtinte, wenn vorhanden gerne auch weitere Farben); Aquarellfarben („Malkasten“) mit Spitzpinsel (ca. Nr. 4) zum Anrühren; z wei kleine „standhafte“ Wasserbehälter (kleine Konservengläser); Bleistifte HB und 2B oder weicher, Radiergummi; Fineliner max. 0,3 in schwarz (wenn vorhanden gerne auch weitere Farben); Lineal 30 cm, Geodreieck (lange Seite mindestens 22 cm); Schreibblock DIN A4 mit „dot grid“ (hier sind die Kästchen gepunktet statt kariert, alternativ „kariert“; Zeichenblock oder -papier in DIN A3 (ca. 100 g/m²) zum Üben und Probieren; e inige Blätter „gutes Papier“ in DIN A3, wie Aquarell- oder Büttenpapier (ca. 150 -200 g/m²).
L-332603 | VHS-Studienhaus
27.3., 28.3., Sa, 10–16 Uhr, So, 10–16 Uhr |
16 UStd. | 85 € | **WE** |
Petra Schöneberger

Freie Malerei

Kreative Zeit für Morgen-Maler – Zeit zu malen oder zeichnen für leicht Fortgeschrittene

Interpretation und Inspiration – Vormittagskurs
Vier Unterrichtsstunden am Stück Zeit 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 Arbeitskleidung mitbringen. Bitte mitbringen: Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen, Wasserglas, Pappteller und Arbeitskleidung, eigenes Mal und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich Malen und Zeichnen), Mal-und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).
L-332704 | VHS Lindenthal
8x, 26.1.–23.3., Di, 10–13 Uhr | 32 UStd. |
128 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Rozalia K. Vimmer

Vier Unterrichtsstunden am Stück Zeit 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: Acrylfarbe, Kohlestifte,Knetgummi, Pinsel, Mallappen, Wasserglas, Pappteller und Arbeitskleidung, eigenes Mal und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich Malen und Zeichnen), Mal-und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).
L-332705 | VHS Lindenthal
10x, 13.4.–22.6., Di, 10–13 Uhr | 40 UStd. |
160 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Rozalia K. Vimmer

Freie Malerei

Für Anfangende und Fortgeschrittene
Mit dem Ziel eine eigenständige Malerei, bzw. Zeichnung zu entwickeln, die einen möglichst großen Assoziationsspielraum zulässt, erhalten Sie eine individuelle Begleitung in Bildfindung, Komposition und Ausführung. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren.
In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen.
Das Material sollten Sie ansatzweise mitbringen oder mindestens für die ersten Stunden Graphit-, Kohle-, Kreide- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in der ersten Stunde besprechen. Generell gilt es mitzubringen: gute Pinsel, Wasserbehälter, Arbeitskleidung, Lappen, Schwämme, Palette/ Papp-oder Keramikteller.
L-332707 | VHS Lindenthal
7x, 26.1.–16.3., Di, 19:30–21:45 Uhr |
21 UStd. | 84 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

L-332708 | VHS Lindenthal
10x, 13.4.–22.6., Di, 19:30–21:45 Uhr |
30 UStd. | 120 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

Keramik – Arbeiten mit Ton

Kreatives Arbeiten mit Ton

Bildungsurlaub

In dieser Woche werden Ihnen Techniken und Methoden des freien Arbeitens mit Ton vermittelt. Es werden Gefäße, Figuren, Objekte oder alles, was der Ton und die Fantasie freigeben, geformt und gestaltet. Je nach Interesse kann funktional, dekorativ und frei künstlerisch gearbeitet werden. Das Gelernte trägt dazu bei, die Techniken und Arbeitsmethoden auch in künstlerischen Angeboten in der sozialen und pädagogischen Arbeit umsetzen zu können. **Zielgruppe:** Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst-und Sozialpädagoginnen und -pädagogen, Lehrende, Erziehende und alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.

Informationen zu möglicher finanzieller Förderung finden Sie hier: Bildungsscheck **oder** Bildungsprämie.

A-334000-BU | VHS-Studienhaus
4x, 29.3.–1.4., Mo–Do, 10–16:15 Uhr | 30.33 UStd. | 173 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **BU** | **Doris Strade**

A-334001-BU | 5x, 5.7.–9.7., Mo–Fr, 10–13 Uhr | 34.33 UStd. | 196 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **BU** | **Doris Strade**

Faszination Ton

Für Anfangende und Fortgeschrittene

Sie lernen den Umgang mit dem Werkstoff Ton und verschiedene Aufbautechniken kennen – und können dann nach Ihren eigenen Vorstellungen frei gestalten: von figürlich bis abstrakt, persönliche Gebrauchskeramik oder künstlerisches Objekt. Dabei werden Sie in Ihrem Arbeiten individuell unterstützt. Die Objekte werden anschließend gebrannt und können mit Engoben und Glasuren auch farblich gestaltet werden. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet.

A-334010 | VHS-Studienhaus
12x, 28.1.–6.5., Do, 18:30–21 Uhr | 40 UStd. | 160 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Gudrun Grauenson**

Skulpturale Keramik – Objekt Gefäß Figur

Für Laien und Profis gleichermaßen geeignet!

In diesem Kurs wir wird angeregt, sich auch einmal an größere Formate heran zu wagen. Einführend werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Werkstoff Ton vermittelt: die Vorbereitung des Tons, verschiedene Aufbautechniken, Kenntnisse über die Trocknung und Brennvorgänge. Die materialtechnologischen Besonderheiten des Tons und deren Auswirkungen auf die ästhetische Erscheinung des Ergebnisses werden besprochen. Dabei gelten die gleichen Prinzipien für Objekte, Gefäße oder Figuren. Die Dozentin berät und begleitet Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen und Projekte.

Für Laien und Profis gleichermaßen geeignet!

A-334011 | VHS-Studienhaus
8x, 27.1.–24.3., Mi, 18–20:30 Uhr | 26.67 UStd. | 120 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Aino Nebel**

A-334012 | VHS-Studienhaus
11x, 14.4.–23.6., Mi, 18–20:30 Uhr | 36.67 UStd. | 165 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Aino Nebel**

Kreatives Arbeiten mit Ton

Vormittagskurs

Die Kurse vermitteln die handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen für alle keramischen Arbeiten, Kenntnisse über das Material, Ausdrücken von Hohlformen, Aufbau mit Tonwülsten, mit Platten, Stegkeramik, Ansetzen von Engoben und Glasuren bis zur freien Arbeit mit Ton. Außerdem lernen Sie das Beschicken der Brennöfen. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet.

A-334013 | VHS-Studienhaus
8x, 28.1.–25.3., Do, 10–13 Uhr | 32 UStd. | 151 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Doris Strade**

A-334014 | VHS-Studienhaus
10x, 15.4.–1.7., Do, 10–13 Uhr | 40 UStd. | 188 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Doris Strade**

Arbeiten mit Ton

Abendkurs

Die Kurse vermitteln die handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen für alle keramischen Arbeiten, Kenntnisse über das Material, Ausdrücken von Hohlformen, Aufbau mit Tonwülsten, mit Platten, Stegkeramik, Ansetzen von Engoben und Glasuren bis zur freien Arbeit mit Ton. Außerdem lernen Sie das Beschicken der Brennöfen. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet.

A-334015 | VHS-Studienhaus
8x, 25.1.–22.3., Mo, 18–21 Uhr | 32 UStd. | 154 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Susanne Hanf**

A-334016 | VHS-Studienhaus
10x, 12.4.–21.6., Mo, 18–21 Uhr | 40 UStd. | 192 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Susanne Hanf**

Modellieren nach Modell in Ton oder Wachs

Geeignet für Neulinge und Fortgeschrittene

Bei der Arbeit nach Modell setzen wir uns mit skulpturalen Fragen auseinander. Wir bauen hohl oder massiv auf. Wie bei Modigliani inspiriert uns das Modell zu einer Figur oder einer abstrakten Arbeit. Sie erhalten weiterführende Informationen zu Material und Techniken. Die Arbeiten und Biographien bedeutender Künstlerinnen und Künstler werden vorgestellt und diskutiert. Ein Ausstellungsbesuch ist geplant. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.

P-334017 | VHS Porz | 13x, 27.1.–5.5., Mi, 9:15–12:15 Uhr | 52 UStd. | 208 €, zzgl. Modellgeld: 52 € | **Mechthild Rathmann**

Porzellan als plastisches Material

Vormittagskurs

Der Kurs gibt eine Einführung in den Umgang mit Porzellan als einem keramisch-künstlerischem Material zur Erstellung von Objekten und Skulpturen. Es werden grundlegende Techniken der Verarbeitung vermittelt: Gießen und Formenbau, Montieren, Modellieren, Färben und Glasieren. Gleichzeitig soll ein unvoreingenommener experimenteller Zugang zu dem „aristokratischen“ Material erprobt werden. Begleitend gibt es einen kurzen Einblick in die Geschichte des Porzellans vom Alten China bis zur zeitgenössischen Porzellankunst. Material wird anteilig umgelegt.

A-334023 | VHS-Studienhaus
8x, 27.1.–24.3., Mi, 10–13 Uhr | 32 UStd. | 151 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Aino Nebel**

A-334024 | VHS-Studienhaus
11x, 14.4.–23.6., Mi, 10–13 Uhr | 44 UStd. | 207 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Aino Nebel**

Freidrehen

Arbeiten auf der Töpferscheibe

Das Arbeiten auf der Töpferscheibe erlernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Die Wand definiert das Gefäß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres eigenen Körpers beim zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen. Fortgeschrittene können größere Objekte aus gedrehten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Das Ergeb-

nis liegt in uns. Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen.
A-334030 | VHS-Studienhaus
3x, 29.1.–31.1., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 11–17 Uhr, So, 11–18 Uhr | 21.33 UStd. | 156 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

A-334031 | VHS-Studienhaus
3x, 19.2.–21.2., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 11–17 Uhr, So, 11–18 Uhr | 21.33 UStd. | 156 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

A-334032 | VHS-Studienhaus
3x, 5.3.–7.3., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 11–17 Uhr, So, 11–18 Uhr | 21.33 UStd. | 156 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

A-334033 | VHS-Studienhaus
3x, 19.3.–21.3., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 11–17 Uhr, So, 11–18:59 Uhr | 22.64 UStd. | 166 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** | **Tomasz Niedziółka**

A-334034 | VHS-Studienhaus
3x, 16.4.–18.4., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 11–17 Uhr, So, 11–18 Uhr | 21.33 UStd. | 156 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

A-334035 | VHS-Studienhaus
3x, 7.5.–9.5., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 11–17 Uhr, So, 11–18 Uhr | 21.33 UStd. | 156 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

Freidrehen – Bildungsurlaub

Das Arbeiten auf der Töpferscheibe erlernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Die Wand definiert das Gefäß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres eigenen Körpers beim Zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen. Fortgeschrittene können größere Objekte aus gedrehten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Das Ergebnis liegt in uns. Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen.
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Erzieher und Erzieherinnen, Lehrerinnen und Lehrer, Sozialpädagogen und -pädagoginnen sowie an alle, die an diesem Thema interessiert sind.
A-334036BU | VHS-Studienhaus
5x, 25.1.–29.1., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
40 UStd. | 292 €, zzgl. Materialkosten: 30 € |
BU | **Tomasz Niedziółka**

Freidrehen

Das Arbeiten auf der Töpferscheibe erlernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Die Wand definiert das Gefäß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres eigenen Körpers beim zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen. Fortgeschrittene können größere Objekte aus gedrehten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Das Ergebnis liegt in uns. Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen.
A-334037 | VHS-Studienhaus
3x, 28.5.–30.5., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 11–17 Uhr, So, 11–18 Uhr | 21.33 UStd. | 156 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

A-334038 | VHS-Studienhaus
3x, 11.6.–13.6., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 11–17 Uhr, So, 11–18 Uhr | 21.33 UStd. | 156 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

Das Arbeiten auf der Töpferscheibe erlernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Die Wand definiert das Gefäß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres eigenen Körpers beim zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen. Fortgeschrittene können größere Objekte aus gedrehten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Das Ergebnis liegt in uns. Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen. Dieser Kurs läuft aus zeitlichen Gründen ohne den sonst üblichen Glasurtermin, der nach Absprache mt dem Dozenten 2021 stattfinden könnte.
A-334039 | VHS-Studienhaus
3x, 25.6.–27.6., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 11–17 Uhr, So, 11–18 Uhr | 21.33 UStd. | 156 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

Freidrehen – Wochenkurs

Das Arbeiten auf der Töpferscheibe erlernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Die Wand definiert das Gefäß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres eigenen Körpers beim zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen. Fortgeschrittene können größere Objekte aus gedrehten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Das Ergebnis liegt in uns. Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen.
A-334040 | VHS-Studienhaus
7x, 2.2.–23.3., Di, 18–21 Uhr | 28 UStd. |
205 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

A-334041 | VHS-Studienhaus
9x, 13.4.–22.6., Di, 18–21 Uhr | 36 UStd. |
263 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

Freies Denken und Keramik

Den Umgang mit Ton lernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Kurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes durch die verschiedenen Techniken – Drehen, Aufbauen und Modellieren. Schritt für Schritt wird eine Idee umgesetzt: Angefangen bei einer ersten Skizze, über ein kleinformatiges Modell hin zur endgültigen Form. Fortgeschrittene können große Objekte aus auf der Drehscheibe gefertigten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen.
A-334042 | VHS-Studienhaus
7x, 2.2.–23.3., Di, 11–14 Uhr | 28 UStd. |
205 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

Den Umgang mit Ton lernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Kurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes durch die verschiedenen Techniken – Drehen, Aufbauen und Modellieren. Schritt für Schritt wird eine Idee umgesetzt: Angefangen bei einer ersten Skizze, über ein kleinformatiges Modell hin zur endgültigen Form. Fortgeschrittene können große Objekte aus auf der Drehscheibe gefertigten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen.
A-334043 | VHS-Studienhaus
10x, 13.4.–22.6., Di, 11–14 Uhr | 40 UStd. | 292 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziółka

Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik

Buchbinden – Rund um das Buch
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Es werden Grundkenntnisse des Buchbindens vermittelt. Sie können alte Schätze reparieren, Schatullen oder Bücher, wie ein Tagebuch oder ein Notizbuch selbst herstellen, ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Bereits vorhandene Kenntnisse können vertieft und weiterentwickelt werden. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.
P-335103 | VHS Porz
10x, 1.3.–17.5., Mo, 19–21 Uhr | 26.67 UStd. | 187 € | **Ulrike Bamberger**

P-335104 | VHS Porz
10x, 4.3.–27.5., Do, 9–11 Uhr | 26.67 UStd. | 187 € | **Ulrike Bamberger**

Rund um's Holz – für Neulinge und Fortgeschrittene
Schreinerei – Holzbearbeitung – Objektgestaltung sind unsere Themen: Lernen Sie unter fachlicher Anleitung das Material Holz und verschiedene Bearbeitungstechniken kennen. Sie stellen Gegenstände aus Massivholz und Holzwerkstoffen her. Darüber hinaus können Sie Objekte nach eigenen Ideen gestalten. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.
K-335212 | VHS Kalk
19x, 26.1.–29.6., Di, 18:30–21:30 Uhr | 76 UStd. | 320 € | **Manuel Heimbach**

K-335213 | VHS Kalk
20x, 27.1.–30.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd. | 336 € | **Klaus Kuschmierz**

K-335214 | VHS Kalk
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–21:30 Uhr | 72 UStd. | 303 € | **Tobias Steffens**

Porzellanmalerei
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Auf Porzellan lassen sich fantastische Kunstwerke bringen. Von floralen bis hin zu fotorealistischen Arbeiten, auf kleinen Bechern oder großen Schalen. Vermittelt wird eine gute Einführung sowie eine Vertiefung und Erweiterung bereits vorhandener Grundkenntnisse und materialgerechtes Gestalten nach eigenen oder angebotenen Entwürfen. Es entstehen Brenn- und Materialkosten in Höhe von 15 Euro.
L-335302 | VHS Lindenthal
10x, 27.1.–28.4., Mi, 9:45–12 Uhr | 30 UStd. | 144 € | **Barbara Holzhauer**

L-335304 | VHS Lindenthal
10x, 28.1.–29.4., Do, 9:45–12 Uhr | 30 UStd. | 144 € | **Barbara Holzhauer**

Mosaikwerkstatt
Die Mosaikkunst 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 wieder entdeckt. In diesem Workshop werden wir ein Mosaik aus Glas oder Keramik auf unterschiedliche Objekte kleben. Wir erstellen kleine Spiegelrahmen, Tabletts, Schalen, Schüsseln und Mosaikbilder. Alle erforderlichen Materialien werden gestellt (verschiedene Rohlinge, Spiegel, verschiedene Glassorten, Porzellan- und Keramikbruchstücke, Spezialkleber, Spezialzangen). Es fallen Materialkosten von 22 € an.
A-335312 | VHS-Studienhaus
14.3., So, 11–17 Uhr | 8 UStd. | 46 € | **WE** | **Marjolein Wigbold**

A-335313 | VHS-Studienhaus
17.4., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. | 46 € | **WE** | **Marjolein Wigbold**

A-335314 | VHS-Studienhaus
8.5., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. | 46 € | **WE** | **Marjolein Wigbold**

Schmuck

Das besondere Schmuckstück
A-335501 | VHS-Studienhaus
8x, 25.1.–22.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd. | 151 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Marvin Michel**

Schmuckgestaltung
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Sie lernen den Umgang mit Metallen, Metallkombinationen und Edelsteinen kennen oder vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Grund- und weiterführende Techniken des Goldschmiedens werden vermittelt und angewandt. Je nach Vorkenntnissen und mit individueller Beratung und Unterstützung fertigen Sie Ihr persönliches Schmuckstück. Erforderliche Materialien können gerne gegen Umlage bei der Dozentin erstanden werden.
A-335502 | VHS-Studienhaus
27.2., 28.2., Sa, 10–16 Uhr, So, 10–16 Uhr | 16 UStd. | 92 € | **WE** | **Eva Djanic**

Das besondere Schmuckstück
A-335503 | VHS-Studienhaus
11x, 12.4.–28.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
44 UStd. | 207 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Marvin Michel

Schmuckgestaltung
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Sie lernen den Umgang mit Metallen, Metallkombinationen und Edelsteinen kennen oder vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Grund- und weiterführende Techniken des Goldschmiedens werden vermittelt und angewandt. Je nach Vorkenntnissen und mit individueller Beratung und Unterstützung fertigen Sie Ihr persönliches Schmuckstück. Erforderliche Materialien können gerne gegen Umlage bei der Dozentin erstanden werden.
A-335504 | VHS-Studienhaus
24.4., 25.4., Sa, 10–16 Uhr, So, 10–16 Uhr |
16 UStd. | 92 € | **WE** | **Eva Djanic**

Das besondere Schmuckstück
Selbst hergestellter Schmuck ist etwas Besonderes. Unter fachlicher Anleitung werden Sie an die Grundkenntnisse des Goldschmiedens herangeführt. Sie können Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen in Messing, Kupfer, Silber und anderen Materialien anfertigen. Handwerkliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Es entstehen Kosten für Material.
A-335505 | VHS-Studienhaus
16x, 29.1.–25.6., Fr, 9:30–12:30 Uhr |
64 UStd. | 288 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Vanessa Menn

A-335506 | VHS-Studienhaus
16x, 29.1.–25.6., Fr, 13–15 Uhr | 42.67 UStd. |
192 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Vanessa Menn

Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver ®
Verwirklichen Sie ihre individuellen Schmuckwünsche
ACS ist eine modellierbare Masse aus Feinsilber, aus der sich wunderschöne, hochwertige Schmuckstücke anfertigen lassen. Ich zeige Ihnen unterschiedliche Techniken, die Sie bei der Schmuck- und Ringgestaltung nutzen können. Das Material kann man mit den Händen formen, filigran spritzen oder mit dem Pinsel auftragen. Dies macht eine sehr vielfältige und individuelle Schmuckgestaltung mit Verzierungen, Abformungen, Prägungen, Gravuren, dreidimensionalen Objekten sowie die Verwendung von Schmucksteinen möglich. Nach dem Brennen Ihres Schmuckstückes können Sie es im Rahmen der Endbehandlung polieren, mattieren oder akzentuierend schwärzen. Ziel ist ein selbstgefertigtes Schmuck-Unikat aus 99,9% Silber, welches es nirgendwo sonst gibt und das Sie stolz tragen werden. Das Werkzeug wird zum Selbstkostenpreis von 4 € gestellt. Die Materialkosten werden nach Verbrauch und Silberpreis berechnet (ungefähr 25 – 35 €).
A-335507 | VHS-Studienhaus
24.4., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd. | 70 € |
WE | **Anke Schmeichel-Kreitschmer**

A-335508 | VHS-Studienhaus
19.6., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd. | 70 € |
WE | **Anke Schmeichel-Kreitschmer**

Schmuckgestaltung – das besondere Schmuckstück
Für Anfangende und Fortgeschrittene
Sie lernen den Umgang mit Metallen, Metallkombinationen und Edelsteinen kennen oder vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Grund- und weiterführende Techniken des Goldschmiedens werden vermittelt und angewandt. Je nach Vorkenntnissen und mit individueller Beratung und Unterstützung fertigen Sie Ihr persönliches Schmuckstück. Erforderliche Materialien können gerne gegen Umlage bei der Dozentin erstanden werden.
A-335509 | VHS Studienhaus
2x, 30.1., 31.1., Sa, So, 10–16 Uhr | 87 € |
WE | **Claudia Schuster**

A-335510 | VHS Studienhaus
2x, 29.5., 30.5., Sa, So, 10–16 Uhr | 87 € |
WE | **Claudia Schuster**

Bildhauerei – Ton, Stein, Papier

Bildhauerei in Ton
Für Neulinge und Fortgeschrittene
Ihnen wird im Kurs das „Sehen lernen“ vermittelt und wie Sie es in die Kunst übersetzen. Sie bauen und modellieren Plastiken nach eigenen Wünschen massiv oder hohl auf und lernen von Bildhauern wie Arp, Picasso, von Tony Cragg oder Erwin Wurm.
Sie werden technisch und künstlerisch begleitet. Maximal 6 Personen.
R-334213 | Atelier Rathmann,
Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln |
12x, 28.1.–6.5., Do, 9:30–12:30 Uhr |
48 UStd. | 250 €, zzgl. Atelierspauschale:
15 € | **Mechthild Rathmann**

R-334215 | Atelier Rathmann,
Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln |
12x, 26.1.–4.5., Di, 19:30–21:45 Uhr |
36 UStd. | 188 €, zzgl. Atelierspauschale:
15 € | **Mechthild Rathmann**

Weiterbildung freies plastisches Arbeiten – Bildhauerei
Bildungsurlaub im Ateliergarten
Vom konstruktiven Zeichnen zum Modell aus Ton erlernen Sie das plastische Denken und können in unterschiedlichen Materialien Werke entwickeln. Die Techniken in Ton, Gips, Beton, Holz und Stein werden vorgestellt. Ich begleite sie technisch und künstlerisch. Sie erlernen Methoden und Umsetzungen der künstlerischen Praxis mit dem Ziel, das Erlernte in einer Skulptur oder Plastik umsetzen zu können. Materialkosten werden anteilig umgelegt (maximal 30 €).
Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst- und Sozialpädagogen und -pädagoginnen, Lehrende, Erzieherinnen und Erzieher und alle, die neugierig sind auf künstlerisch, kreatives Arbeiten.
R-334220-BU | Atelier Rathmann,
Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln |
5x, 9.8.–13.8., Mo–Fr, 10–16 Uhr | 40 UStd. |
316 €, zzgl. Atelierspauschale: 4 € | **BU** |
Mechthild Rathmann

Tag der Entschleunigung
Ton- und Speckstein werkstatt
R-334223 | Atelier Rathmann,
Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln |
6.3., Sa, 10–16:45 Uhr | 9 UStd. |
72 €, zzgl. Atelierspauschale: 4 € | **WE** |
Mechthild Rathmann

R-334224 | Atelier Rathmann,
Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln |
24.4., Sa, 10–16:45 Uhr | 9 UStd. |
72 €, zzgl. Atelierspauschale: 4 € | **WE** |
Mechthild Rathmann

Steinbildhauerei
Tuffstein, Kalksteine, Speckstein
Bei der bildhauerischen Auseinandersetzung mit dem klassischen Material Stein stoßen wir schnell an unsere Grenzen. Gewicht und Härte zwingen uns, uns ganz auf das Material einzulassen. Durch die ständige und regelmäßige Bearbeitung des Steins mit Fäustel, Knüpfel und Meißel erzeugen wir rhythmische Klänge. Die Dozentin vermittelt Ihnen einen Einblick in die komplexe Bildhauertechnik. Unter Berücksichtigung der individuellen Formvorstellung werden Arbeitstechniken, Materialbeschaffenheit und unterschiedliche künstlerische wie handwerkliche Ansätze vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Werkzeuge werden gestellt. Bitte melden Sie sich möglichst bis spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn wegen der Steinbeschaffung an. Bei Stornierung später als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, ist zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die Gebühr für den Stein zu entrichten. Es entstehen Materialkosten

von 35 Euro. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, Arbeitskleidung und eine Schutzbrille mit. Maximal 8 Personen.
A-334225 | Atelier Kieschnick,
Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3,
50670 Köln | 12.6., 13.6.,
Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. | 96 € | **WE** |
Anne R. Kieschnick

A-334226 | Atelier Kieschnick,
Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3,
50670 Köln | 10.7., 11.7.,
Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. | 96 € | **WE** |
Anne R. Kieschnick

Papierskulpturen und Objekte

Für Anfangende und Fortgeschrittene
Zarte Hohlkörper, großformatigere Skulpturen und Raumgebilde können entwickelt werden. Wir experimentieren mit Techniken wie der Papierkaschierung, dem Überziehen von Drahtformen und Drahtgeweben mit verschiedenen, auch transparenten Papieren. Die Objekte können auf Wunsch bemalt werden. Bitte Zeitungen, Eimer oder Plastikschüsseln mitbringen. Die Materialkosten von circa 6 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.
L-334231 | VHS Lindenthal
20.3., 21.3., Sa, 11–16 Uhr, So, 11–16 Uhr |
13.33 UStd. | 71 € | **WE** | **Cristine Schell**

Holzbildhauerei

Für Anfangende und Fortgeschrittene, Jugendliche und Erwachsene
Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Holzbildhauerei. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Grundtechniken, das Werkzeug und seine fachgerechte Handhabung, sowie das Holz und seine Eigenschaften kennen. Faserverlauf, Wuchsform, Farbe und Geruch des Holzes sprechen alle Sinne an und unterstützen den Prozess der Formfindung. Tonskizzen oder Entwürfe auf Papier dienen zur ersten Ideenfindung und lassen uns die Freiheit, der Spur im Holz zu folgen. Holzfundstücke können als Formelemente eingebaut werden. Sie werden bei der Ausführung der eigenen Ideen individuell begleitet. Es steht eine Auswahl verschiedener Holzstücke, gegen Erstattung der Selbstkosten zur Verfügung. Das Werkzeug wird gestellt. Eigenes Material und Werkzeug können mitgebracht werden.
L-335201 | Ägidiusstr. 45, 50937 Köln
3x, 29.1.–31.1., Fr, Sa, So, 10–15 Uhr |
170 € | **WE** | **Cornelia Budde**

L-335202 | Ägidiusstr. 45, 50937 Köln
3x, 9.4.–11.4., Fr, Sa, So, 10–15 Uhr |
170 € | **WE** | **Cornelia Budde**

L-335203 | Ägidiusstr. 45, 50937 Köln
3x, 4.6.–6.6., Fr, Sa, So, 10–15 Uhr |
170 € | **WE** | **Cornelia Budde**

Textiles Gestalten

Nähen und Zuschneiden

Bitte zum ersten Veranstaltungstag alle notwendigen Materialien mitbringen. Die genauen Angaben finden Sie in den Veranstaltungstexten und auf Ihrer Buchungsbestätigung.

Nähen für Mädchen von 12-16 Jahren in den Ferien

Vorbesprechung: Mittwoch, 30.6, 16:30 – 18:00 Uhr
In diesem Ferienkurs beginnen wir mit einem einfachen Nähprojekt Eurer Wahl: Ein einfaches Kleidungsstück, ein Strand-Outfit, eine Tasche oder ein nettes Accessoire. Nähmaschinen sind vorhanden. In der Vorbesprechung werden wir besprechen, welche Materialien Ihr bis zum Kursbeginn besorgen müsst. Ermäßigter Schülerpreis, weitere Reduktion nur mit Kölnpass.
L-337200 | VHS Lindenthal
6x, Mi, 16:30–18 Uhr,
Mo–Fr, 10–14:30 Uhr | 30.33 UStd. |
122 € | **Sabine Rappard**

Nähen lernen intensiv am Wochenende

Vorbesprechung: Freitag, 18.3., 17.00 – 18 Uhr
Sie erlernen das notwendige Fachwissen, um nach einfachen, modischen Schnitten ein Kleidungsstück zu fertigen. Die Vorbesprechung dient der Abstimmung bezüglich Schnitt und Materialien. Maximal 8 Personen.
L-337242 | VHS Lindenthal
4x, Do, 17–18 Uhr, Fr, 16:30–21 Uhr,
Sa, 13:30–18 Uhr, So, 11–15:30 Uhr |
19.33 UStd. | 120 € | **WE** |
Bettina von Wild

Copyshop – Lieblingsstücke nachschneidern

Für Anfangende und Fortgeschrittene
Sie möchten Ihr gekauftes Lieblingsstück kopieren und nachnähen, weil Ihnen der Schnitt so gut gefällt, weil es perfekt passt oder weil Sie es nochmal in einer anderen Farbe haben möchten? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das ohne Auftrennen schaffen und erhalten zudem eine Einführung in die Schnittkonstruktion, Informationen über richtiges Maßnehmen und wie Sie die Passform optimieren können.
Nach der Schnitterstellung kann das Lieblingsstück zur Probe oder auch schon im Originalstoff genäht werden. Leichte Nähkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: möglichste einfache Lieblingsteile zum Einstieg, Papier- und Stoffschere, Minenbleistift, Maßband, Radiergummi, Steck- und Nähnadeln, Geodreieck, Kopierrad, Kopierpapier, Schneiderkreide, Probestoff zum Testen oder schon Originalstoff. Bei Bedarf können Schneiderwinkel, Papier, Nesselstoff oder Jersey gegen ein Entgelt von 15 Euro erworben werden.
Referentin: Prof. Martina Becker, Dozentin für Modedesign an der Mediadesign Hochschule, Düsseldorf und Inhaberin der FINELINE modeakademie, Köln. Frau Prof. Becker blickt auf eine lange Karriere als Modedesignerin, Produktmanagerin, Farb- & Typcoach und als Dozentin zurück. Mit viel Freude gibt sie ihr Wissen an Menschen weiter, die Spaß an allen Themen rund um Mode haben.
L-337249 | VHS Lindenthal
12.6., 13.6., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
18.67 UStd. | 94 € | **WE** |
Prof. Martina Becker

Das ABC des Nähens- Bildungsurlaub

theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes
Im Bildungsurlaub wird Ihnen der Umgang mit der Nähmaschine erklärt und gezeigt und sie fertigen selbst kleine Nähprojekte wie z. B. kleine Tasche mit Reißverschluss, Turnbeutel, o.ä.. Ob Sie Nähanfänger oder Fortgeschritten sind spielt keine Rolle, wir holen Sie da ab, wo sie stehen.
Sie werden individuell von einer Dozentin angeleitet, die seit einigen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig ist und über einen großen Erfahrungsschatz im Bereich Schneidern/Nähen verfügt. Für die selbst entworfenen kleinen Nähprojekte erarbeiten wir das Schnittmuster und die Arbeitsbeschreibung, so dass sie auch in der Lage sind, andere Kinder/Erwachsene darin anzuleiten.
Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst-und Sozialpädagogen und -pädagoginnen, Lehrende, Erziehende und alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.
Informationen zu möglicher finanzieller Förderung finden Sie hier: Bildungsscheck **oder** Bildungsprämie.
L-337250-BU | VHS Lindenthal
5x, 22.3.–26.3., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** | **Monika Kutz**

Nähen lernen Schnupperkurs – Crashkurs am Wochenende

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Für Anfänger mit und ohne Näherfahrung. Sie lernen den richtigen Umgang mit der Nähmaschine kennen und setzen ein kleines Nähprojekt um. Welches Nähprojekt für Sie in Frage kommt, kann vor Kursbeginn gerne mit der Dozentin per E-Mail erörtert werden.

L-337251 | VHS Lindenthal
20.2., 21.2., Sa, 9–17 Uhr, So, 9–17 Uhr |
21.33 UStd. | 128 € | **WE** | **Monika Kutz**

Der Perfekte Schnitt – Schnitte anpassen und verändern

Für Anfangende und Fortgeschrittene

Der Schnitt, den Sie ausgesucht haben passt nicht oder Sie möchten ihn nach Ihren Ideen oder auf Ihre Maße verändern? Sie lernen in diesem Kurs jede Menge Tricks kennen, wie Sie Ihre vorhandenen Schnitte so abwandeln, dass daraus Ihr persönlicher, perfekt passender Schnitt entsteht. Neben einer Einführung in die Schnittkonstruktion besprechen wir neue Ausschnittvarianten, ändern Ärmel ab oder verlegen Abnäher und vieles andere mehr.
Inhalt des Kurses: Je nach Können ein oder mehrere zuschnittfertige Schnitte zu erstellen. In diesem Kurs wird nicht genäht. Bitte buchen Sie dafür einen Nähkurs.
Bitte mitbringen: Schnitte, die Sie bearbeiten möchten, evtl. auch schon daraus genähte Modelle, falls vorhanden oder Vergleichsmodelle, Papier- und Stoffschere, Minenbleistift, Maßband, Radiergummi, Steck- und Nähnadeln, Geodreieck, Kopierrad, Kopierpapier (Seidenpapier), Schneiderkreide, Tesafilm/Klebestift.
Bei Bedarf können Schneiderwinkel, Papier, Nesselstoff oder Jersey gegen ein Entgelt von 15 Euro erworben werden.

L-337252 | VHS Lindenthal
3.7., 4.7., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
18.67 UStd. | 94 € | **WE** |
Prof. Martina Becker

Nähen lernen intensiv am Wochenende

Vorbesprechung: Donnerstag, 29.4., 17:30 Uhr – 19:00 Uhr

Sie erlernen das notwendige Fachwissen, um nach einfachen, modischen Schnitten ein Kleidungsstück zu fertigen. Die Vorbesprechung dient der Abstimmung bezüglich Schnitt und Materialien. Maximal 8 Personen.

L-337253 | VHS Lindenthal
4x, Do, 17:30–19 Uhr, Fr, 16:30–21 Uhr,
Sa, 13:30–18 Uhr, So, 11–15:30 Uhr |
20 UStd. | 124 € | **WE** | **Sabine Rappard**

Vorbesprechung: Donnerstag, 29.10., 17:30 Uhr – 19:00 Uhr

L-337254 | VHS Lindenthal
4x, Do, 17:30–19 Uhr, Fr, 16:30–21 Uhr,
Sa, 13:30–18 Uhr, So, 11–15:30 Uhr |
20 UStd. | 124 € | **WE** | **Sabine Rappard**

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. A nhand 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
17.4., 18.4., Sa, 11–17 Uhr, So, 11–17 Uhr |
16 UStd. | 100 € | **WE** | **Sabine Rappard**

Das ABC des Nähens

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerkes werden Ihnen näher gebracht: Einführung in den richtigen Umgang mit der Nähmaschine, Stoffe, Schnitte, Verarbeitungstechniken. Zum Ende des Kurses werden Sie ein einfaches Kleidungsstück erstellt haben. Bitte mitbringen: einfachen Stoff, Garn, ein einfaches Schnittmuster, Schnittpapier, Schere, Maßband, Stecknadeln, 1 Sortiment Flachkolbennähmaschinennadeln und Pfaff Spulen.

L-337341 | VHS Lindenthal
5x, 18.2.–18.3., Do, 18–21 Uhr | 20 UStd. |
120 € | **Bettina von Wild**

Für Anfangende und Fortgeschrittene

L-337347 | VHS Lindenthal
7x, 29.4.–1.7., Do, 18–21 Uhr | 28 UStd. |
168 € | **Monika Kutz**

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen

Nähen für Anfangende und Fortgeschrittene

Seien Sie kreativ – realisieren Sie Ihre eigenen Kleiderideen! Anfangende werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Bereits im Nähen geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Grundsätzlich ist der Einstieg in die Kurse jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr.) Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln und Pfaff Spulen. Natürlich können Sie auch „nur“ das eine oder andere Kleidungsstück ändern – alles ist möglich!

L-337423 | VHS Lindenthal
7x, 25.1.–15.3., Mo, 16:30–18:45 Uhr |
21 UStd. | 84 € | **Sabine Rappard**

L-337424 | VHS Lindenthal
7x, 25.1.–15.3., Mo, 18:45–21 Uhr |
21 UStd. | 84 € | **Sabine Rappard**

L-337425 | VHS Lindenthal
10x, 12.4.–21.6., Mo, 16:30–18:45 Uhr |
30 UStd. | 120 € | **Sabine Rappard**

L-337426 | VHS Lindenthal
10x, 12.4.–21.6., Mo, 18:45–21 Uhr |
30 UStd. | 120 € | **Sabine Rappard**

L-337427 | VHS Lindenthal
8x, 28.1.–22.4., Do, 15:30–18 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Monika Kutz**

L-337428 | VHS Lindenthal
7x, 29.4.–1.7., Do, 15:30–18 Uhr |
23.33 UStd. | 94 € | **Monika Kutz**

L-337447 | VHS Lindenthal
8x, 26.1.–23.3., Di, 17–19:15 Uhr |
24 UStd. | 104 € | **Ute Magrian**

L-337448 | VHS Lindenthal
8x, 26.1.–23.3., Di, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd. | 104 € | **Ute Magrian**

L-337449 | VHS Lindenthal
11x, 13.4.–29.6., Di, 17–19:15 Uhr |
33 UStd. | 142 € | **Ute Magrian**

L-337450 | VHS Lindenthal
11x, 13.4.–29.6., Di, 19:15–21:30 Uhr |
33 UStd. | 142 € | **Ute Magrian**

L-337465 | VHS Lindenthal
12x, 27.1.–5.5., Mi, 16:45–19 Uhr |
36 UStd. | 144 € | **Christiane Lüttgen**

L-337466 | VHS Lindenthal
12x, 27.1.–5.5., Mi, 19–21:15 Uhr |
36 UStd. | 144 € | **Christiane Lüttgen**

Vormittagskurs für Anfangende und Fortgeschrittene

L-337467 | VHS Lindenthal
8x, 28.1.–25.3., Do, 9:15–12:15 Uhr |
32 UStd. | 128 € | **Ute Magrian**

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen am Vormittag

Nähen für Anfangende und Fortgeschrittene

L-337468 | VHS Lindenthal
7x, 27.1.–17.3., Mi, 10–13 Uhr | 28 UStd. |
112 € | **Sabine Rappard**

L-337469 | VHS Lindenthal
10x, 14.4.–16.6., Mi, 10–13 Uhr | 40 UStd. |
160 € | **Sabine Rappard**

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen

Vormittagskurs für Anfangende und Fortgeschrittene

L-337470 | VHS Lindenthal
10x, 15.4.–1.7., Do, 9:15–12:15 Uhr |
40 UStd. | 160 € | **Ute Magrian**

Kurse rechtsrheinisch

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 oder Zeitung und Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen) Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln und Pfaff Spulen. Natürlich können Sie auch „nur“ das eine oder andere Kleidungsstück ändern – alles ist möglich!
K-337621 | VHS Kalk
9x, 27.1.–21.4., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd. | 108 € | **Monika Kutz**

K-337622 | VHS Kalk
8x, 28.4.–30.6., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd. | 96 € | **Monika Kutz**

K-337623 | VHS Kalk
10x, 26.1.–20.4., Di, 19:10–21:25 Uhr |
30 UStd. | 126 € | **Monika Kutz**

K-337624 | VHS Kalk
9x, 27.4.–29.6., Di, 19–21:15 Uhr |
27 UStd. | 114 € | **Monika Kutz**

K-337625 | VHS Kalk
9x, 27.1.–21.4., Mi, 17–19:15 Uhr |
27 UStd. | 114 € | **Monika Kutz**

K-337626 | VHS Kalk
8x, 28.4.–30.6., Mi, 17–19:15 Uhr |
24 UStd. | 101 € | **Monika Kutz**

K-337653 | VHS Kalk
8x, 26.1.–23.3., Di, 17–19 Uhr |
21.33 UStd. | 86 € | **Ute Magrian**

K-337654 | VHS Kalk
11x, 13.4.–29.6., Di, 17–19 Uhr |
29.33 UStd. | 118 € | **Ute Magrian**

K-337656 | VHS Kalk
8x, 28.1.–25.3., Do, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd. | 96 € | **Ute Magrian**

K-337657 | VHS Kalk
10x, 15.4.–1.7., Do, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd. | 120 € | **Ute Magrian**

Verschiedene Techniken

Lebendige Tradition: Klöppeln
„Klöppeln ist Spitze.“
Vom klassischen Spitzendeckchen bis zum modernen Objekt – mit dem Jahrhunderte alten Handwerk „Klöppeln“ lassen sich vielfältige filigrane Kunstwerke herstellen: Deckchen, Tischbänder, Gardinen, Taschentuchumrandungen, Schals, Fächer, Schmuckstücke, Bilder, Christbaumschmuck, 3D-Objekte und vieles mehr!
Anfangende erlernen die Grundkenntnisse des Klöppelns. Fortgeschrittene verfeinern ihre Kenntnisse beim klassischen Klöppeln mit Garn, vollenden angefangene Werke oder probieren eine neue Technik oder ein neues Material aus.
Bei neuen Kursteilnehmenden meldet sich die Kursleiterin vor Kursbeginn zwecks Abstimmung des Materialbedarfs. (Zusätzliche Kosten je nach Bedarf: 5 – 40 €).
A-338221 | VHS-Studienhaus
12x, 1.2.–7.6., Mo, 17:30–19:10 Uhr |
26.67 UStd. | 110 € | **Bettina Renn**

Über den Topflappen hinaus – Häkeln
Grundlagen, Tipps und Tricks für Häkelanfänger
In herausfordernden Zeiten wie diesen ist die Rückbesinnung auf selbstgemachte Produkte nicht bloß ein sicherer und nützlicher Zeitvertreib, sondern auch eine Übung für die Konzentration, ein Ausleben der Kreativität und – nach etwas Routine – eine echte Entspannung. In diesem Seminar vermittele ich die Grundtechniken des Häkelns und bringe euch etwas über ‚richtige‘ Wolle und Nadeln bei. Außerdem machen wir kleine Entspannungsübungen für Rücken, Hände und Nacken, und werden natürlich auch das ein oder andere häkeln lernen. Dabei ist Perfektion nicht das Ziel, sondern der Spaß an der Sache, etwas entstehen zu lassen. Handarbeiten sind zeitintensiv, also nehme ich mir genügend davon für alle Teilnehmenden. Zudem gebe ich Einblicke in die Möglichkeiten, die das Häkeln bereithält: vom Topflappen zur Mode, Figuren, Körben, Decken bis hin zur richtigen Kunst.
In den Materialkosten enthalten sind Wollknäuel in drei verschiedenen Farben und eine gute ergonomische Häkelnadel.
L-338223 | VHS Lindenthal
8x, 27.1.–24.3., Mi, 19–21 Uhr | 1.33 UStd. |
130 € | **WE** | **Marcel Doganci**

L-338224 | VHS Lindenthal
12x, 14.4.–30.6., Mi, 19–21 Uhr | 32 UStd. |
188 € | **WE** | **Marcel Doganci**

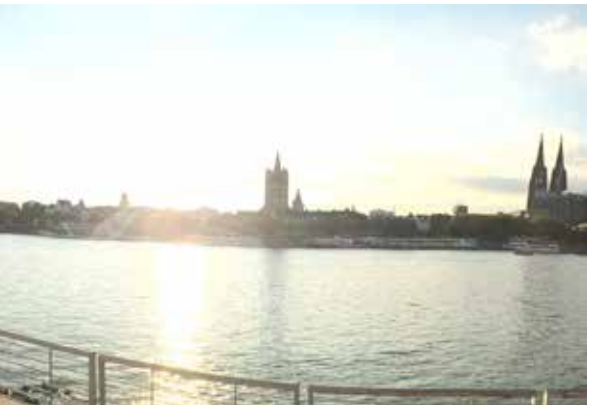
Fotografie

Fotobuchgestaltung professionell und individuell
In einem persönlich gestalteten Fotobuch wirken Ihre Bilder einer Familienfeier oder eines Urlaubs noch einmal doppelt so gut. Angeleitet von einer professionellen Fotografin erlernen Sie die Handhabung der kostenlosen Software und erfahren, wie Sie Ihre Vorstellungen in ein ansprechendes Layout umsetzen können. Sie legen das Fotobuch Schritt für Schritt an und können sicher sein, dass es eine ganz besondere Ausstrahlung haben wird. Grundlegende Computerkenntnisse werden vorausgesetzt. Sie erhalten einen Fotobuch-Gutschein der Firma CEWE. Bitte eigene Bilder mitbringen. Genaue Informationen hierzu gehen Ihnen vor Kursbeginn schriftlich zu. 8 Teilnehmende.
A-352009 | VHS im KOMED
4x, 18.2.–11.3., Do, 18:45–21:45 Uhr |
16 UStd. | 88 € | **Hildegard Fritsch**

Dunkelkammerarbeit

Dunkelkammertechnik – Schnupperkurs am Samstag
Für Einsteigende und Fortgeschrittene
Sie können Ihre persönlichen Arbeiten umsetzen: alte schwarz-weiß Negative vergrößern oder Filme entwickeln. Die Dozentin führt Sie auch gerne in kreative Techniken ein, die Sie anschließend gleich ausprobieren können: Pseudosolarisation, Colorieren, Tonen, Doppelbelichtung und Grafikverfremdungen, wie zum Beispiel mit Entwickler malen oder Scherenschnitte.
L-352120 | VHS Lindenthal
20.3., Sa, 11–17 Uhr | 7.33 UStd. | 42 €,
zzgl. Materialkosten Dunkelkammer: 20 € |
WE S | **Katrin Nalop-Bageritz**

L-352121 | VHS Lindenthal
29.5., Sa, 11–17 Uhr | 7.33 UStd. | 42 €,
zzgl. Materialkosten Dunkelkammer: 20 € |
WE S | **Katrin Nalop-Bageritz**



Analoge Street Photography in Schwarzweiß

Ist die analoge Fotografie tot? Nein! Natürlich nicht! Street Photography ist mein Hauptthema in der Fotografie und schon seit einigen Jahren arbeite ich immer mehr mit Film. All das, was ich in den letzten Jahren gelernt habe, möchte ich nun mit Ihnen teilen. In diesem Kurs werden wir uns hauptsächlich mit theoretischen und praktischen Aspekten der Street Photography auseinandersetzen. Jede Person wird eine Rolle 35mm Schwarzweiß-Film belichten (also bitte eine eigene funktionierende 35mm-Kamera mitbringen). Danach werden wir die Filme selbst entwickeln und in der Dunkelkammer die Abzüge machen. Unterstützen Sie bitte die Analogfotografie indem Sie sich zu diesem Kurs anmelden. Ansel Adams, der bekannte US-amerikanische Fotograf wird es Ihnen danken. Ich kann Ihnen versichern, dass Sie sich in die Analogfotografie verlieben werden! Alle nötigen Materialien (Schwarzweiß-Filme, Chemikalien zur Entwicklung und Papier) werden zur Verfügung gestellt.

L-352125 | VHS Lindenthal
8.5., 9.5., Sa, 10–18 Uhr, So, 10–18 Uhr |
20 UStd. | 115 €, zzgl. Materialkosten
Dunkelkammer: 20 € | **WE S** |
Roy Fochtman

Einführungskurse

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und deren Bedienungsanleitung mit.

Einführung in die digitale Fotografie

Ein Onlinekurs für hörende und gehörlose Menschen - die Lernvideos sind auch mit Gebärdensprache verfügbar.

Angeleitet von einer erfahrenen Fotografin, erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie ausschließlich Online, in einem geschützten Kursraum der vhs.cloud. So können Sie ganz gemütlich lernen, wann immer und wo es Ihnen passt. Sie erfahren mehr zu den Themen Blende, Zeit, Verbindung von Blende und Zeit, Iso und Fokus. In kleinen Videos sind die Inhalte anschaulich erklärt. Mit diesem grundlegenden Wissen können Sie die manuellen Einstellungen an Ihrer Kamera nutzen. Um Ihre Bildergebnisse zu verbessern, ist es ganz wichtig das Erlernte anzuwenden, denn viele Fragen stellen sich erst in der Praxis. Sie haben die Möglichkeit, eigene Fotos in den Kursraum einzustellen und erhalten eine Rückmeldung von der Kursleiterin. Während des gesamten Kurses können Sie natürlich Fragen an die Kursleiterin stellen und sich mit den anderen Teilnehmenden austauschen. Nach Kursbeginn ist ein Einstieg jederzeit möglich. Sie lernen online, ohne feste Zeiten, ganz flexibel. Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten. Anmeldungen sind bis zum 07.06.2021 möglich. Der Kursraum wird Ende Juni geschlossen.

O-352301 | →● Online
1x, 12.4., | 55 € | **Anna Silvia Bins**

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Exkursion: Sonntag, 21. Februar, 12 – 15 Uhr

Die grundlegenden Themen der Fotografie, wie das Zusammenspiel von Blende und Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie und Praxis vermittelt. Wie gehe ich mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen um? Wie erreiche ich eine geringe oder hohe Tiefenschärfe? Die Fotopraxis besteht aus praktischen Übungen und bietet die Möglichkeit das Erlernte praktisch anzuwenden. Die Ergebnisse werden anhand der Fotos besprochen. Bitte bringen Sie eine digitale Spiegelreflexkamera, deren Bedienungsanleitung und eine Auswahl von circa 5 „Problemfotos“ (digital auf USB Stick) oder auch als Abzug mit.

L-352304 | VHS Lindenthal
5x, 28.1.–25.2., Do, 18:30–21:30 Uhr,
So, 12–15 Uhr | 20 UStd. | 91 €, zzgl.
Skriptkosten: 2 € | **S** | **Anna Silvia Bins**

Workshop Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Die fotografische Technik und die Grundlagen der Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses. Die grundlegenden Themen der Fotografie, wie das Zusammenspiel von Blende und Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie und Praxis vermittelt. Wie gehe ich mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen um und wie erreiche ich eine geringe oder hohe Tiefenschärfe? Die fotografische Praxis und die anschließende Besprechung ausgewählter Bildergebnisse bieten die Möglichkeit, das Erlernte anzuwenden und weiter zu verbessern.

A-352304 | VHS im KOMED
30.1., 31.1., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
16 UStd. | 86 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € |
WE S | **Jutta Zylka**

A-352305 | VHS im KOMED
13.3., 14.3., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
16 UStd. | 86 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € |
WE S | **Jutta Zylka**

A-352306 | VHS im KOMED
17.4., 18.4., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
16 UStd. | 86 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € |
WE S | **Jutta Zylka**

Einführung in die digitale Fotografie und Bildgestaltung

Exkursion am 6. März 2021, 12 bis 14.15 Uhr

Die fotografische Technik und die Grundlagen der Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses. Sie erlernen den Umgang mit den technischen Grundfunktionen der Digitalkamera und die Grundregeln der Bildgestaltung mit Erfolg anzuwenden. Bildaufbau, zweidimensionale Aufteilung, Umgang mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen, Tiefenschärfe, Nahaufnahme, Bildkomposition sind hierzu einige wichtige Stichpunkte. Die Exkursion und anschließende Besprechung ausgewählter Bildergebnisse bieten die Möglichkeit, das Erlernte anzuwenden und weiter zu verbessern.

A-352307 | VHS im KOMED
8x, 27.1.–10.3., Mi, 19–21:15 Uhr,
Sa, 12–14:15 Uhr | 24 UStd. | 110 €, zzgl.
Skriptkosten: 2 € | **S** | **Karl-Heinz Metzner**

Digitales Fotografieren

Einführung am Wochenende

Sie haben eine digitale System- oder Spiegelreflexkamera erworben, sind aber noch unsicher in der Handhabung? An diesem Wochenende wird die digitale Fototechnik erläutert und der fotografische Blick geschult. Die Themen: die Kamerafunktionen, Brennweite, Lichtstärke, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Zeit und Blende. Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt sind Motivwahl und Komposition. Fragen zur eigenen Kamera können gerne gestellt werden.

A-352314 | VHS im KOMED
20.2., 21.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 17.33 UStd. |
Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 94 € |
WE S | **Joachim Clüsserath**

A-352315 | VHS im KOMED
8.5., 9.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 17.33 UStd. |
Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 94 € |
WE S | **Joachim Clüsserath**

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera – Ferienkurs vormittags

Die Exkursion wird an einem der Vormittage durchgeführt.
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-352374 | VHS im KOMED
5x, 5.7.–9.7., Mo–Fr, 10–13 Uhr | 20 UStd. | 92 €, zzgl. Skriptkosten: 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 Fotoamateure, die den Austausch suchen und sich zu bestimmten fotografischen Themen weiterbilden möchten.
L-352444 | VHS Lindenthal
5x, 29.1.–28.5., Fr, 18–21 Uhr | 20 UStd. | 99 €

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.
Bitte bringen Sie eine digitale Spiegelreflexkamera, deren Bedienungsanleitung und eine Auswahl von circa 5 „Problemfotos“ digital (auf USB-Stick) oder als Abzug mit.
A-352456 | VHS im KOMED
3x, 28.5.–30.5., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr, So, 10–14 Uhr | 17.33 UStd. | Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 100 € | **WE S** | **Jutta Zylka**

Bildkomposition und digitale Fototechnik

Workshop mit Spiegelreflex- und Systemkameras
Praktische Übungen bieten Ihnen die Möglichkeit, die Bildgestaltung zu verfeinern: Bildausschnitt, Kamerastandpunkt und Perspektive. Durch gezielte Farbgestaltung und Lichtstimmungen zu unterschiedlichen Tageszeiten erlernen Sie Gefühle in Ihren Bildern auszudrücken. Dabei erweitern Sie auch Ihre technischen Kenntnisse der digitalen Fotografie: manuelle Belichtung und Entfernungseinstellung, Weißabgleich. Ausgewählte Bildergebnisse werden gemeinsam verglichen und intensiv besprochen. Bildbeispiele dienen zur Anregung und zur Verdeutlichung der Bildkomposition. Grundfunktionen der digitalen Bildentwicklung und -optimierung werden am Computer mit Hilfe von Adobe Photoshop und Adobe Lightroom erklärt. Die selbstständige Bedienung der eigenen Kamera, die Kenntnis der Wirkung von Blende und Belichtungszeit und Grundkenntnisse mit der Arbeit in Windows am PC werden vorausgesetzt.
A-352470 | VHS im KOMED
6.2., 7.2., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr | 17.33 UStd. | 96 € | **WE** |
Joachim Clüsserath

Themenangebote

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten die Hinweise auf Ihrer Buchungsbestätigung und in den Veranstaltungstexten.

Workshop: Kölner U-Bahnhöfe

Eine fotografische Reise durch den Kölner Untergrund
Sie sind Orte modernster Stadtarchitektur, Orte pulsierenden Lebens, von tausenden Menschen täglich genutzt und manchmal auch „lost places“. Diese einzigartige Atmosphäre fotografisch festzuhalten ist das Thema dieses Kurses. Die ganztägige Exkursion bietet eine ausführliche fotografische Praxis: ausgiebig Zeit für den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und für Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung. Die Bildergebnisse werden ausführlich besprochen. Es ist geplant eine Auswahl in einer Werkschau auszustellen. Zur ersten Veranstaltung bitte einige eigene Aufnahmen freier Wahl „Lieblingsfotos zum Kennenlernen“ auf USB Stick mitbringen.
Exkursion: 2.5., 10.15 bis 16 Uhr.
A-352500 | 29.4., 4.5., Do, 10:15–16 Uhr, Do, 18:45–21:45 Uhr, Di, 18:45–21:45 Uhr | 15.67 UStd. | 87 € | **Wilfried Gohsens**

Stadtbild Köln

Wie immer geht es vordergründig um Köln. Aber das ist ja im Grunde nur eine PR-Masche! Das eigentliche Ziel dieses Kurses ist es, eine beherzte und tiefgründige Diskussion über die Sprache der Bilder und die ästhetischen und vor allem die inhaltlichen Qualitäten von Fotografien zu führen. Folgerichtig interessiert uns fotografische Technik nur, insoweit sie im Dienste einer hoffentlich verdienstreichen Bildaussage steht. Fotografiert wird mit allem, was einen Auslöser und/oder eine Linse hat, sofern es auf geeignete Weise eine Bildidee aus der Taufe zu heben vermag. Neu am Gewand dieses Kurses: Der Dozent wird in geeigneten Intervallen und sicherlich so kurzfristig wie möglich geografische Koordinaten von Orten veröffentlichen, die er Ihrer fotografischen Aufmerksamkeit empfehlen möchte. Der Barbarossa-Platz wird nicht dazu gehören. Auch das FC-Stadion nicht! Nichts Naheliegendes, sondern Orte, die auf SIE gewartet haben, um endlich sprechen zu können. Fotografieren heißt ERLEBEN, und erleben tut man am intensivsten, wenn man fremd an den Gegenstand der Anschauung herantritt. Deshalb die Geheimnistuerei!
L-352551 | VHS Lindenthal
10x, 5.2.–25.6., Fr, 18:30–20 Uhr | 20 UStd. | 94 € | **Karl von Westerholt**

Lernen von alten „Meisterinnen“ – Nan Goldin

Es gibt sie, die „Alten Meister“ und „Meisterinnen“. Das gilt auch für die Fotografie. Von diesen Künstlerpersönlichkeiten wollen wir lernen, was sie uns zu sagen haben. Während der ersten Sitzungen werden wir gemeinsam herausarbeiten, worin die herausragenden und unnachahmlichen inhaltlichen sowie ästhetischen und auch technischen Besonderheiten des Lebenswerks von Nan Goldin bestehen. Im zweiten Teil geht es darum, inspiriert durch die Arbeit des prominenten Vorbildes, vielleicht auch im Widerspruch zu ihm oder gar in Auflehnung, eine eigene fotografische Arbeit auf die Beine zu stellen. In diesem Semester wollen wir uns endlich mit einer großen Meisterin der Fotografie auseinandersetzen, mit Nan Goldin. Leider hat die Geschichte der Fotografie nur wenige weibliche Protagonistinnen zu bieten. Nan Goldin ist mit Sicherheit eine von ihnen: herausragend, wichtig und stilprägend. Wenn wirklich große Kunst immer auf einen universellen Inhalt, eine universelle Thematik oder eine universelle Bildaussage abzielt, dann ist es Nan Goldin wie kaum jemand anderem gelungen, dieses Universelle im letzten, kleinsten, verborgensten Winkel des Privaten aufzuspüren und dort, an Ort und Stelle, mit großer Rücksichtnahme und Empathie für uns sichtbar zu machen.
L-352554 | VHS Lindenthal
10x, 5.2.–25.6., Fr, 20:15–21:30 Uhr | 16.67 UStd. | 92 € | **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

Mit hohem Praxisanteil

Köln am Abend und bei Nacht bietet unzählige, reizvolle fotografische Motive. Es ist der ideale Rahmen, um die Fotografie unter anspruchsvollen Aufnahmebedingungen und Lichtsituationen zu vertiefen (Mischlicht, hohe Kontraste). Sie erweitern Ihr Können in den Bereichen Belichtungsmessung, Unschärfe und Bewegungsdarstellung bei Langzeitbelichtung, manuelle ISO- und WB-Einstellung. Auch die Technik des Aufhellblitzens und das Light Painting werden kurz angerissen. Der Praxisanteil ist mit 10 Unterrichtsstunden besonders hoch.
Bitte mitbringen: Eine analoge oder digitale Kamera mit verschiedenen Brennweitenbereichen und Wahlmöglichkeit von Zeit und Blende, und ein solides Stativ. Für Teilnehmende mit fotografischen Grundkenntnissen: Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt.
A-352600 | VHS im KOMED
5x, 9.3.–20.4., Di, 18:45–21:45 Uhr |
20 UStd. | 99 € | **Hildegard Fritsch**

Makrofotografie – Die faszinierende Welt der kleinen Dinge

Mit einer Fotoexkursion in den Garten des Thurner Hofs in Köln-Dellbrück, Samstag 24. April oder 1. Mai, 11-14 Uhr

Beeindruckend schöne Makrofotos gelingen auch ohne komplexes und teures Zubehör – welches Zubehör aber sinnvoll ist, erfahren Sie in diesem Kurs. Eignen sich die preiswerten Nahlinsen, Zwischenringe oder spezielle Makroobjektive für Ihre Zwecke? Sie erlernen die fotografisch-technischen Grundlagen und die Regeln für eine gelungene Bildgestaltung in der Makrofotografie. Dieses immer angereichert mit vielen Tipps und Tricks aus der Praxis. Die gemeinsame Fotopraxis findet im landschaftlich reizvollen Bauerngarten des Thurner Hofes, einem Umweltprojekt der VHS Köln, in Dellbrück statt. Die Termine für die Fotopraxis sind alternativ zu verstehen, jeder Teilnehmende nimmt an einem dieser Termine teil, nicht an beiden. Die Exkursion findet am Samstag 24. April oder 1. Mai, 11–14 Uhr, statt. So können Sie in einer kleinen Gruppe mit intensiver Anleitung fotografieren. Bitte mitbringen: Analoge oder digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera und ein solides Stativ.
Für Teilnehmende mit fotografischen Grundkenntnissen: Die sichere Handhabung der eigenen Kamera – analog oder digital – wird vorausgesetzt.
A-352601 | VHS im KOMED
5x, 15.4.–1.5., Do, 18:45–21:45 Uhr,
Sa, 11–14 Uhr | 20 UStd. | 110 € |
Hildegard Fritsch

Fotoprojekt: Die Kölner Ringe – Vom Theodor-Heuss-Ring zum Hansaring

Eine Kombination aus Live-Onlineseminar und Exkursion

Neben den beiden Exkursionsterminen, die wir gemeinsam durchführen, wird dieser Workshop im virtuellen Kursraum der vhs.cloud stattfinden. Bei dem ersten Live-Webinar-Termin werden wir den Kursablauf und die Organisation besprechen und im Theorieteil die fotografischen Themen vertiefen. Die den Fotoexkursionen nachfolgenden Online-Termine dienen dazu, eine Auswahl der entstandenen Fotos ausführlich zu besprechen. Dazu müssen Sie Ihre Bilder im Vorfeld in den Kursraum hochladen. Unsere fotografische Erkundung der Ringe startet am nördlichen Rheinufer, am Theodor-Heuss-Ring, und geht bis zum Hansaring. Da es sich um einen fortlaufenden Fotoworkshop handelt, wird in den nächsten Semestern der jeweils nächste Ringabschnitt behandelt, bis wir zum Schluss am Ubierring, am südlichen Rheinufer, ankommen.
Ziel des Fotoprojektes ist zum einen, das Typische und Charakteristische fotografisch herauszuarbeiten. Zudem wollen wir das Thema Verkehr und Mobilität in den Fokus nehmen und uns bewusst damit auseinandersetzen.
Bitte mitbringen: digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera.
Voraussetzungen: grundlegende fotografische Kenntnisse. Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt. Ein Mikrofon für die Online-Termine ist zwingend erforderlich.
A-352602 | →● Online
5x, 4.5.–18.5., Di, 18:45–21:45 Uhr,
Sa, 12–15:45 Uhr | 21 UStd. | 104 € |
Hildegard Fritsch

Fotografieren auf Familienfeiern und festlichen Anlässen

Fotopraxis: Samstag, 6. März, 11 – 14:45 Uhr und 14. März, 12 – 15:45 Uhr

Wie gelingt es, die feiernden Menschen bei Familienfesten oder besonderen Anlässen richtig in Szene zu setzen und die vorherrschende Atmosphäre fotografisch einzufangen? Geburtstage, Kommunion oder Konfirmation, ein Jubiläum oder eine Hochzeit – festliche Anlässe, gibt es genügend. Innenraumsituationen wie zum Beispiel Mischlicht, Gegenlicht oder hohe Kontraste sind eine fotografische Herausforderung. Wir beschäftigen uns deshalb mit den Themen Licht und Belichtung, Blitzlichteinsatz und Langzeitbelichtungen. Zum anderen sind die Bildgestaltung mit Hilfe von Brennweite und Perspektive, richtiger Blende, Verschlusszeit, Bildausschnitt und Komposition im Fokus. Die entstandenen Fotos werden gemeinsam besprochen. Voraussetzungen sind grundlegende fotografische Kenntnisse und eine digitale oder analoge Kamera mit Einstellmöglichkeit von Zeit und Blende. Maximal 8 Teilnehmende.
A-352603 | VHS im KOMED
5x, 1.3.–22.3., Mo, 18:45–21:45 Uhr,
Sa, 11–14:45 Uhr, So, 12–15:45 Uhr |
22 UStd. | 121 € | **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, 2.7.–4.7., Fr, 2.7., 18–21 Uhr,
Sa, So, 4.7., 10–14 Uhr | 17.33 UStd. |
Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 100 € |
WE S | **Jutta Zylka**

Workshop: Street Photography in Theorie und Praxis

Wir befassen uns mit den Werken bekannter Street Photographers (Alex Webb, Henri Cartier-Bresson, Joel Meyerowitz, Josef Koudelka), analysieren Ihre Vorgehensweise und Kompositionstechniken und lernen die Grundlagen kreativer Einschränkungen kennen. Während der ausführlichen Fotopraxis werden wir in den Straßen Kölns fotografieren und anschließend die Ergebnisse besprechen. In diesem Kurs wird ausschließlich digital fotografiert. Die sichere Handhabung der eigenen Kamera – analog oder digital – wird vorausgesetzt. Hierzu zählen insbesondere die wichtigsten manuellen Einstellungen wie Blende, Zeit und deren Kombination.
A-352623 | VHS im KOMED
30.1., 31.1., Sa, 10–18 Uhr, So, 10–18 Uhr |
20 UStd. | 115 € | **Roy Fochtman Chouza**

Blitzfotografie – das kreative Spiel mit dem Licht

Was ist ein Blitz und wozu dient er? Diese Frage klingt einfach, ist aber sehr bedeutsam, denn der richtige Blitz-Einsatz birgt viel Potenzial, um sowohl beruflich, als auch privat das Beste aus einem Motiv heraus zu holen. Im Seminar geht es unter anderem um die Synchronzeit, die Farbtemperatur, den Einsatz von Farbfolien, das Stroboskop, das entfesselte Blitzen und um den internen Blitz. Die Fotopraxis findet an verschiedenen Locations sowohl drinnen als auch draußen statt. Den ganzen Tag steht ein professionelles Model in verschiedenen Outfits zur Verfügung, um gemeinsam Lichtszenarien umzusetzen. Ziel ist es, durch den richtigen Blitz-Einsatz möglichst authentische Fotos zu schaffen. Darüber hinaus geht es um das passende Equipment: Was ist wirklich sinnvoll? Wie kann ich meine Anschaffungskosten niedrig halten? Gibt es Alternativen? Voraussetzungen: Eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit einem Blitzschuh Mittenkontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und -wenn vorhanden- Blitzgeräte.
L-3526340 | VHS Lindenthal
30.5., So, 10–17:30 Uhr | 10 UStd. |
55 €, zzgl. Gerätepauschale / Material-/ Modellkosten: 50 € | **WE S** |
Thomas Bocian

Ferien-Power-Fototage

Für Beginnende und Fortgeschrittene
An drei aufeinander folgenden Tagen werden Themen wie: Architektur-, Bewegungs-, und Porträtfotografie, aber auch Aufnahmetechniken mit sogenanntem „Available – Light“ ausführlich behandelt. Fotografie im klassischen Sinn mit genügend Raum für experimentelle Formen der modernen Bildgestaltung und der Besprechung Ihrer Bildergebnisse.
Drei spannende Tage in der Kleingruppe mit 7 – 9 Teilnehmenden ermöglichen eine sehr persönliche und umfangreiche Betreuung.
Bitte zum ersten Termin einige „Lieblingsbilder“ auf USB Stick mitbringen.
A-352690 | VHS-Studienhaus
3x, 5.7.–7.7., Mo–Mi, 10:15–16:15 Uhr |
22 UStd. | 123 €, zzgl. Umlage–Sachkosten: 10 € | **S** | **Wilfried Gohsens**

Fotoexkursionen

Streetfotografie: Subjektiv und doch dokumentarisch

Streetfotografie inszeniert nicht, sondern findet. Da ist sie ganz dokumentarisch. Fotograf*innen – wir – finden und wählen aus. Wir gestalten nach besonderen und vielfältigen Ideen und Methoden unser Bild. Da sind wir besonders subjektiv.
Gestaltungsprinzipien finden wir bei den großen Vorbildern, einige dieser Prinzipien werden wir kennen lernen und praktisch üben. Wir werden besondere Lichtsituationen sehen lernen, Farben bewusst wahrnehmen und mehrere Dinge miteinander kombinieren. Alles Möglichkeiten, dem eigenen Bild etwas Besonderes zu verleihen. Als Ziel wollen wir mit unserer subjektiven Sehweise der Straße einige subjektiv-dokumentarischen Momente abringen.
Treffpunkt: Studienhaus
A-352701 | VHS-Studienhaus
3x, Sa, 15–20 Uhr, So, 14–19 Uhr,
Di, 18:30–21:30 Uhr | 17.33 UStd. |
100 € | **Joachim Clüsserath**

Fotografischer Spaziergang durch das Agnesviertel

Exkursionen:
Samstag, 13. März, 11–14:45 Uhr und
Samstag, 20. März, 12:45–16:30 Uhr
A-352703 | →● Kino „Metropolis“, Ebertplatz 19, 50668 Köln |
4x, 13.3.–25.3., Sa, 11–14:45 Uhr,
Do, 18:45–21:45 Uhr, Sa, 12:45–16:30 Uhr |
18 UStd. | 99 € | **Hildegard Fritsch**

Industriefotografie – Fotoexkursion zum UNESCO-Welterbe Zollverein in Essen

Exkursion: Sonntag, 21. März, 12 bis 19:30 Uhr
Das heutige Architektur- und Industriedenkmal Zeche Zollverein war bis 1986 das größte und leistungsstärkste Steinkohlenbergwerk der Welt und die größte Zentralkokerei Europas. Die gut erhaltene, zum Teil umgebaute und umgenutzte Industrieanlage ist zu einem Ort der Kultur, Kunst und Kreativwirtschaft geworden. Eine neu angelegte Parkanlage, mehrere Gastronomiebetriebe und ein Beleuchtungskonzept tragen zur Attraktivität bei. Sie haben bei dieser Exkursion viel Zeit, um achtsam wahrzunehmen und sich einzulassen auf das, was Ihnen dieser bedeutende Ort der Industriekultur anbietet. Das fotografische Wissen, das Sie in unserer Vorbesprechung zum Thema Bildgestaltung, Landschafts- und Architekturfotografie und Available Light erworben haben, können Sie hier in aller Ruhe umsetzen. Eine Auswahl der entstandenen Fotos werden wir bei der Nachbereitung im KOMED ausführlich besprechen.
Voraussetzungen: Grundlegende fotografische Kenntnisse. (max. 8 Teilnehmende). Die Anreise erfolgt selbst organisiert.
A-352704 | VHS im KOMED
3x, 17.3.–24.3., Mi, 18:45–21:45 Uhr,
So, 12–19:30 Uhr | 16.67 UStd. | 92 € |
Hildegard Fritsch

Perspektivwechsel Ehrenstraße

Perspektive und Entfernung als Mittel der Bildgestaltung
Die Fassaden der Ehrenstraße eignen sich gut, um mit Perspektive zu spielen. Durch ungewöhnliche Blickwinkel entstehen neue Bilderausschnitte. Ansicht und Aussage eines Fotos können wir auch durch unterschiedliche Entfernungen (Einstellungsgrößen etc.) verändern. Durch den spielerischen und kreativen Umgang mit der Kameraperspektive (Höhe der Kameraposition) und Entfernungen entwickeln wir Schritt für Schritt unser eigenes Bild der Einkaufsmeile.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Die Führung ist für Seniorinnen und Senioren geeignet sowie barrierefrei.
A-352733 | Ehrenstraße/Ecke Friesenwall, 50672 Köln, Neustadt- Nord |
1x So, 14.3.21, 15:00–17:15 Uhr | 17 € |
Angelika Putzig

Fotoworkshop – das Edith Stein Denkmal am Börsenplatz in unterschiedlichen Perspektiven

In diesem Workshop nehmen wir uns einmal Zeit, die Wirkung von unterschiedlichen Perspektiven an dem beeindruckende Denkmal des Bildhauers Bert Gerresheim auzusprobieren und zu vergleichen. Es ist eine Herausforderung durch Wahl des Blickwinkels die Wahrnehmung auf das für uns Wesentliche zu lenken.
So können wir den hier dargestellten Lebensweg von Edith Stein zum Beispiel rein technisch durch die Aufnahmehöhe oder auch durch unsere subjektive Sicht (Erzählperspektive oder Wahrnehmung) ausdrücken. Durch Verbindung des Blick-Winkels mit unterschiedlichen Entfernungen – können wir Schwerpunkte bei der Gestaltung unserer Fotos erreichen.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Die Führung ist für Senioren geeignet sowie barrierefrei.
A-352734 | vor der IHK Köln, Unter Sachsenhausen 10, 50667 Köln, Altstadt/Nord | 1x So, 16.5.21,
15:00–17:15 Uhr | 17 € | **Angelika Putzig**

Porträtfotografie

Porträtfotografie – Der Mensch im Fokus

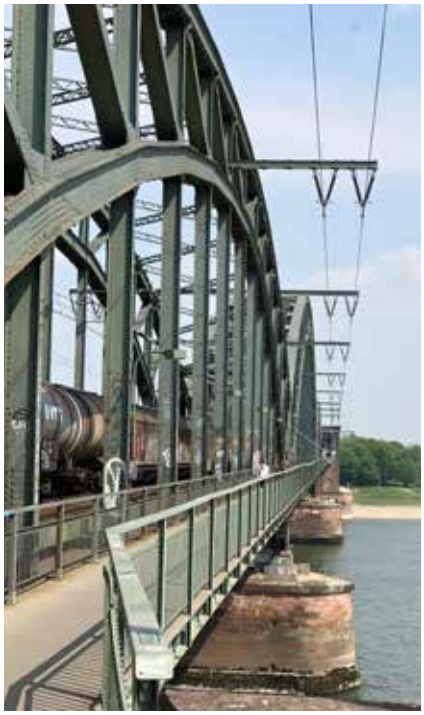
Fotopraxis: Sonntag, 25. April und 2. Mai, 11 bis 14.45 Uhr
Die Themen sind klassisches Porträt, unbemerkter Schnappschuss, die kleine Reportage. Es geht um Nähe und Distanz, Ausdruck und Emotion. Zunächst lernen Sie die wichtigsten Aspekte der kreativen Bildgestaltung in der Porträtfotografie kennen – zum Beispiel Wahl der richtigen Blende, Brennweite

und Perspektive, Bildausschnitt, Körperausdruck, angereichert mit umfangreichen Tipps und Tricks. In der Fotopraxis schärfen Sie Ihren Blick für interessante Motive und deren kreative fotografische Umsetzung. Sie können die Kontaktaufnahme mit Ihrem Motiv üben und Ihr Gespür für den entscheidenden Moment weiterentwickeln. Sie stehen einander Modell und werden zum Kursende, so ganz nebenbei, auch noch schöne Porträts von sich haben. Die entstandenen Fotos werden gemeinsam besprochen. Bitte mitbringen: Eigene Kamera (analog oder digital) sowie die Bedienungsanleitung.
A-352803 | VHS im KOMED
6x, 12.4.–3.5., Mo, 18:45–21:45 Uhr,
So, 11–14:45 Uhr | 26 UStd. | 143 € |
Hildegard Fritsch

Porträts einfach und ausdrucksstark
Grundlagen der Porträtfotografie – Schwerpunkt: das authentische Porträt
Auch mit einfachen Techniken lassen sich ausdrucksstarke Porträts aufnehmen. Es ist sogar hilfreich, so wenig Technik wie möglich einzusetzen, um sich mehr auf den Menschen zu konzentrieren. So können Porträts entstehen, die etwas mehr von dem Menschen zeigen, den wir fotografieren. Anhand von Bildbeispielen erlernen Sie unterschiedliche Herangehensweisen in der Porträtfotografie kennen. Die leicht zu erlernende digitale Kameratechnik erkläre ich Schritt für Schritt und wird immer praktisch geübt. Einfache und gleichzeitig stimmungsvolle Möglichkeiten einen Menschen schön auszuleuchten, werden in unserem Fotostudio mit Fotolampen demonstriert. Ähnliche Lichtsituationen bei vorhandenem Licht, die fast immer gefunden werden können, werden draußen aufgenommen. Weitere Themen sind die Wahrnehmung von Licht und Schatten sowie das fotografische Sehen. Mit einem Model werden die einzelnen Grundlagen schrittweise vorgestellt und geübt. Bei der Nachbesprechung ist es immer wieder spannend, wie individuell die Ergebnisse sind. Dabei werden für einzelne Probleme meist einfache Lösungen gefunden.
L-352810 | VHS Lindenthal
3x, Sa, So, 13–18 Uhr,
Di, 18:30–21:30 Uhr | 17.33 UStd. |
100 €, zzgl. Modellkosten: 9 €, zzgl.
Ausstattungspauschale: 3 € | **S** |
Joachim Clüsserath

Porträtfotografie im Studio und bei Tages-/Nachtlicht
Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind
Ein Porträt lebt durch den Ausdruck des Menschen, der durch die stimmungsvolle Beleuchtung unterstrichen wird. Wodurch diese Stimmung hervorgerufen wird, werden wir an herausragenden Beispielen der Porträtfotografie analysieren. Mit diesem Wissen setzen wir die verschiedenen Fotolampen und Lichtformer so ein, dass eine wirkungsvolle Ausleuchtung unseres Models erreicht wird. Unter anderem werden „weiches Licht“, „Charakter-Licht“ und „Beauty-Licht“ eingesetzt und mit dem Model geübt. Diese Lichtsituationen werden wir auch draußen suchen und auch finden! Diese Available-Light-Fotografie ist oft sehr einfach, stellt aber auch die größte Herausforderung bei Nachtaufnahmen. Dafür werden diese besonders stimmungsvoll.
Die notwendigen und kreativen Einstellungsmöglichkeiten der digitalen Kamera werden vorgestellt und erklärt. Hauptthema beim Workshop ist immer der Mensch und das spannende Portrait. Die Technik ist das notwendige Hilfsmittel, welches für die Steigerung des Ausdrucks eingesetzt wird. Darüber hinaus werden wir die Wahrnehmung von Licht (künstliches Licht und vorhandenes Licht) und Schatten sowie das fotografische Sehen erleben.
L-352812 | VHS Lindenthal
5x, 14.4.–19.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
20 UStd. | 110 €, zzgl. Ausstattungspauschale: 3 €, zzgl. Modellkosten: 9 € |
S | **Joachim Clüsserath**

Dual Tone Porträtfotografie: mehrfarbiges Licht zur Porträtausleuchtung
Coole Modefotografie, futuristische Kinoplakate oder geheimnisvolle Nachtaufnahmen – farbiges Licht setzt die kreativen Akzente. Kombiniert mit experimentellen als auch klassischen Beleuchtungsmethoden sind besondere Ergebnisse leicht zu erzielen. So wird im Workshop der Ausdruck des fotografierten Menschen durch die farbige Beleuchtung verstärkt. Durch die Farbe werden Emotionen kodiert und wirken im fertigen Porträt auf besondere Weise auf die Betrachter*innen. Es geht immer um die praktische Überschreitung der klassischen Regeln der Porträtfotografie, ohne diese ganz aus den Augen zu verlieren. Es überrascht immer wieder, wie viele kreative Ergebnisse beim stimmungsvoll mehrfarbig ausgeleuchteten Porträt erzielt werden. Die für jede Situation geeigneten Einstellungen der digitalen Kamera werden ebenso erklärt wie die Arbeit mit dem Model. Auf die Wahl eines dem Motiv entsprechenden Bildaufbaus wird besonders eingegangen und praktisch geübt. Nachbesprechung: experimentelle Bildbearbeitung zur Verstärkung der Farben wird beispielhaft demonstriert und konkrete Tipps werden gegeben. Bildbesprechung anhand von Prints als auch am Bildschirm; Veränderung der Bildaussage durch Wahl des Bildausschnittes, Ausgabeoptionen, Probleme bei der Bildoptimierung und eigene Fragen werden erörtert..
L-352816 | VHS Lindenthal
3x, Sa, So, 13–18 Uhr,
Di, 18:30–21:30 Uhr | 17.33 UStd. |
100 €, zzgl. Modellkosten: 9 €, zzgl.
Ausstattungspauschale: 3 € | **S** |
Joachim Clüsserath



Digitale Bildbearbeitung

Schnupperkurs: Digitale Bearbeitung Ihrer Bilder mit Photoshop
Sie fotografieren digital und haben bislang nur wenig Erfahrung mit der Bildbearbeitung? Angeleitet von einem professionellen Fotografen lernen Sie ausgewählte Photoshop-Tools kennen, mit denen Sie Ihre Bilder schnell verbessern können. Anhand von Fotoaufgaben und Bildanalysen werden die Arbeitsschritte einfach und konkret vermittelt und ganz nebenbei Ihre fotografischen Kenntnisse erweitert. Zentrale Themen sind: Bildkorrekturen, selektive Einflussnahme und Bildwirkung. Dieser „Schnupperkurs“ bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Bildbearbeitung und ist deshalb auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse gedacht. Bitte zum ersten Abend einige „Lieblingsbilder“ auf USB Stick mitbringen.
A-352901 | VHS im KOMED
3x, 22.2.–8.3., Mo, 18:45–21:45 Uhr |
12 UStd. | 66 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Wilfried Gohsens

Musik

Musikvermittlung

Musiktheater heute
Oper im Spiegel der Musikwissenschaft
Sie gehen gerne in die Oper? Thomas Becker stellt Ihnen Neuerscheinungen der Opernspielzeit 2020 und 2021 vor. Mittels Tonbeispielen werden die Opern erörtert und diskutiert, die zeitnah im städtischen Musiktheater zu erleben sind. Im Mittelpunkt in diesem Semester stehen: Wolfgang Amadeus Mozart „Le Nozze di Figaro“, Henry Purcell „The Tempest“, Giuseppe Verdi „Rigoletto“, Gioacchino Rossini „Il Barbiere di Siviglia“, Charles Gounod „Faust“ und Paul Hindemith „Cardillac“. Der Kurs ist sowohl für Einsteigende als auch für Fortgeschrittene gedacht und bietet interessante Hintergrundinformationen zu Werken, Komponisten und der Oper überhaupt.
L-361101 | VHS Lindenthal
15x, 27.1.–16.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
30 UStd. | 118 € | **Thomas Becker**

Jüdische Musik im NS-Staat
verboten, verfemt, ermordert und vertrieben
Die Jahre des Nationalsozialismus in Deutschland haben eine rigide Kulturpolitik mit sich gebracht. Darin hatten nicht nur Andersdenkende keinen Platz, sondern auch führte das rassistische Denken dazu, dass die jüdische Kultur im Machtbereich der Nazis verboten, verfemt, ermordert und vertrieben wurde. Dieses Seminar wirft einen aufschlussreichen Blick auf Musiker und Komponisten, die zwischen 1933 und dem Ende des II. Weltkrieges ihrer Arbeit, ihrer Sprache und ihrer Heimat beraubt wurden. Vielen sind heute annähernd vergessen, wie der Komponist Victor Ullmann, andere haben sich ins Ausland geflüchtet, wie Schönberg, Korngold oder Kurt Weill. Diese Veranstaltung richtet sich an Interessierte aus den Bereichen Musik, Kulturgeschichte und Religion und bietet interessante Hintergrundinformationen dazu.
L-361102 | VHS Lindenthal
17.4., Sa, 10:30–15 Uhr | 4.67 UStd. |
20 € | **Thomas Becker**

Wann singt ein Jude? Über das Sprechende der jüdischen Musik
Lesung-Musik-Multimedia
Sprache und Musik liegen in der jiddischen Kultur nah, ja untrennbar zusammen. Das Volk des Buches ist auch ein Volk des Klanges, des Gesanges und des Tanzes. Wer so ausdauernd nach den ersten und den letzten Dingen fragt, kommt am nicht Sagbaren nicht vorbei. Ob Sprache, ob Klezmermusik, jiddische Lieder und Tanz, ob kantorales Gebet pulst ein starker Ausdruckswillen, der diese Kultur so rätselhaft und anziehend macht. Die Musikalität der Sprache, das Sprechende der Musik: dieser Verflochtenheit widmet der bekannte Bonner Klezmermusiker Georg Brinkmann sein Programm. Große Autoren wie Itzik Manger, Avrom Sutzkever, Manes Sperber und Friedrich Torberg werden zum Zeugen genommen und natürlich viel Musik: kantoraler Gesang, Klezmerklänge, jiddische Lieder und Nigunim, bei denen die Zuhörer auch aktiv die Beredtheit der Musik erfahren, die Fülle der jiddischen Kultur-und ihren Witz!
L-361103 | VHS Lindenthal
15.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 9 € |
Georg Brinkmann

Grundlagen der Musik

Grundkurs Dirigieren
Für Anfängerinnen und Anfänger
Interessant für alle, die schon Erfahrung im gemeinsamen Musizieren haben. Der Fokus des Kurses legt sich dabei auf das Erlernen von Schlagmustern sowie Einsätzen oder Abschläge für Chor und Orchester. Individuelle Förderung aller Teilnehmender sowie direktes Anwenden an der Gruppe selbst sind fester Bestandteil. Im Allgemeinen wird auf eine freundliche, entspannte Atmosphäre sowie regen Austausch untereinander Wert gelegt. Voraussetzung sind Kenntnisse in Notenlehre und Grundzüge der Harmonielehre.
L-361201 | VHS Lindenthal
14x, 4.2.–10.6., Do, 20:30–21:15 Uhr |
14 UStd. | 63 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Constantin Callies

Musiklehre für Einsteigende
In kleiner gemütlichen Runde werden die Teilnehmenden an die Grundlagen der Musik herangeführt. Es werden mit vielen musikalischen Beispielen die Themengebiete Rhythmus, Harmonie und Notenlehre erarbeitet. Aktivierende Einheiten stehen im Vordergrund, um eine reine Frontalsituation zu vermeiden. Besonders viel Wert wird während des Kurses auf die freundliche Atmosphäre und den regen Austausch untereinander gelegt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs bietet eine perfekte Grundlage, um gut in jegliche weiteren musikalischen Kurse einzusteigen.
L-361202 | VHS Lindenthal
14x, 4.2.–10.6., Do, 19:30–20:15 Uhr |
14 UStd. | 63 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Constantin Callies

Notenlehre – Onlinekurs
Musiklehre digital
Sie singen im Chor, erlernen ein Instrument oder spielen in einer Band? Oder hören Sie einfach gerne Musik? Ob Klassik, Jazz oder HipHop – die Grundregeln der Musik gelten überall. Und sie helfen, die Musik besser zu verstehen. Lernen Sie mehr über Tonleitern, Tonarten, Dur/Moll, Quintenzirkel, Tonalität, Notenlesen und Partituren. Alles wird verständlich und anhand von praktischen Beispielen erklärt. Wir werden auch interessante Webangebote und Apps zum Musiklernen vorstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Der Kurs wird als Online-Seminar per Videokonferenz stattfinden. Dort werden Sie mit dem Dozenten und den anderen Teilnehmenden kommunizieren können. Sie brauchen lediglich einen Windows- oder Mac-Computer mit Internetverbindung; auch mit den meisten Mobilgeräten (Apple, Android) ist die Teilnahme möglich.
A-361202 | →● Online
8x, 17.2.–21.4.,
Mi, 20–21:30 Uhr | 16 UStd. | 68 € |
Frank Balzer

Notenlehre
Musiklehre kompakt
Sie singen im Chor, erlernen ein Instrument oder spielen in einer Band? Oder hören Sie einfach gerne Musik? Ob Klassik, Jazz oder HipHop – die Grundregeln der Musik gelten überall. Und sie helfen, die Musik besser zu verstehen. Lernen Sie mehr über Tonleitern, Tonarten, Dur/Moll, Quintenzirkel, Tonalität, Notenlesen und Partituren. Alles wird verständlich und anhand von praktischen Beispielen erklärt. Sie werden sehen: Musik ist gar nicht so schwierig, wie Sie vielleicht dachten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-361203 | VHS-Studienhaus
20.3., 21.3., Sa, So, 10:30–17 Uhr |
16 UStd. | 84 € | **WE** | **Frank Balzer**

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, Akkordbe-

zeichnungen, 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
17.4., 18.4., Sa, So, 10:30–17 Uhr |
16 UStd. | 84 € | **WE** | **Frank Balzer**

Jazzharmonielehre
für Fortgeschrittene
Sie lernen sowohl die Grundlagen als auch die Besonderheiten der Jazzharmonik kennen, so dass Ihr Klangspektrum durch neue Akkorde und deren Verbindungen bereichert wird. Anhand von Beispielen bekannter Jazz-Standards und Kompositionen des Dozenten werden die Abläufe der einzelnen Kadenzen analysiert und verständlich gemacht. Weitere Inhalte des Workshops sind: Stufenharmonik, II-V-I-Kadenzen in Dur und moll, Turnarounds, Dominanten und ihre Substitute, Modalität, Akkord-Alterationen und Optionen, Diatonik und Pentatonik, Kirchentonarten und die unterschiedlichen Molltonarten sowie Blues-Skalen. Theoretische Grundkenntnisse von Tonleitern, Intervallen und Akkordaufbau sollten vorhanden sein. Sie können Ihr eigenes Instrument (zum Beispiel Gitarre) mitbringen, um die neuen Möglichkeiten direkt auszuprobieren.
A-361207 | VHS-Studienhaus
13.3., Sa, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd. |
46 € | **WE** | **Joe Heckel**

Songwriting

Singer/Songwriter Workshop für Gitarristinnen und Gitarristen
Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
Mit diesem Workshop bekommen Gitarristinnen und Gitarristen 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 selber schreiben zu können. Dazu gehören unter anderem auch Kenntnisse von anderen Instrumenten. Auch wird das Thema Homerecording behandelt 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 ja zu einer harmonischen und groovigen Einheit führen. Dabei ist es zunächst wichtig, die richtige Tonart für seine Stimme zu finden und die Atemtechnik, Intonation sowie Vocal Modes zu trainieren. Anhand von bekannten Songbeispielen werden die Formteile und typische Kadenzen erklärt und das Verhältnis zwischen Text und Musik besprochen. Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.
A-361302 | VHS-Studienhaus
19.6., Sa, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd. |
46 € | **WE** | **Joe Heckel**

Songwriting – von der Idee zum fertigen Text
Sie lernen die Grundlagen des Songwriting. 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 reigneen Zeilen auf Papier. Let´s Write. Musikalische Vorkenntnisse sind erwünscht, jedoch keine notwendige Voraussetzung. Eigene Instrumente können gerne mitgebracht werden.
A-361303 | VHS-Studienhaus
5x, 22.2.–22.3., Mo, 18:30–20 Uhr |
10 UStd. | 45 € | **Maximilian Riegel**

A-361304 | VHS-Studienhaus
5x, 3.5.–7.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 10 UStd. |
45 € | **Maximilian Riegel**

Geburtstagsständchen selber schreiben
Songwriting
Kreieren Sie ein einzigartiges Geburtstagsständchen. Sie wollen einem besonderen Menschen eine Freude machen? Erfreuen Sie jemanden mit einem ganz individuellen und musikalischen Geburtstagsgeschenk. In diesem Kurs lernen Sie das praktische Handwerkszeug, wie Sie ein einzigartiges Geburtstagsständchen kreieren können. Anhand von Praxis-Beispielen erhalten Sie Impulse und Ideen, in dem Sie auf Ihre ganz besondere Art und Weise „Happy Birthday“ sagen können.
A-361305 | VHS-Studienhaus
19.4., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 18 € |
Maximilian Riegel

Orchester

Sinfonieorchester der VHS Köln
Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir sind das Sinfonieorchester der VHS Köln und freuen uns jedes Semester über neue Mitspielende und Instrumente. Unser Programm richtet sich in der Regel an fortgeschrittene Laien. In der Probenarbeit werden sowohl Herausforderungen für erfahrene Musizierende geschaffen, als auch Möglichkeiten für Beginnende eingeräumt, nur Teilstücke mitzuspielen. Jedes Semester werden neue Stücke erarbeite von Beethoven, Mozart oder anderen Komponisten welche am Ende des Semesters als Konzert aufgeführt werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihr Instrument und gegebenfalls die Stimmung an(an vhs-kultur@stadt).
M-361500 | VHS Mülheim
20x, 27.1.–23.6., Mi, 19:30–21:30 Uhr,
Mi, 10–14 Uhr | 64 UStd. |
135 €, zzgl. Notenpauschale: 8 € |
Rebekka Deborah Zastrow

Musik machen

Klezmer mit und von allen Sinnen.
Klezmermusik spielend erleben.
Klezmermusik, die Tanz und Feiermusik des ostjüdischen Kulturkreises, erlebt einen ungebrochenen Boom. Die körperlich und seelisch gleichermaßen bewegende Musik animiert unwiderstehlich zu tanzen oder selbst zum Instrument zu greifen. Was macht aber über das bloße Nachspielen hinaus die eigentümliche Besonderheit der Musik aus? In diesem Workshop geht es um einen ganzheitlichen Zugang zu dieser faszinierenden Musik. Die wichtigsten Genres und die stilistischen Besonderheiten der Interpretation, Verzierungen, Rhythmus und Begleitung werden spielerisch und ohne Noten eingeübt. Gemeinsames Singen, Tanzen und instrumentale Übungen geben einen sehr musikalischen Zugang zu einer intensiven Musik. Der Klezmerworkshop richtet sich an fortgeschrittene Musizierende, mindestens 3 Jahre Praxis. Alle Instrumente sind willkommen. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
L-361601 | VHS Lindenthal
29.5., Sa, 15–18 Uhr | 24 € |
Georg Brinkmann

Streichensemble-Schnupperstunde
für Fortgeschrittene
Spielen Sie ein Streichinstrument und haben ein Interesse an Kammermusik, wollen aber erstmal einen Eindruck von der Probenarbeit gewinnen? Dann kommen Sie doch zur

Schnupperprobe! Im kleinen Kreis werden Werke für kleines Orchester, bestehend aus Violinen, Bratschen, Celli und einem Kontrabass, musiziert. Der Kurs ist grundsätzlich für fortgeschrittene Laien angedacht, kann aber flexibel gestaltet werden. Da wir den Kurs gerade neu einrichten, freuen wir uns über Anmeldungen aller Streichinstrumente. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Instrument an.
L-361602 | VHS Lindenthal
1.3., Mo, 17:15–18:45 Uhr | 10 € |
Jan Czarnomski

Streichensemble

Spielen Sie ein Streichinstrument und haben ein Interesse an Kammermusik? Dann könnte unser Streichensemble etwas für Sie sein! Im kleinen Kreis werden Werke für kleines Orchester, bestehend aus Violinen, Bratschen, Celli und einem Kontrabass, musiziert. Der Kurs ist grundsätzlich für fortgeschrittene Laien angedacht, kann aber flexibel gestaltet werden. Da wir den Kurs gerade neu einrichten, freuen wir uns über Anmeldungen aller Streichinstrumente. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Instrument an.
L-361603 | VHS Lindenthal
12x, 8.3.–21.6., Mo, 17:15–18:45 Uhr |
24 UStd. | 112 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Jan Czarnomski**

Bands

VHS-Band am Dienstag Abend

Gemeinsam musizieren für (leicht) Fortgeschrittene

Sie sind mit Ihrem Instrument schon einigermaßen vertraut und möchten in einer Gruppe mit Anleitung Musik machen. Wir treffen uns dienstags abends und üben Songs aus den Bereichen Rock und Blues- mit und ohne Noten. Am Ende des Kurses ist ein Auftritt beim Musikabend geplant. Der Kurs ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung unter contact@luckyloop.com
A-361701 | VHS-Studienhaus
10x, 26.1.–15.6., Di, 19–21 Uhr |
26.67 UStd. | 142 € | **Joe Heckel**

Bandworkshop am Freitag

Musikmachen für Anfängerinnen und Anfänger

Bringen Sie Ihr Instrument mit oder einfach Ihre Stimme. Lernen Sie, was wichtig ist beim Spielen in der Gruppe: den Rhythmus halten, aufeinander hören, Dynamik, Arrangement, Improvisieren. Auch weitergehende Fragen, zum Beispiel zur Stückeauswahl, Notenbeschaffung und technische Ausrüstung, werden geklärt. Sie werden sehen: Man muss kein Profi sein, um Musik zu machen und Spaß macht es auf jeden Fall!
A-361702 | VHS-Studienhaus
7x, 23.4.–18.6., Fr, 18–21 Uhr | 28 UStd. |
131 € | **Frank Balzer**

VHS-Band am Samstag

Gemeinsam musizieren für (leicht) Fortgeschrittene

Sie sind mit Ihrem Instrument schon einigermaßen vertraut und möchten in einer Gruppe unter Anleitung Musik machen? – Herzlich willkommen zur VHS-Band! Wir treffen uns einmal im Monat und üben Songs aus den Bereichen Pop, Folk und Jazz – mit und ohne Noten. Und wenn es gut läuft, treten wir auf – z. B. beim Musikabend der VHS. Der Kurs ist beratungspflichtig.
Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung unter vhs.balzer@icloud.com.
A-361704 | VHS-Studienhaus
6x, 30.1.–26.6., Sa, 14:30–18 Uhr |
28 UStd. | 149 € | **WE** | **Frank Balzer**

Stimmbildung

Gesangsworkshop: Es klingen die Lieder...

Entdecken Sie Ihre eigene Stimme wieder

Obwohl Gesang eine ganz ursprüngliche menschliche Ausdrucksform ist, sind viele Menschen davon überzeugt nicht singen zu können. In diesem Kurs können Sie Ihre eigene Stimme (wieder) zum Klingen bringen und ihre Möglichkeiten neu entdecken. Denn jeder Mensch kann singen! Bei dieser Entdeckungsreise dienen traditionelle Lieder aus aller Welt als Begleiter. Mit ihrem Klangreichtum und ihren verschiedenartigen Resonanzen im Körper helfen sie, die eigene Stimme auf eine spielerische Weise zu erkunden und den eigenen Klang im Zusammenklang der Gruppe zu erfahren. Sie erlernen eine Reihe traditioneller Lieder aus verschiedenen Kulturen, die Teil Ihres persönlichen Liedschatzes werden – zum Weitersingen auch nach Kursende! Es sind keine Vorkenntnisse und Erfahrungen mit Gesang oder der Stimmarbeit erforderlich.
L-362201 | VHS Lindenthal
3x, 16.4.–18.4., Fr–So, 15:45–18 Uhr |
9 UStd. | 41 € | **Daniela Debald**

im Fluss der Stimme

alle Sängerinnen und Sänger

Eine Stimme frei von Blockaden und Barrieren ist das große Ziel aller Sänger. Doch der Weg dahin ist nicht immer eindeutig. Einen Ansatz dafür bietet allerdings eine gesunde und natürliche Atmung. Es werden Übungen im Liegen und Stehen für eine Verbesserung des Atemstroms gezeigt. Diese dienen als Hilfestellung für ein bewusstes Singen und dem Wahrnehmen des eigenen Stimmflusses. Für alle Sängerinnen und Sänger (Beginnende bis Fortgeschrittene) geeignet. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.
L-362202 | VHS Lindenthal
13.6., So, 15–18 Uhr | 18 € |
Constantin Callies

Gesang

Singen kann jeder-Schnupperkurs

für Anfängerinnen und Anfänger

Sie wollten schon immer singen und möchten es einfach ausprobieren? Wir bieten Ihnen eine Schnupperstunde an, in der Sie das Singen für sich entdecken können. Sie lernen die Dozentin und die Räumlichkeiten kennen. Dieser Kurs wird fortlaufend angeboten.
L-362210 | VHS Lindenthal
1.3., Mo, 19:15–20:15 Uhr | 6 € |
Sylvia Dürnhöfer

Singen kann jeder!

Sie wollten sich schon immer im Singen ausprobieren und hätten Lust dazu? In diesem Kurs werden wir gemeinsam die stimmlichen Möglichkeiten erforschen und Spaß am Singen entdecken. Es wird viel Wert auf die Stimmbildung und Atemführung gelegt. Wir singen bekannte Musikstücke aus unterschiedlichen Stilrichtungen. Die Voraussetzungen für die Teilnahme sind Spaß und Freude am Singen und das Interesse, eigene stimmliche Möglichkeiten zu erforschen und zu entwickeln. Die Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
L-362211 | VHS Lindenthal
12x, 8.3.–21.6., Mo, 19:15–20:15 Uhr |
16 UStd. | 63 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Sylvia Dürnhöfer

Singen macht glücklich-Schnupperkurs

Sie singen gerne und haben schon ein bisschen Erfahrung? Dann sind Sie in diesem Schnupperkurs richtig. Wir singen deutsch- und englischsprachige Lieder, Popsongs, Evergreens und vieles mehr. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Singen. Teilnahme an diesem Abend dient zur Orientierung, derselbe Kurs wird fortlaufend angeboten.
L-362212 | VHS Lindenthal
1.3., Mo, 20:30–21:30 Uhr | 6 € |
Sylvia Dürnhöfer

Singen macht glücklich

Sie singen gern und haben schon ein bisschen Erfahrung? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir singen deutsch-und englischsprachige Lieder, Popsongs, Evergreens und alles, was das Herz begehrt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude am Singen soll im Vordergrund stehen.

L-362213 | VHS Lindenthal
12x, 8.3.–21.6., Mo, 20:30–21:30 Uhr |
16 UStd. | 63 € | **Sylvia Dürnhöfer**

Schnupperkurs für den Chor „Sing together“

Für leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs soll jeder Teilnehmende die Möglichkeit haben gemeinsam mit uns zu singen und Freude an der Gemeinschaft zu entwickeln. Es sind absolut keine Voraussetzungen nötig, um den Schnupperkurs zu besuchen. Wir werden alte Stücke aus dem letzten Semester singen, sowie neue Stücke beginnen und einige Übungen machen. Wenn Sie Spaß am Singen haben, kommen Sie einfach vorbei! Wir freuen uns über jeden Teilnehmenden.

L-362214 | VHS Lindenthal
17.3., Mi, 20–21:30 Uhr | 1.67 UStd. | 7 € |
Lucas Förster

Der VHS-Chor „Sing together“

Der VHS-Chor „Sing together“ richtet sich an leicht Fortgeschrittene, die Spaß und Freude am Singen haben. Wir proben häufig vierstimmig und singen ein buntgemischtes Programm von klassischen Volksliedern über Pop-Balladen bis hin zu soundstarken acappella Stücken. Dabei liegt es dem Chorleiter Lucas Förster sehr am Herzen, dass die Teilnehmende verstehen lernen wie die Stimme funktioniert. Stimmbildung, Atemtechnik, Improvisation und mehrstimmige Übungen sind ebenfalls Teil der Chorarbeit. Um sich einen Einblick in die Chorarbeit zu verschaffen oder einfach mal gemeinsam zu singen, gibt es einen Schnupperkurs unter der Kursnummer L-362215 am 17.3.2021.

L-362215 | VHS Lindenthal
10x, 24.3.–9.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
16.67 UStd. | 65 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Lucas Förster

Experimentalchor Alte Stimmen

Mindestalter 70 Jahre

„Normaler“ vierstimmiger Chorgesang ist in diesem Chor eher die Ausnahme – stattdessen unternimmt der „Experimentalchor Alte Stimmen“ Ausflüge in fremde Musikkulturen, erfindet neue Musiktheaterstücke oder improvisiert gemeinsam zu eigenen Texten und Lebensgeschichten. Und das mit einigem Erfolg: Neben Gastauftritten in der Kölner und der Essener Philharmonie war unser Chor bereits im Kino und Fernsehen zu sehen („Das Lied des Lebens“). Wir proben in der Regel zweimal im Monat, an jedem ersten und dritten Donnerstag von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Leitung: Ortrud Kegel, Alexandra Naumann und Simon Rummel. Weitere wechselnde Gastreferenten kommen hinzu.

L-362216 | VHS Mülheim
6x, 14.1.–10.6., Do, 15–17 Uhr | 16 UStd. |
entgeltfrei | **Ortrud Kegel**

L-362216a | VHS Mülheim
6x, 21.1.–17.6., Do, 15–17 Uhr | 16 UStd. |
entgeltfrei | **Ortrud Kegel**

L-362216b | VHS Mülheim
6x, 28.1.–24.6., Do, 15–17 Uhr | 16 UStd. |
entgeltfrei | **Ortrud Kegel**

Vocal Painting und Solmisation

Chorangebot für leicht Fortgeschrittene

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die ersten Handzeichen des „Vocal Painting“ und der „Solmisation“, die unter anderem die Leitung einer Gruppe ohne Vorkenntnisse im Dirigat ermöglichen. Mit diesen werden sie mit verschiedenen Loop-basierten Patterns singen und musizieren. Das Ziel ist hierbei, dass die Teilnehmenden die Leitungsfunktion übernehmen, die Kommunikation zwischen Leitung und Singenden im musikalischen Prozess und deren Wechselwirkung von beiden Seiten betrachtet werden kann.

L-362217 | VHS Lindenthal
18.4., So, 10:30–13:30 Uhr | 18 € | **WE** |
Jannis Derrix

Einfach gemeinsam singen

Mitsing-Erlebnis zum Wochenstart

Sie haben Freude am Mitsingen? Beginnen Sie Ihre Woche mit einigen schönen und bekannten Liedern, Songs, Schlagern und Hits aus den letzten Jahrhunderten, die wir gemeinsam singen werden. Je größer unsere Gruppe wird, umso mehr Spaß wird es geben. Die Liedertexte werden per Beamer an die Wand projiziert und die Melodien werden Sie kennen. Der Dozent begleitet Sie auf der Gitarre und singt natürlich mit. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Gönnen Sie sich 90 Minuten aufmunterndes und erfrischendes Gruppenerlebnis in entspannter Atmosphäre.

L-362218 | VHS Lindenthal
16.6., Mi, 15:45–17:15 Uhr | 9 € |
Andreas Schwachulla

Querflöte

Schnupperstunde

Querflötenensembles „Flutesisters“ und „Pfeif darauf“

Neu in Köln oder schon lange auf der Suche nach der Möglichkeit mit anderen gemeinsam zu musizieren? Die Ensembles „Flutesisters“ und „Pfeif darauf“ freuen sich auf Verstärkung. Die Schnupperstunde dient zum Kennenlernen und zur Auswahl des geeigneten Ensembles. Voraussetzungen: eigenes Instrument, mindestens 2 Jahre Querflötenunterricht.

N-362313 | VHS Nippes
4.3., Do, 19–20:30 Uhr | 14 € | **B** |
Daniela Staudt-Weber

„Flutesisters“ – Querflötenensemble

Für Fortgeschrittene

Sie spielen gerne Querflöte, beherrschen alle Töne von c' bis c''' und haben Erfahrung im mehrstimmigen Instrumentalspiel (Ensemble oder Orchester). Haben Sie eine grundlegende metrische Sicherheit und Freude am Musizieren von Musikstücken aus unterschiedlichen Epochen und Stilrichtungen? Anhand eines breitgefächerten Repertoires möchten wir bereits Erlerntes auffrischen und vertiefen und die Möglichkeit geben, sich flötistisch und musikalisch weiterzuentwickeln.

N-362314 | VHS Nippes
10x, 11.3.–10.6., Do, 18:45–19:45 Uhr |
13.33 UStd. | 88 € | **B** |
Daniela Staudt-Weber

„Pfeif darauf“- Querflötenensemble

Sie spielen Querflöte im Orchester, zu Hause, im Unterricht oder haben in der Vergangenheit das Instrument gelernt. Der Kurs bringt Ihnen noch mehr Freude mit dem Instrument oder hilft Ihnen dabei, diese wiederzufinden. Freude am gemeinsamen Spielen mit Anderen trägt genauso dazu bei, wie das Erlernen neuer Spieltechniken und das Auffrischen des einst Gelernten. Es werden Barock-, Klassik- und Pop-Stücke gespielt. Die Querflöte auspacken und los geht's: Wir pfeifen darauf!

N-362315 | VHS Nippes
10x, 11.3.–10.6., Do, 20–21 Uhr |
13.33 UStd. | 88 € | **B** |
Daniela Staudt-Weber

Body&Sound-mit Körperhaltung, Atmung zu besserer Tonbildung

Für Querflötistinnen und Querflötisten

Sie haben oder hatten mindestens 2 Jahre Querflötenunterricht und möchten Ihre Tonbildung optimieren? Sie möchten Ihr früher gehegtes Hobby nach Ausbildung oder Studium wieder aufleben lassen? Ihr Spielge-

fühl durch verbesserte Haltung und Atmung optimieren? Im Workshop „Body&Sound“ beschäftigen wir uns gemeinsam mit einfachen Haltungs-und Atemübungen, die eine bessere Tonbildung auf der Querflöte ermöglichen. Voraussetzungen: eigenes Instrument, mindestens 2 Jahre Querflötenunterricht. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
L-362316 | VHS Lindenthal
12.6., Sa, 11–14 Uhr | 24 € |
Daniela Staudt-Weber

Geige

Bitte bringen Sie eine eigene Geige mit. In der Regel nehmen 5 – 7 Personen an den Kursen teil.

Geige für Anfängerinnen und Anfänger I
Ohne Vorkenntnisse
Sie haben immer schon davon geträumt, die Melodien der großen Komponisten wie Mozart oder Haydn auf der Geige zu spielen, aber bisher nicht die Gelegenheit dazu gehabt? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einer Kleingruppe das Geigenspiel von Anfang an mit Notenlesen anzueignen. Am Ende des Kurses können Sie die richtige Geigenhaltung, das Streichen mit dem Bogen, die Grundnoten und Rhythmusgrundlagen sowie leichte Stücke musizieren.
A-362351 | VHS-Studienhaus
14x, 2.2.–1.6., Di, 17:30–18:30 Uhr |
18.67 UStd. | 112 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

Geige für Anfängerinnen und Anfänger I – am Vormittag
A-362352 | VHS-Studienhaus
7x, 2.2.–23.3., Di, 10–11 Uhr | 9.33 UStd. |
56 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

Musikalische Mittagspause – Geige für Anfängerinnen und Anfänger I
Wer gerne am Mittag Geige lernen und möglichst bald leichte Stücke spielen möchte, hat hier die Möglichkeit dazu. Nutzen Sie die Mittagspause zum Abschalten vom Job oder als mittägliche Freizeit mit der Geige und mit viel Spaß in der Gruppe. Dieser Kurs gibt Ihnen eine optimale Gelegenheit, einen Einstieg in die Welt des Streichinstrumentes zu bekommen. Dabei steht die Freude am Musizieren im Vordergrund. Lernen Sie das Geigenspiel von Anfang an mit Notenlesen sich anzueignen. Am Ende des Kurses können Sie die richtige Geigenhaltung, das Streichen mit dem Bogen, die Grundnoten und Rhythmusgrundlagen sowie leichte Stücke musizieren. Das Angebot richtet sich altersunabhängig an alle.
A-362353 | VHS-Studienhaus
7x, 2.2.–23.3., Di, 12:15–13 Uhr | 7 UStd. |
42 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

A-362354 | VHS-Studienhaus
7x, 20.4.–8.6., Di, 12:15–13 Uhr | 7 UStd. |
42 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

Geige für Anfängerinnen und Anfänger II
Sie haben den Anfängerkurs I besucht oder wissen schon wie Sie die Geige halten und mit dem Bogen streichen können. Sie erweiterten die Grundlagen des Geigenspiels wie die Bogentechnik und das Musizieren mit vier Fingern und erarbeiten schließlich ein längeres Stück gemeinsam. Das Angebot richtet sich altersunabhängig an alle. Interessant ist der Kurs neben den Beginnende auch für Wiedereinsteigende, die es von Grund auf mit einem besseren Ansatz noch einmal angehen möchten.
A-362355 | VHS-Studienhaus
14x, 2.2.–1.6., Di, 18:30–19:30 Uhr |
18.67 UStd. | 112 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

Geige für Anfängerinnen und Anfänger II – am Vormittag
A-362356 | VHS-Studienhaus
7x, 20.4.–8.6., Di, 10–11 Uhr | 9.33 UStd. |
56 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

Onlinekurs – Geige lernen von Anfang an
Ohne Vorkenntnisse
Sie haben immer schon davon geträumt Geige zu spielen, aber bisher nicht die Gelegenheit dazu gehabt?
Dieser Onlinekurs bietet Ihnen die Möglichkeit, ohne das Haus zu verlassen, sich in einer Kleingruppe (5-7 Teilnehmende) das Violinspiel von Anfang an mit Notenlesen anzueignen. Am Ende des Kurses können Sie die richtige Geigenhaltung, das Streichen mit dem Bogen, das Spiel der vier Finger der linken Hand, die Grundnoten und Rhythmusgrundlagen sowie leichte Stücke musizieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Der Kurs wird als Online-Seminar per Videokonferenz stattfinden. Dort werden Sie mit der Dozentin und den anderen Teilnehmenden kommunizieren können. Sie brauchen lediglich einen Windows- oder Mac-Computer/Tablet oder iPad mit Internetverbindung. Bitte haben Sie eine eigene Geige vor Ort.
A-362357 | →● Online
10x, 18.2.–6.5., Do, 19–20 Uhr |
13.33 UStd. | 80 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

Geige für leicht Fortgeschrittene
Gemeinsam in der Gruppe musizieren
Sie haben den Anfängerkurs II besucht oder können schon auf der Geige streichen und in der ersten Lage mit allen vier Fingern die Noten spielen. Ihre Bogentechnik wird verfeinert und Sie lernen verschiedene Griffarten kennen. Ein längeres Musikstück wird zum Ende des Kurses gemeinsam musiziert. Neueinsteigende mit bis zu einem Jahr Spielpraxis auf der Violine und Wiedereinsteigende, die es von Grund auf mit einem besseren Ansatz noch einmal angehen möchten sind herzlich willkommen!
A-362359 | VHS-Studienhaus
14x, 2.2.–1.6., Di, 20:30–21:30 Uhr |
18.67 UStd. | 112 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

Geige für leicht Fortgeschrittene – am Vormittag
A-362360 | VHS-Studienhaus
7x, 2.2.–23.3., Di, 11–12 Uhr | 9.33 UStd. |
56 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

Musikalische Mittagspause – Geige für leicht Fortgeschrittene
Sie können auf der Geige streichen und in der ersten Lage mit allen vier Fingern die Noten spielen und möchten gerne zu Mittag musizieren. Nutzen Sie die Mittagspause zum Abschalten vom Job oder als mittägliche Freizeit mit der Geige und mit viel Spaß in der Gruppe. Ihre Bogentechnik wird verfeinert und Sie lernen verschiedene Griffarten kennen. Neueinsteigende mit bis zu einem Jahr Spielpraxis auf der Violine und Wiedereinsteigende, die es von Grund auf mit einem besseren Ansatz noch einmal angehen möchten sind herzlich willkommen! Das Angebot richtet sich altersunabhängig an alle.
A-362362 | VHS-Studienhaus
7x, 2.2.–23.3., Di, 13–13:45 Uhr | 7 UStd. |
42 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

A-362363 | VHS-Studienhaus
7x, 20.4.–8.6., Di, 13–13:45 Uhr | 7 UStd. |
42 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

Geige für Fortgeschrittene
Sie haben immer schon davon geträumt, die Melodien der großen Komponisten wie Mozart oder Haydn in einer kleinen Gruppe zu musizieren und haben mind. zwei Jahre Geigenerfahrung. Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit weiterhin die Grundlagen des Violinspiels, wie verschiedene Griffarten und

Bogentechniken zu vertiefen und die Welt von bekannten Melodien gemeinsam kennenzulernen und zu musizieren.
A-362365 | VHS-Studienhaus
14x, 2.2.–1.6., Di, 19:30–20:30 Uhr |
18.67 UStd. | 112 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Ana Kamushadze

Klavier – Pop Piano – Keyboard

Klavier Crashkurs
Grundlagen des Klavierspielens
Sie möchten das Klavierspiel von Anfang an erlernen und haben bisher keine Zeit dafür gefunden? Dieser Crashkurs gibt Ihnen eine optimale Gelegenheit, einen Einstieg in die Welt der Tasten zu bekommen. Dabei steht die Freude am Musizieren im Vordergrund, indem Sie das Klavier durch eigene Lieder zum Klingen bringen. Sie spielen abwechselnd an Keyboards oder Stagepianos und lernen dadurch aktiv vom Dozenten sowie auch passiv von anderen Teilnehmenden. Zu den Unterrichtsinhalten gehören Informationen zum Instrument, zum Notenlesen und Grundlagen der Rhythmik.
A-362380 | VHS-Studienhaus
5x, 5.2.–12.3., Fr, 16–17:30 Uhr | 10 UStd. |
62 € | **Philip Scharnberg**

A-362381 | VHS-Studienhaus
5x, 5.2.–12.3., Fr, 17:45–19:15 Uhr |
10 UStd. | 62 € | **Philip Scharnberg**

A-362382 | VHS-Studienhaus
5x, 5.2.–12.3., Fr, 19:30–21 Uhr | 10 UStd. |
62 € | **Philip Scharnberg**

Klavier Crashkurs am Vormittag
Sie möchten das Klavierspiel von Anfang an erlernen und haben bisher keine Zeit dafür gefunden? Dieser Kurs gibt Ihnen eine optimale Gelegenheit, einen Einstieg in die Welt der Tasten zu bekommen. Dabei steht die Freude am Musizieren im Vordergrund, indem Sie das Klavier durch eigene Lieder zum Klingen bringen. Sie spielen abwechselnd an Keyboards oder Stagepianos und lernen dadurch aktiv vom Dozenten sowie auch passiv von anderen Teilnehmenden. Zu den Unterrichtsinhalten gehören Informationen zum Instrument, zum Notenlesen und Grundlagen der Rhythmik. Lernen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden leichte Musikstücke nach Noten und Stücke nach Akkordsymbolen zu spielen.
A-362383 | VHS-Studienhaus
8x, 28.1.–25.3., Do, 10:30–12 Uhr |
16 UStd. | 100 € | **Philip Scharnberg**

Klavier Basics
Grundlagenerweiterung des Klavierspielens
Sie haben den „Klavier Crashkurs“ besucht oder spielen seit einiger Zeit Klavier, haben aber keinen Unterricht und können ein paar Tipps von einem versierten Pianisten gebrauchen, um weiterzukommen? Dann ist dieser wöchentliche Anfängerkurs genau das Richtige für Sie! Lernen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden leichte Musikstücke nach Noten und Stücke nach Akkordsymbolen zu spielen. Erweitern Sie Ihre musikalische Ausdrucksweise, rhythmischen Sicherheit sowie Ihre Notenkunde.
A-362384 | VHS-Studienhaus
10x, 19.3.–4.6., Fr, 17:45–19:15 Uhr |
20 UStd. | 124 € | **Philip Scharnberg**

A-362385 | VHS-Studienhaus
10x, 19.3.–4.6., Fr, 19:30–21 Uhr |
20 UStd. | 124 € | **Philip Scharnberg**

Pop Piano
Für Jugendliche
Du wolltest schon immer mal deinen Lieblingspopsong auf dem Klavier begleiten? Dann ist der Anfängerkurs „Pop Piano“ genau das richtige für dich! Lerne in einer Kleingruppe die Grundlagen des Klavierspielens (zum Beispiel erste Melodien und Akkordsymbole zu spielen) die du brauchst um viele Songs mit einfachen Mitteln zu begleiten.
A-362386 | VHS-Studienhaus
10x, 19.3.–4.6., Fr, 16–17:30 Uhr |
20 UStd. | 93 € Schülertarif,
25% Ermäßigung schon im TN Entgelt eingerechnet | **Philip Scharnberg**

Klavierworkshop: Erste Schritte zum freien Spiel
„Improvisation“ 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 musikalischen Vorkenntnisse brauchen. Melden Sie sich an und lernen Sie, gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in einer angenehmen Lerngruppe wunderbare Musik zu erfinden.
A-362387 | VHS-Studienhaus
27.6., So, 14:30–17:30 Uhr | 25 € | **WE** |
Philip Scharnberg

Musikalische Mittagspause – Klavier Crashkurs I
Grundlagen des Klavierspielens
Wer gerne am Mittag Klavier lernen und möglichst bald Songs spielen möchte, hat hier die Möglichkeit dazu. Nutzen Sie die Mittagspause zum Abschalten vom Job oder als mittägliche Freizeit mit dem Klavier und viel Spaß in der Gruppe. Dieser Crashkurs gibt Ihnen eine optimale Gelegenheit, einen Einstieg in die Welt der Tasten zu bekommen. Dabei steht die Freude am Musizieren im Vordergrund, indem Sie das Klavier durch eigene Lieder zum Klingen bringen. Zu den Unterrichtsinhalten gehören Informationen zum Instrument, zum Notenlesen und Grundlagen der Rhythmik. Das Angebot richtet sich altersunabhängig an alle.
A-362388 | VHS-Studienhaus
7x, 1.2.–22.3., Mo, 12:15–13 Uhr | 7 UStd. |
44 € | **Philip Scharnberg**

A-362389 | VHS-Studienhaus
7x, 1.2.–22.3., Mo, 13–13:45 Uhr | 7 UStd. |
44 € | **Philip Scharnberg**

Musikalische Mittagspause – Klavier Crashkurs II
Wer gerne am Mittag Klavier lernen und möglichst bald Songs spielen möchte, hat hier die Möglichkeit dazu. Haben Sie Craskurs I am Vormittag besucht oder leichte Vorkenntnisse, dann nutzen Sie die Mittagspause zum Abschalten vom Job oder als mittägliche Freizeit. Ihre Fähigkeiten am Instrument werden ausgebaut, Sie tauchen tiefer in die Welt der Tasten ein. Dabei steht die Freude am Musizieren im Vordergrund, indem Sie das Klavier durch eigene Lieder zum Klingen bringen. Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten in Notenlesen und Grundlagen der Rhythmik. Das Angebot richtet sich altersunabhängig an alle. Interessant ist der Kurs neben den Beginnende auch für Wiedereinsteigende, die es von Grund auf mit einem besseren Ansatz noch einmal angehen möchten.
A-362390 | VHS-Studienhaus
7x, 19.4.–7.6., Mo, 12:15–13 Uhr | 7 UStd. |
44 € | **Philip Scharnberg**

A-362391 | VHS-Studienhaus
7x, 19.4.–7.6., Mo, 13–13:45 Uhr | 7 UStd. |
44 € | **Philip Scharnberg**

Mundharmonika

Mundharmonika in der Blues-, Folk- und Rockmusik
Grundlagen I

Das kleine Instrument bereichert alle Musikrichtungen mit seiner besonderen Klangfarbe! Sie erfahren eine erste intensive Begegnung mit diesem unscheinbaren Instrument und werden die ersten hörenswerten Töne spielen lernen. Inhalt des Workshops: Haltung des Instruments, Tonerzeugung, Atmung, Ansatz, Einzeltöne, einfache Melodien in C, Effekte wie Wah Wah und Triller, rhythmisches Spiel, erste Bendingnoten. Für diesen Kurs wird eine diatonische 10-Loch Mundharmonika in C-Dur benötigt.

A-362440 | VHS-Studienhaus
30.5., So, 9:30–13:30 Uhr | 5.33 UStd. | 28 € | **WE** | **Konstantin Reinfeld**

Mundharmonika in der Blues-, Folk- und Rockmusik – Vormittagsworkshop

A-362441 | VHS-Studienhaus
18.2., Do, 9:30–13:30 Uhr | 5.33 UStd. | 28 € | **Konstantin Reinfeld**

A-362442 | VHS-Studienhaus
18.2., Do, 14–18 Uhr | 5.33 UStd. | 28 € | **Konstantin Reinfeld**

Mundharmonika in der Blues-, Folk- und Rockmusik
Grundlagen II

Sie beherrschen das Einzeltonspiel und möchten weitere Stilistiken und Phrasierungen kennenlernen.
In diesem Kurs werden wir daran arbeiten, weitere Stilistiken so authentisch wie möglich auf der Mundharmonika zu spielen. Ganz wichtig ist dabei das Thema Phrasierung. Rhythmus und Timing spielen eine große Rolle in Hip-Hop, Reggae, Funk, Weltmusik oder Pop (zum Beispiel RIVA von Klingande). Auf melodischer Ebene werden wir uns vor allem auf die Improvisation fokussieren. Auf diesem Weg werden wir uns spielerisch unserem ersten Mundharmonika-Solo nähern. Für diesen Kurs wird eine diatonische 10-Loch Mundharmonika in C-Dur benötigt.

A-362443 | VHS-Studienhaus
30.5., So, 14–18 Uhr | 5.33 UStd. | 28 € | **WE** | **Konstantin Reinfeld**

Percussion

Trommeln sind in den Kursen vorhanden.

Afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen
Für Anfängerinnen und Anfänger

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

P-362522 | VHS Porz
4.2., Do, 20–21:30 Uhr | 9 € | **Andreas Schmidt**

Afrikanisches Trommeln I
Für Anfängerinnen und Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene

Lassen Sie sich auf traditionell afrikanische Musik ein und schwingen Sie mit. Nutzen Sie die Möglichkeit, die Grundtechniken spielerisch zu optimieren und zu vervollkommnen. Der Einstieg in den Kurs wird durch den vorhergegangenen Schnupperkurs erleichtert.

P-362524 | VHS Porz
15x, 18.2.–24.6., Do, 18:30–20 Uhr | 30 UStd. | 135 € | **Andreas Schmidt**

Afrikanisches Trommeln II – „Rheinklang“
Für Fortgeschrittene

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

P-362525 | VHS Porz
15x, 18.2.–24.6., Do, 20–21:30 Uhr | 30 UStd. | 135 € | **Andreas Schmidt**

Percussionprojekt

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln – Workshop zum Ausprobieren

Rhythmus erleben und dadurch eine gewisse „Erdung erfahren“, dies wird möglich durch das Trommeln von Rhythmen, die unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren schon gespielt haben. Dieser Workshop soll allen Interessenten einen Einblick in die Welt der Rhythmen vermitteln, denn Rhythmus ist eine der elementarsten Erfahrungen, die der Mensch in seinem Leben macht, angefangen vom Herzschlag und der Atmung, bis hin zu den längeren Zyklen wie Tag-Nachtwechsel und den Jahreszeiten. In unserer modernen und schnelllebigen Zeit nehmen wir dies kaum noch wahr, aber wenn wir trommeln, kehrt die Aufmerksamkeit dafür zurück. Die folgenden, aufeinander aufbauenden Kurse können danach je nach Kenntnisstand gebucht werden.

A-362601 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld |
3.2., Mi, 18–21 Uhr | 18 € | **WE** |
Miguel de la Loma

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln – für Anfängerinnen und Anfänger
ohne beziehungsweise mit leichten Vorkenntnissen

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

A-362602 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld |
18x, 10.2.–23.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr | 24 UStd. | 108 € | **Miguel de la Loma**

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln – für Fortgeschrittene

Die im Anfängerkurs erlernten Grundtechniken werden von Ihnen angewandt, vertieft und weitergeführt. Über Bodypercussion festigen Sie Ihr Timing und Ihr Körpergefühl. Der Kursleiter begleitet Sie in der eigenständigen Umsetzung von Rhythmusstrukturen. Sie lernen unter anderem weitere Rhythmusbausteine, Improvisation, Breaks, Timing-Arbeit und komplexere Arrangements kennen. Als Intensiv-Training zur Vorbreitung auf das Ensemblespiel werden Sie an ausgewählte internationale Rhythmen („ABC“-Afro, Brasil, Cuban und andere) herangeführt. Besondere Highlights bilden: Marathons, Polyrhythmik, Pulsation, Synthese und Unabhängigkeitsübungen.

A-362603 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld |
18x, 10.2.–23.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 36 UStd. | 162 € | **Miguel de la Loma**

„Genuss-Trommeln“ im PERCUSSIONENSEMBLE „Rumberos y Soneros“
Für Fortgeschrittene

Afrikanische, afro-brasilianische und afrocubanische Rhythmen haben ihr eigenes Temperament! Erspüren Sie anhand traditioneller Arrangements die „roots“ – die Wurzeln des Rhythmus und erleben Sie deren vielfältige Variation in der Gruppe.

Spielfreude und die Lust am „circle drumming“ stehen beim Zusammenspiel im Vordergrund. Übungen mit Smallpercussion, Improvisation und Theorie bieten Ihnen Einstiegsmöglichkeiten zur Professionalität. Spezielle Hörbeispiele der World Music vermitteln Ihnen einen globalen Eindruck. Eigene Auftritte 'on stage' sind möglich.
A-362604 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld | 18x, 10.2.–23.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 36 UStd. | 162 € | **Miguel de la Loma**

Blockflöte – Indianische Flöte – Didgeridoo

„Ein buntes Klangbouquet“ Musizieren auf der Blockflöte
für leicht Fortgeschrittene
Möchten Sie mal mit Anderen gemeinsam musizieren? In diesem Workshop möchten wir das gemeinsame Musizieren in den Vordergrund stellen und uns an frischen Klängen erfreuen. Wir spielen Kanons, Volkslieder und leichte bis mittelschwere vergnügliche Literatur der Renaissance und des Barocks in zwei-bis vierstimmigen Sätzen oder auch mal gefällige Melodien, die die Seele erfreuen. Blockflöten aller Stimmlagen in barocker Griffweise sind herzlich willkommen. Bringen Sie bitte all Ihre Instrumente mit.
L-362701 | VHS Lindenthal
12.6., Sa, 15:30–18 Uhr | 21 € | **WE** |
Sibille Rauscher

Didgeridoo bauen
Der klingende Stock Australiens aus eigener Hand
Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner 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 des Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen, in dem nochmals die Zirkularatmung und die Grundtöne auf dem Instrument erläutert werden. Die Materialkosten von ca. 65€ werden direkt im Kurs beim Dozenten bezahlt, alle Werkzeuge werden gestellt. Bei den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben.
A-362702 | VHS-Studienhaus
12.6., Sa, 9–14 Uhr | 6.67 UStd. | 35 € | **WE** | **Anthony Nachbauer**

Didgeridoo spielen
Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Sie bekommen die Zirkularatmung, die Grundtöne auf dem Instrument vermittelt, erlernen verschiedene „typische“ Effekte am Didgeridoo und erhalten kulturell-historische Hintergründe. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte als Antischnarchtraining. Instrumente stehen Ihnen gegen eine Leihgebühr von 5 € zur Verfügung.
A-362703 | VHS-Studienhaus
12.6., Sa, 15–18 Uhr | 21 € | **WE** |
Anthony Nachbauer

Indianische Flöte bauen
Workshop für Anfängerinnen und Anfänger
Sie bauen selber eine Flöte. Der wunderbare Klang der „Medizin-, Liebes- oder Märchenflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt. Sie ist wie kaum ein anderes Instrument im Stande, den Menschen tief zu berühren. Sie suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r bewältigen kann! Bitte beachten Sie, dass zusätzliche Materialkosten ab 65 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-362704 | VHS-Studienhaus
13.6., So, 9–15 Uhr | 8 UStd. | 42 € | **WE** |
Anthony Nachbauer

Indianische Flöte spielen
Die Flöte der nordamerikanischen Ureinwohner ist von Haus aus in einer Moll-Pentatonik gestimmt, was ihr einen besonders warmen und angenehmen Klang verleiht. Die „Medizin- und Liebesflöte“ beruhigt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Sie erlernen das Spiel auf der Flöte intuitiv und ohne Notenkenntnisse. Falls Sie am Kurs „Indianische Flöte bauen“ nicht teilnehmen, bringen Sie bitte Ihre eigene Flöte mit, oder Sie leihen ein Instrument Vorort beim Dozenten (Gebühr: 5€).
A-362705 | VHS-Studienhaus
13.6., So, 16–18 Uhr | 14 € | **WE** |
Anthony Nachbauer

Cajón

Cajón selbst bauen und spielen
Bauen Sie Ihr Cajón selber. Mittlerweile gibt es ausgezeichnete Bausätze, die auch den handwerklichen Laien vor nicht allzu große Probleme stellen, um sich in kürzester Zeit und unter Anleitung dieses Schlaginstrument selbst zu bauen. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, mit Freude Ihr eigenes, neues Instrument spielerisch zu erobern und seine Spielweise kennenzulernen. Ob Drumgrooves für die unplugged Session, authentische Rumba/Flamenco oder eigene Percussion-Musik, mit der Cajon ist alles möglich! Martin Hesselbach ist versierter Perkussionist und erfahrener Pädagoge. Die Materialkosten umfassen Bau- und Spielanleitung sowie einen hochwertigen Bausatz, der alles enthält, was Sie zum Bauen brauchen. Sie erhalten in jedem Fall ein gut klingendes und sehr praktisches Musikinstrument zu einem günstigen Preis. Bitte bringen Sie Arbeitskleidung mit.
A-362801 | VHS-Studienhaus
6.3., Sa, 11–17:30 Uhr | 8 UStd. |
44 €, zzgl. Materialkosten: 45 € | **WE** |
Martin Hesselbach

Let´s groove auf der Cajón
Workshop für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene
Die Idee, eine einfache Holzkiste als Schlagzeug zu benutzen, hatten die Sklaven in der peruanischen Kolonialzeit. In den 1970er Jahren hat sich das Cajón dann im spanischen Flamenco etabliert und mittlerweile wird es bei jeder unverstärkten Musik eingesetzt. Sie lernen zunächst die richtige Sitztechnik und anschliessend die verschiedenen Schlagpositionen kennen. Mit einfachen Mitteln erhalten Sie kräftige Grooves und sind schnell in Lage, zu Ihren Lieblingssongs zu trommeln. Als nächstes widmen wir uns der Koordination der Hände und nähern uns der durchlaufenden „von Hand zu Hand“ Spielweise. Im Laufe der Kurstage lernen Sie ständig weitere musikalische „Phänomene“, wie Shuffle, afrikan. beeinflusste Rhythmik, ungerade Takte, Break-Bausteine, etc. kennen. Zur Abwechslung werden auch noch unterhaltsame Rhythmicals eingestreut. Unsere erfahrener Dozent weiss Intensität und Kurzweiligkeit zu verbinden.
A-362802 | VHS-Studienhaus
3x, 20.4.–18.5., Di, 19:30–21:30 Uhr |
8 UStd. | 44 € | **Martin Hesselbach**

Ukulele

Ukulele for Fun!
Einsteigerworkshop I
Ein Ständchen für die Freundin, Songs am Lagerfeuer, gemeinsam Musik machen… all das können Sie mit einer Ukulele. Dieses kleine Instrument können Sie überall hin mitnehmen und sich selbst oder Ihre Freunde mit Musik glücklich machen. Lernen Sie den „Hüpfenden Floh“ – wie das hawaiianische Wort Ukulele übersetzt heißt – an diesem Wochenende kennen. Dieser Workshop ist der ideale Einstieg ins Ukulelespielen. Sie lernen die Grundlagen, mit denen Sie selbst weiter üben können. Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor- Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) wird gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.
A-363501 | VHS-Studienhaus
30.1., 31.1., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. |
48 €, zzgl. Nutzungsgebühr: 5 € | **WE** |
Benedikt Quirmbach

L-363501 | VHS Lindenthal
20.3., 21.3., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. |
48 €, zzgl. Nutzungsgebühr: 5 € | **WE** |
Benedikt Quirmbach

A-363502 | VHS-Studienhaus
24.4., 25.4., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. |
48 €, zzgl. Nutzungsgebühr: 5 € | **WE** |
Benedikt Quirmbach

Einsteigerworkshop II
Mit diesem Workshop schließen wir an den Ukulele for Fun – I an. Oder Sie haben leichte Vorkenntnisse. Mit neuen Akkorden, Rhythmen und Spieltechniken erschließen wir uns weitere Songs. Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß an allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis zum Volks- oder Kirchenlied – alles lässt sich auf dem kleinen Instrument interpretieren. Der Workshop befähigt Sie zuhause autodidaktisch weiter zu üben. Eine Sopran-, Konzert-oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) ist mitzubringen.
L-363502 | VHS Lindenthal
29.5., 30.5., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. |
48 € | **WE** | **Benedikt Quirmbach**

A-363503 | VHS-Studienhaus
8.5., 9.5., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. | 48 € |
WE | **Benedikt Quirmbach**

Tabulaturen spielen auf der Ukulele
In diesem Kurs werden wir die Ukulele als Solo-Instrument spielen. Wir lernen Tabulaturen lesen, also eine vereinfachte Notenschrift. Dabei spielen wir Melodien und Kombinationen aus Melodien und Akkorden. Für die Teilnahme am Kurs setzen wir voraus, dass Sie schon eine Zeit Ukulele spielen und Akkorde sicher beherrschen können. Eine Sopran-, Konzert-oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) ist bitte mitzubringen.
A-363504 | VHS-Studienhaus
26.6., 27.6., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. |
48 € | **WE** | **Benedikt Quirmbach**

Klassische Gitarre

Der Unterschied der Gitarrenkurse: Klassische Gitarre – Sie lernen nach Noten spielen. Songbegleitung – Sie lernen nach Akkordsymbolen (C, G, a…) spielen und singen dazu. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
In der Regel nehmen 6-8 Personen an den Kursen teil.

Anfängerinnen und Anfänger

Klassische Gitarre für Anfängerinnen und Anfänger
Der Inhalt des Kurses ist das einfache Melodiespiel nach Noten und leichtes Akkordspiel. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, da die Spieltechnik und die Notenschrift langsam aufbauend erklärt und eingeübt werden. Beim Zusammenspiel in der Gruppe steht die Freude am Klang und am Instrument im Vordergrund. Die hier erlernte Spieltechnik dient als Grundlage für viele Stilrichtungen. Fragen zu Instrument, Haltung und Stimmen der Saiten werden geklärt.
L-363101 | VHS Lindenthal
14x, 18.2.–17.6., Do, 17:15–18:15 Uhr |
18.67 UStd. | 107 € | **Mostafa Akhoundi**

L-363102 | VHS Lindenthal
14x, 18.2.–17.6., Do, 20:15–21:15 Uhr |
18.67 UStd. | 107 € | **Mostafa Akhoundi**

Schnupperkurs
Möchten Sie Gitarre lernen und endlich mal Ihren Traum vom Gitarre spielen erfüllen? Dann sind Sie hier genau richtig, um erste Erfahrungen mit dem Instrument machen zu können. Sie erfahren in diesem Kurs alles, was Sie als Einsteigender brauchen. Themen wie Haltung, Tonerzeugung und Akkordspiel werden an diesem Wochenende behandelt. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
L-363103 | VHS Lindenthal
30.5., So, 14:45–16:15 Uhr | 12 € |
Mostafa Akhoundi

Klassische Gitarre für Wiedereinsteigende
Dieser Workshop richtet sich an Alle, die bereits Vorerfahrungen mit der Gitarre haben und diese mit anderen gemeinsam wieder auffrischen wollen. Sie können die Grundlagen der Technik und Ihre Kenntnis der Töne in der ersten Lage sichern. Lernen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden Musik zu machen. Das gemeinsame Musizieren fördert das Rhythmusgefühl sowie die musikalische Kommunikation und ermöglicht es, sich auf verschiedenen Ebenen einzubringen.
L-363104 | VHS Lindenthal
20.3., Sa, 15–18 Uhr | 24 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Tobias Juchem**

Leicht Fortgeschrittene

Klassische Gitarre für leicht Fortgeschrittene
Sie haben Vorkenntnisse im Gitarrenspiel oder die Anfängerkurse besucht. Wir vertiefen die klassische Spieltechnik, die als Grundlage für viele Stilrichtungen dient. Melodiespiel mit Bassbegleitung, mehrstimmiges Spiel, Zupfmuster sowie Solostücke der Klassik und Moderne werden erarbeitet und das Ensemblespiel in der Gruppe geübt. Notenkenntnisse sind Voraussetzung.
L-363206 | VHS Lindenthal
14x, 18.2.–17.6., Do, 19:15–20:15 Uhr |
18.67 UStd. | 107 € | **Mostafa Akhoundi**

Klassische Gitarre und Klezmer
für leicht Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits klassische Gitarre spielen und Sie mit Noten, Tabulaturen und Akkordsymbolen vertraut sind, könne Sie in diesem Workshop Ihre Spieltechniken erweitern. Auch wenn die Gitarre im Klezmer, wo viele folkloristischen Stilen vom Balkan bis Spanien einfließen, gewöhnlich nicht die Hauptrolle spielt, hat sie dennoch ein beachtliches Potenzial diese Musik zu begleiten und mit ihren Klängen zu bereichern. Lernen Sie mit Ihrer Gitarre die verschiedenen Elemente wie zweite Melodien, interessante rhythmische Begleitungen, ausdrucksvolles Melodiespiel und sinnvolle Erweiterungen der Akkorde kennen.

L-363207 | VHS Lindenthal
21.3., So, 15–18 Uhr | 24 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Tobias Juchem**

Fortgeschrittene

Klassische Gitarre für Fortgeschrittene

Wir 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. Alle Fragen und Stückvorschläge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer können mit in den Unterricht einfließen. Auch das Ensemblespiel in der Gruppe wird geübt. Notenkenntnisse und Erfahrung im mehrstimmigen Spiel sind Voraussetzung.

L-363302 | VHS Lindenthal
14x, 18.2.–17.6., Do, 18:15–19:15 Uhr | 18.67 UStd. | 107 € | **Mostafa Akhoundi**

Persische Lieder zum Kennenlernen

In diesem Kurs lernen Sie zwei schöne und bekannte persische Lieder kennen. Das erste Lied heißt „Daryache Nur“ -“der Lichtende See“ und es handelt von Liebe, Sehnsucht, Schmerz und Trauer. Das zweite Lied heißt „Gissu“ und bedeutet „die Haare“. Das ist auch ein Liebeslied. Wir werden die Stücke gemeinsam singen und dazu Akkorde spielen. Der Spaß am gemeinsamen Singen persischer Lieder soll im Vordergrund stehen.

L-363303 | VHS Lindenthal
30.5., So, 16:30–18 Uhr | 12 € | **Mostafa Akhoundi**

Klassische Gitarre für Fortgeschrittene
Spanische und südamerikanische Musik

Dieser Kurs widmet sich den Besonderheiten in der spanischen un der südamerikanischen Musik für Gitarre. An ausgesuchten Beispielen lernen Sie die Musik spielend kennen. Erkennen Sie die Einflüsse aus Tanz, Liedern und folkloristischen Themen und lernen Sie weitere Komponisten aus dem Umfeld der großen Namen wie Tárrega, Villa-Lobos und Barrios kennen.

L-363304 | VHS Lindenthal
13.6., So, 11–14 Uhr | 24 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Tobias Juchem**

Gitarre – Songbegleitung

Der Unterschied der Gitarrenkurse: Klassische Gitarre – Sie lernen nach Noten spielen. Songbegleitung – Sie lernen nach Akkordsymbolen (C, G, a...) spielen und singen dazu. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
In der Regel nehmen 6-8 Personen an den Kursen teil.

Anfängerinnen und Anfänger

Gitarre Stufe I

Der Einstieg in die Welt des songbegleitenden Gitarrenspiels. Das Angebot richtet sich ausdrücklich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, es geht ganz „von vorne“ los. Erlernt werden Grundlagen und Grundbegriffe des akustischen songbegleitenden Gitarrenspiels wie Haltung,Stimmen des Instruments und erstes Akkordspiel in Verbindung mit einfachen Schlagmustern. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, leichte Musikstücke mit einigen einfachen Akkorden selbständig zu begleiten. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

L-364101 | VHS Lindenthal
15x, 2.2.–15.6., Di, 17:30–18:30 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Fabian Holzke**

A-364101 | VHS-Studienhaus
15x, 4.2.–17.6., Do, 18–19 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Nikolaos Georgopoulos**

P-364102 | VHS Porz
14x, 22.2.–14.6., Mo, 17:30–18:30 Uhr | 18.67 UStd. | 107 € | **Alexander Teschner**

L-364103 | VHS Lindenthal
15x, 8.2.–14.6., Mo, 18–19 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Nikolaos Georgopoulos**

N-364103 | VHS Nippes
15x, 8.2.–14.6., Mo, 17–18 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Joe Heckel**

Gitarre Stufe I – am Vormittag (The Early Bird)

Wer lieber am Vormittag Gitarre lernen und möglichst bald Songs spielen möchte, hat in der „Early Bird“-Reihe die Möglichkeit. Wir starten ganz von vorne und lernen alles, was es braucht, um das Instrument in den Griff zu bekommen. Dabei gehen wir nach einer effektiven, modernen Methode des Lernens vor und beschäftigen uns im Unterschied zur klassischen Zupfgitarre hier 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 neben den absoluten Anfängern und Anfänger auch für Wiedereinsteigende, die es von Grund auf mit einem besseren Ansatz noch einmal angehen möchten.

A-364110 | VHS-Studienhaus
7x, 3.2.–17.3., Mi, 10–11 Uhr | 9.33 UStd. | 54 € | **Nikolaos Georgopoulos**

A-364111 | VHS-Studienhaus
7x, 14.4.–26.5., Mi, 10–11 Uhr | 9.33 UStd. | 54 € | **Nikolaos Georgopoulos**

Musikalische Mittagspause – Gitarre Crashkurs I
Grundlagen der Songbegleitung

Wer am Mittag Gitarre lernen und möglichst bald Songs spielen möchte, hat hier die Möglichkeit. Nutze Sie die Mittagspause zum Abschalten vom Job oder die mittägliche Freizeit mit der Gitarre und viel Spaß in der Gruppe. Wir starten ganz von vorne und lernen in kleinen Häppchen alles, was es braucht, um das Instrument in den Griff zu bekommen. Dabei gehen wir nach einer effektiven, modernen Methode des Lernens vor und beschäftigen uns im Unterschied zur klassischen Zupfgitarre hier 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 neben den absoluten Anfängerinnen und Anfängern auch für Wiedereinsteigende, die es von Grund auf mit einem besseren Ansatz noch einmal angehen möchten.

A-364113 | VHS-Studienhaus
7x, 3.2.–17.3., Mi, 12:15–13 Uhr | 7 UStd. | 40 € | **Nikolaos Georgopoulos**

A-364114 | VHS-Studienhaus
7x, 14.4.–26.5., Mi, 12:15–13 Uhr | 7 UStd. | 40 € | **Nikolaos Georgopoulos**

Leicht Fortgeschrittene

Gitarre Stufe II

Sie beherrschen die Grundakkorde und möchten Ihr Griff-Repertoire erweitern und neue Techniken lernen. Sie bekommen eine Einführung in das Melodie- und Solospiel. Der Kurs baut auf „Gitarre Stufe I“ auf. Die Teilnahme ist auch für neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen leicht möglich.

P-364201 | VHS Porz
14x, 22.2.–14.6., Mo, 19:30–20:30 Uhr | 18.67 UStd. | 107 € | **Alexander Teschner**

L-364202 | VHS Lindenthal
15x, 2.2.–15.6., Di, 18:30–19:30 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Fabian Holzke**

N-364203 | VHS Nippes
15x, 8.2.–14.6., Mo, 18–19 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Joe Heckel**

L-364204 | VHS Lindenthal
15x, 8.2.–14.6., Mo, 19–20 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Nikolaos Georgopoulos**

A-364205 | VHS-Studienhaus
15x, 4.2.–17.6., Do, 19–20 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Nikolaos Georgopoulos**

Fortgeschrittene

Gitarre Stufe III

Der Kurs baut auf „Gitarre Stufe II“ auf. Sie sind mit dem Grundrepertoire einfacher Griffe und Anschlagtechniken vertraut. Wir beginnen mit komplexeren Akkorden und Barréegriffen, Anschlagtechniken, erweiterter Rhythmik, Melodiespiel und leichten Improvisationen. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

P-364301 | VHS Porz
14x, 22.2.–14.6., Mo, 18:30–19:30 Uhr | 18.67 UStd. | 107 € | **Alexander Teschner**

N-364302 | VHS Nippes
15x, 8.2.–14.6., Mo, 19–20 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Joe Heckel**

L-364303 | VHS Lindenthal
15x, 2.2.–15.6., Di, 19:30–20:30 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Fabian Holzke**

Gitarre Stufe IV

Sie sind mit den Grundgriffen und den Barréegriffen sowie verschiedenen Anschlagstechniken vertraut. Wir erarbeiten Hits der Pop- und Rockgeschichte, beschäftigen uns mit der Harmonielehre und vertiefen die Technik der rechten Hand. Gemeinsames mehrstimmiges Musizieren ist Bestandteil dieses Kurses.

N-364304 | VHS Nippes
15x, 8.2.–14.6., Mo, 20–21 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Joe Heckel**

Songs & More

Spielkreis für Gitarre mit Gesang

Beliebte Pop-&Rocksongs, Meilensteine der Musik, sowie aktuellere Songs werden in außergewöhnlicher Qualität für Gitarre und Gesang arrangiert und den Teilnehmenden verständlich vermittelt. Für nur leicht Fortgeschrittene gibt es eine gesonderte Anleitung zum vereinfachten Spiel. Das flüssige Spielen einfacher Akkorde und Schlagtechniken werden vorausgesetzt. Unbekanntes wird so erklärt, dass mit dem ausgehändigten Material (Text, Aufbau, Akkorddarstellungen) die Songs auch außerhalb des Kurses individuell gut nachgearbeitet werden können.

L-364305 | VHS Lindenthal
15x, 8.2.–14.6., Mo, 20–21 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Nikolaos Georgopoulos**

A-364306 | VHS-Studienhaus
15x, 4.2.–17.6., Do, 20–21 Uhr | 20 UStd. | 114 € | **Nikolaos Georgopoulos**

Gitarrenworkshop – Songs & More

Theorie und Praxis vereint

In den beliebten VHS-Gitarrenkursen „Songs & More“, werden großartige, bekannte Pop- und Rocksongs erklärt und gespielt. Der Workshop bietet als Schnupperkurs die Möglichkeit für Fortgeschrittene, wie auch für relative AnfängerInnen, einen Einblick in musiktheoretische Zusammenhänge anhand praktischer Beispiele zu bekommen. Es werden in kürzester Zeit und möglichst einfach verständlich die wesentlichen Zusammenhänge in der Musiktheorie in Bezug auf Pop und Rocksongs erklärt. Jeder hat die Möglichkeit auf seiner Gitarre die Informationen direkt nachzuvollziehen. Wir gestalten kleine Übungen und sprechen über Rhythmus, Akkorde und interessante Alternativen, Songaufbau, Solotechniken, Orientierung auf dem Griffbrett und mehr. Nicht zuletzt auch über den optimalen Einsatz der Gesangsstimme. Darüber hinaus können individuelle Fragen beantwortet werden.

A-364307 | VHS-Studienhaus
28.2., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd. | 31 € | **WE** | **Nikolaos Georgopoulos**

Gitarrenworkshop - Songs & More

Theorie und Praxis vereint

In den beliebten VHS-Gitarrenkursen „Songs & More“, werden großartige, bekannte Pop- und Rocksongs erklärt und gespielt. Der Workshop bietet als Schnupperkurs die Möglichkeit für Fortgeschrittene, wie auch für relative AnfängerInnen, einen Einblick in musiktheoretische Zusammenhänge anhand praktischer Beispiele zu bekommen. Es werden in kürzester Zeit und möglichst einfach verständlich die wesentlichen Zusammenhänge in der Musiktheorie in Bezug auf Pop und Rocksongs erklärt. Jeder hat die Möglichkeit auf seiner Gitarre die Informationen direkt nachzuvollziehen. Wir gestalten kleine Übungen und sprechen über Rhythmus, Akkorde und interessante Alternativen, Songaufbau, Solotechniken, Orientierung auf dem Griffbrett und mehr. Nicht zuletzt auch über den optimalen Einsatz der Gesangsstimme. Darüber hinaus können individuelle Fragen beantwortet werden.

P-364308 | VHS Porz
1x, 26.6., Sa, 12–16 Uhr | 31 € | **WE** | **Nikolaos Georgopoulos**

Songs & More – am Vormittag (The Early Bird)

Gemeinsam musizieren

Wer lieber am Vormittag Songs auf der Gitarre lernen, spielen und evtl. auch singen möchte, hat in der „Early Bird“-Reihe die Möglichkeit. In den beliebten VHS-Gitarrenkursen „Songs & More“, werden großartige, bekannte Pop- und Rocksongs erklärt und gespielt. Pro Termin wird dabei ein neuer Song vorgestellt und das bis dahin eingeübte Programm mit Gesang in der Gruppe wiederholt. Der Kurs wird empfohlen für leicht Fortgeschrittene bis Fortgeschrittene, denn es werden neben den anspruchsvolleren Versionen auch „easy versions“ der Songs angeboten.

A-364311 | VHS-Studienhaus
7x, 3.2.–17.3., Mi, 11–12 Uhr | 9.33 UStd. | 54 € | **Nikolaos Georgopoulos**

A-364312 | VHS-Studienhaus
7x, 14.4.–26.5., Mi, 11–12 Uhr | 9.33 UStd. | 54 € | **Nikolaos Georgopoulos**

Musikalische Mittagspause – Songs & More

Wer am Mittag Songs auf der Gitarre lernen, spielen und evtl. auch singen möchte, hat hier die Möglichkeit dazu. Nutzen Sie die Mittagspause zum Abschalten vom Job oder die mittägliche Freizeit mit der Gitarre und viel Spaß in der Gruppe. In den beliebten VHS-Gitarrenkursen „Songs & More“, werden großartige, bekannte Pop- und Rocksongs erklärt und gespielt. Pro Termin wird dabei ein neuer Song vorgestellt und das bis dahin eingeübte Programm mit Gesang in der Gruppe wiederholt. Der Kurs wird empfohlen für leicht Fortgeschrittene bis Fortgeschrittene, denn es werden neben den anspruchsvolleren Versionen auch „easy versions“ der Songs angeboten.

A-364313 | VHS-Studienhaus
7x, 3.2.–17.3., Mi, 13–13:45 Uhr | 7 UStd. | 40 € | **Nikolaos Georgopoulos**

A-364314 | VHS-Studienhaus
7x, 14.4.–26.5., Mi, 13–13:45 Uhr | 7 UStd. | 40 € | **Nikolaos Georgopoulos**

Gitarre – Crashkurse

Die Kurse „Gitarre für blutige Anfänger und Fortgeschrittene sowie Ausdauernde“ können als gesamtes Paket mit Modul A, B, C, D und E oder auch einzeln gebucht werden. Nach allen Modulen können Sie – wenn Sie weiter üben – ca. 50 Lieder und 15 Griffe spielen, außerdem kennen Sie die Schlagtechniken und Zupfmuster zu den meisten Taktarten. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden

Für „blutige“ Anfängerinnen und Anfänger I

Sie interessieren sich für Liedbegleitung auf der Gitarre? Sie möchten mit Kindern musizieren? Sie möchten erst einmal ausprobieren, ob die Gitarre das richtige Instrument für Sie ist? In lockerer Runde lernen Sie in drei Stunden die ersten drei Akkorde auf der Gitarre und ein paar Lieder dazu. Damit Sie Ihr Repertoire selbstständig erweitern können, wird Ihnen das Transponieren vermittelt. Ein wenig Theorie gehört auch zu diesem ersten Hineinschnuppern in die Akkordgitarre. Sie lernen die Akkorde: A-, E- und D-Dur.

A-364422 | VHS-Studienhaus
29.1., Fr, 18–21 Uhr | 23 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Anne Haase**

A-364423 | VHS-Studienhaus
6.2., Sa, 10–13 Uhr | 23 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

P-364423 | VHS Porz | 27.2., Sa, 10–13 Uhr | Kopierpauschale: 1 €, zzgl. Entgelt: 23 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul B – Neue Lieder, bekannte Griffe

Für „blutige“ Anfängerinnen und Anfänger II

Nach dem ersten dreistündigen Crash-Kurs besteht hier die Möglichkeit, mit den bereits erlernten Griffen weiter zu üben und weitere Lieder zu erlernen. Der Schwerpunkt liegt auf deutschen und englischen Popsongs und Liedern, die man „am Lagerfeuer klampft“. Voraussetzung: A-Dur, E-Dur, D-Dur und e-Moll sind bekannt.

A-364432 | VHS-Studienhaus
19.2., Fr, 18–20:15 Uhr | 18 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Anne Haase**

A-364433 | VHS-Studienhaus
6.3., Sa, 10–12:15 Uhr | 18 €, zzgl. Kopierpauschale: 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 | 20.3., Sa, 10–13 Uhr | 23 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

A-364441 | VHS Lindenthal
26.3., Fr, 18–21 Uhr | 23 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **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
17.4., Sa, 10–12:15 Uhr | 18 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul E – neue Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster

Für „blutige“ Weiterspieler

In diesem Modul werden die Akkorde A, E, D, C, G7, G, E6, E7, A6, A7, Em, Am vorausgesetzt. Sie erlernen anhand neuer Lieder weitere Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster.

A-364460 | VHS Lindenthal
12.6., Sa, 18–21 Uhr | 23 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul F – noch mehr Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster

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-364462 | VHS Lindenthal
26.6., Sa, 18–21 Uhr | 23 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Lagerfeuerlieder – Modul

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 Sie, damit Sie für die 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 Rhythmusschläge miteinander geübt und wir wagen den Blick auf das Zupfen!
Am Ende erwartet Sie die „Lizenz, am Lagerfeuer zu spielen“!

A-364480 | VHS-Studienhaus
11.6., Fr, 13–16 Uhr | Kopierpauschale: 1 €, zzgl. Entgelt: 23 € | **Anne Haase**

Tanz

Tanz an der VHS, das bedeutet: Ein Angebot offen für alle! Die Gruppe bestimmt das Lerntempo, und die kleinen Gruppen z. B. beim Paartanz ermöglichen es, auf die Bedarfe der Einzelnen einzugehen. A prospos Paar: Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Standardtänze auch ohne Partnerin oder Partner – in abgewandelter Form – in der Gruppe zu erleben. Stichwort „Solotanz". Neben Spaß, Freude und einem schönen Gruppenerlebnis trägt Tanzen auch zur Fitness bei, körperlich und geistig.

Tanz in kleinen Dosen – zum Schnuppern

Latin Jazz Fusion
Schnupperworkshop – Anmeldung erforderlich
Tanzen ist mehr als Bewegung – es ist Genuss! In diesem Kurs verschmelzen Jazz-Elemente mit aufregenden Latin-Rhythmen wie Salsa & Cha Cha Cha zu einem einzigartigen Tanzstil, den ich authentisch mit meinen spanischen Wurzeln würze. Das Ziel dieses Kurses ist das Erlernen unterschiedlichen Bewegungsmaterials aus Jazz gepaart mit aktuellen Latin-Rhythmen. Freude, Genuss und Selbstbewusstsein kommen hier nicht zu kurz. Unterrichtet wird eine partnerungebundene Tanzform für alle, die Lust haben – etwas tänzerische Vorerfahrung ist von Vorteil, aber kein Muss.
A-366326 | VHS Lindenthal
5.3., Fr, 19–20:30 Uhr | 7 € | **WE** |
Sonia Fontana

Hula Hoop Dance – Schnupperworkshop
Hoopdance ist mehr als nur das altbekannte Kreisen um die Hüfte. Es ist ein vielfältiges Bewegungsmuster, denn beim „Hooping" wird das Körpergefühl und die Selbstwahrnehmung verbessert. Um Körperspannung, Beherrschung und Rhythmusgefühl geht es beim Hoopdance. Durch das Erlernen neuer Tricks, der grundlegenden On-Body- und Off-Body-Moves, auf spielerische und tänzerische Weise, begeistert der Hula-Hoop „groß" und „klein". Erlernte Tricks werden verknüpft und zu einer Hoopdance-Choreo einstudiert. Hoopdance ist ein ganzheitliches Körpertraining. Dabei spielt der Spaß in der Gemeinschaft eine wichtige Rolle. Die Lehrreifen werden von der Dozentin gegen ein geringes Entgelt gestellt. Wer einen eigenen Hula Hoop besitzt kann diesen gerne mitbringen.
A-366339 | VHS-Studienhaus
20.2., Sa, 15–16:30 Uhr | 11 € |
Anna-Maria Damm

Paartanz: Standard und Latein

Paartanz ist Bewegung, Rhythmus, Musik und eine ganz besondere Form der Kommunikation.
Entdecken Sie die Freude an Bewegung und Musik mit verschiedenen Paartänzen von Walzer und Cha Cha Cha bis Slowfox und Quickstep. In der Regel ist die Anmeldung nur zu zweit möglich. Der Preis gilt pro Person.

Kurse

Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 1
Im Einstiegskurs haben Sie die Grundschritte und erste Variationen in den Tänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha Cha Cha, Rumba und Jive gelernt. Jetzt erweitern Sie Ihr Repertoire.
Bitte melden Sie sich mit Tanzpartnerin oder Tanzpartner an. Der Preis gilt pro Person. Bitte Tanzschuhe oder saubere, trockene Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen.
N-365202 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 20:15–21:30 Uhr |
31.67 UStd. | 200 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 15
Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Führungsimpulse in den Latein- und Standardtänzen auf deutlich fortgeschrittenem Niveau.
N-365215 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19–20:15 Uhr |
31.67 UStd. | 200 € |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Workshops

Langsamer Walzer und Discofox für Hochzeiten und andere Feste
Workshop
Zwei Tage, zwei Tänze: Während am Samstag der Langsame Walzer mit seinen fließenden Bewegungen im Mittelpunkt steht (auch für Brautpaare eine gute Vorbereitung!), bringt Sie am Sonntag der Discofox mit seinem einfachen Grundschritt in Schwung.
Auch für ungeübte Paare sind beide Tänze gut zu bewältigen.
Der Discofox lässt sich zudem auf fast jede Musik tanzen und ist auf Festen ideal für die Party nach dem offiziellen Teil.
A-365415 | VHS-Studienhaus
30.5., So, 11:45–13:45 Uhr | 18 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Weitere Paartänze

Tango Argentino, Swing, Salsa und Co. In der Regel ist die Anmeldung nur zu zweit möglich. Der Preis gilt pro Person.

Wer gehen kann, kann Tango tanzen!
Ich kann, was mir möglich ist, nehme meinen Körper wahr, genieße Musikalität und Bewegung und lerne hier, mit Musik zu improvisieren und Tangoschritte zu tanzen. Sie werden das Tanzen in der Gruppe genießen und merken, dass Ihr Körper geschmeidiger und Ihre Bewegungen sicherer werden. Sie können sich einzeln anmelden. Was Sie mitbringen: Neugier auf den argentinischen Tango, Freude an der Musik und die Bereitschaft, sich auf andere tanzend einzulassen. Der Kursleiter ist ehemaliger Balletttänzer und stammt aus Argentinien.
A-365758 | VHS-Studienhaus
11x, 13.4.–29.6., Di, 20–21:30 Uhr |
22 UStd. | 82 € | **Andres Alarcon**

East Coast Swing Basisworkshop am Wochenende
„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 Schrittkombinationen wieder. Wer Swing-Musik mag, wird den „East-Cost-Swing" lieben. Kenner nennen ihn auch liebevoll „Triple Swing" oder „Lindy", denn er ist eine vereinfachte Version des „Lindy Hop" zu etwas langsamerer Musik.
A-365805 | VHS-Studienhaus
21.2., 28.2., So, 11:45–13:45 Uhr |
5.33 UStd. | 35 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Salsa Paartanz Basisworkshop am Wochenende
„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-365808 | VHS-Studienhaus
7.3., 14.3., So, 11:45–13:45 Uhr |
5.33 UStd. | 35 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Discofox Basisworkshop am Wochenende
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-365810 | VHS-Studienhaus
21.3., 28.3., So, 11:45–13:45 Uhr |
5.33 UStd. | 35 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Solotänze

Zumba

Zumba Fitness ist eine tänzerische Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln, fördert die Koordination und den Endorphinausstoß. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Spaß an tänzerischen Bewegungen zu heißen Rhythmen. Das Angebot „Zumba Gold“ richtet sich an Menschen, die es ein klein wenig langsamer angehen wollen. Bitte Turnschuhe und Wasser mitbringen.

Zumba® Gold

Zumba Gold Fitness ist eine tänzerische Fitness in langsameren Tempo zu lateinamerikanischen Rhythmen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Spaß an tänzerischen Bewegungen zu heißen Rhythmen.
N-366012 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 10–11 Uhr |
25.33 UStd. | 114 € | **Daria Rönchen**

Zu diesem Kurs ist eine Anmeldung nur möglich, falls es in N-366012 eine Warteliste gibt.
N-366013 | VHS Nippes
16x, 22.2.–28.6., Mo, 11:15–12:15 Uhr |
21.33 UStd. | 96 € | **Daria Rönchen**

Zumba®

„Man denkt zu viel und tanzt zu wenig!“ – Ein gutes Motto, um ins neue Jahr durchzustarten! Genau dafür steht Zumba: 60 Minuten Tanz- und Fitnessworkout voller Energie, Spaß und Lebensfreude. Bonus dazu: Zumba ist ein effektives Training für alle Muskelpartien und fördert die Ausdauer und Koordination. Vorkenntnisse brauchte niemand, nur feste Turnschuhe, genügend Wasser, Lust auf Bewegung und gute Laune!
Als Corona-Schutzmaßnahme sind die Teilnehmerkapazitäten beschränkt, und die aktuellen Vorgaben müssen streng eingehalten werden.
A-366100 | VHS-Studienhaus
9x, 25.1.–29.3., Mo, 17:15–18:15 Uhr |
12 UStd. | 54 € | **Nane Lorse**

A-366101 | VHS-Studienhaus
9x, 12.4.–14.6., Mo, 17–18 Uhr | 12 UStd. |
54 € | **Nane Lorse**

A-366102 | VHS-Studienhaus
8x, 29.1.–26.3., Fr, 17–18 Uhr |
10.67 UStd. | 48 € |
Paulina Alejandra Deseano Diaz

A-366104 | VHS-Studienhaus
18x, 18.2.–1.7., Do, 17:30–18:30 Uhr |
24 UStd. | 103 € | **Reginaldo Martinez**

A-366105 | VHS-Studienhaus
18x, 18.2.–1.7., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Reginaldo Martinez**

A-366107 | VHS-Studienhaus
11x, 16.4.–25.6., Fr, 17–18 Uhr |
14.67 UStd. | 66 € |
Paulina Alejandra Deseano Diaz

N-366113 | VHS Nippes
18x, 28.1.–1.7., Do, 17:15–18:15 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Mike Schilling**

N-366116 | VHS Nippes
21x, 27.1.–30.6., Mi, 18:15–19:15 Uhr |
28 UStd. | 126 € | **Thorben Söhn**

N-366117 | VHS Nippes
21x, 27.1.–30.6., Mi, 19:30–20:30 Uhr |
28 UStd. | 126 € | **Thorben Söhn**

N-366118 | VHS Nippes
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Mike Schilling**

L-366126 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:15–19:15 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Thorben Söhn**

R-366135 | Berufsbildende Schule,
Brüggener Str. 1, 50969 Köln |
17x, 26.1.–15.6., Di, 19:15–20:15 Uhr |
22.67 UStd. | 102 € | **Annabelle Wick**

M-366160 | VHS Mülheim
18x, 1.2.–28.6., Mo, 18–19 Uhr | 24 UStd. |
108 € | **Charlotte Queiroz da Silva**

M-366161 | VHS Mülheim
18x, 1.2.–28.6., Mo, 19:15–20:15 Uhr |
24 UStd. | 108 € |
Charlotte Queiroz da Silva

M-366163 | VHS Mülheim
18x, 2.2.–29.6., Di, 20:15–21:15 Uhr |
24 UStd. | 108 € |
Charlotte Queiroz da Silva

M-366165 | VHS Mülheim
17x, 4.2.–1.7., Do, 17:15–18:15 Uhr |
22.67 UStd. | 102 € |
Charlotte Queiroz da Silva

Weitere Solotänze

Salsa als Solotanz Basisworkshop

Diese besondere Form der Salsa kann man alleine, zu zweit oder in der Gruppe tanzen. In der Gruppe werden die Schritte als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle“ getanzt. Als Basis dienen die Grundschritte und Drehungen der Paartanz-Salsa. Ergänzt durch weitere, eigenständige Variationen ist die Salsa ohne Partner eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.
A-366216 | VHS-Studienhaus
2.5., So, 14:15–16 Uhr | 2.33 UStd. | 16 € |
WE | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

Salsa als Solotanz Fortgeschrittene 1

N-366218 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18–19 Uhr |
25.33 UStd. | 160 € |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Cha Cha Cha, Rumba und Co. als Solotanz Basiskurs

Mit nur kleinen Änderungen lassen sich viele „Paartänze“ auch solo bzw. in der Gruppe tanzen. Nach und nach entsteht so eine Choreographie, die in der Gruppe in Reihen oder im Kreis getanzt wird. Wer Lust aufs Tanzen hat, ohne Partnerin oder Partner ist und Zumba zu anstrengend findet, ist hier genau richtig – und bleibt nebenbei auch fit.
N-366301 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr |
25.33 UStd. | 160 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Madison Workshop am Wochenende – großer Tanzspaß als Solotanz

Der Madison ist ein mitreißender Gruppentanz aus den späten 50er und frühen 60er Jahren, der bis heute nichts von seiner Lebensfreude eingebüßt hat. Madison wird in einer oder mehreren Reihen getanzt. Der Grundschritt 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 60er Jahre spielt, bekam der Madison neue Popularität, denn er macht einfach großen Spaß.
A-366310 | VHS-Studienhaus
6.6., So, 11:15–13:45 Uhr | 22 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Latin Jazz Fusion

Schnupperworkshop – Anmeldung erforderlich
Tanzen ist mehr als Bewegung – es ist Genuss! In diesem Kurs verschmelzen Jazz-Elemente mit aufregenden Latin-Rhythmen wie Salsa & Cha Cha Cha zu einem einzigartigen Tanzstil, den ich authentisch mit meinen spanischen Wurzeln würze. Das Ziel dieses Kurses ist das Erlernen unterschiedlichen Bewegungsmaterials aus Jazz gepaart mit aktuellen Latin-Rhythmen. Freude, Genuss und Selbstbewusstsein kommen hier nicht zu kurz. Unterrichtet wird eine partnerunge-

bundene Tanzform für alle, die Lust haben – etwas tänzerische Vorerfahrung ist von Vorteil, aber kein Muss.
A-366326 | VHS Lindenthal
5.3., Fr, 19–20:30 Uhr | 7 € | **WE** |
Sonia Fontana

Intensivworkshop
A-366327 | VHS Lindenthal
3x, 16.4.–18.4., Fr, 19–21 Uhr,
Sa, 14–16 Uhr, So, 11–13 Uhr | 8 UStd. |
36 € | **WE** | **Sonia Fontana**

Hula Hoop Dance – Schnupperworkshop

Hoopdance ist mehr als nur das altbekannte Kreisen um die Hüfte. Es ist ein vielfältiges Bewegungsmuster, denn beim „Hooping" wird das Körpergefühl und die Selbstwahrnehmung verbessert. Um Körperspannung, Beherrschung und Rhythmusgefühl geht es beim Hoopdance. Durch das Erlernen neuer Tricks, der grundlegenden On-Body- und Off-Body-Moves, auf spielerische und tänzerische Weise, begeistert der Hula-Hoop „groß" und „klein". Erlernte Tricks werden verknüpft und zu einer Hoopdance-Choreo einstudiert. Hoopdance ist ein ganzheitliches Körpertraining. Dabei spielt der Spaß in der Gemeinschaft eine wichtige Rolle. Die Lehrreifen werden von der Dozentin gegen ein geringes Entgelt gestellt. Wer einen eigenen Hula Hoop besitzt kann diesen gerne mitbringen.
A-366339 | VHS-Studienhaus
20.2., Sa, 15–16:30 Uhr | 11 € |
Anna-Maria Damm

Hula Hoop Dance

A-366340 | VHS-Studienhaus
27.2., 28.2., Sa, So, 15–16:30 Uhr | 21 € |
Anna-Maria Damm

A-366343 | VHS-Studienhaus
12.6., 13.6., Sa, So, 15–16:30 Uhr | 21 € |
Anna-Maria Damm

Ballett, Modern Dance und Jazz Dance

Ballett II

Für Menschen mit mindestens zwei Semestern Vorkenntnissen
Die Ballettkurse möchten mit der Tradition brechen, dass nur junge Eleven, deren Körper bestimmten Anforderungen entsprechen, für das Ballett geeignet sind. Er macht Ihnen die Liebe zum klassischen Tanz zugänglich, insbesondere wenn Sie in ihrer Kinderzeit „den Moment verpasst haben", mit dem klassischen Tanz zu beginnen. Der Unterricht gestaltet sich so, dass er in Einklang mit dem Körper ist – selbstverständlich ohne Spitzenschuhe. Das Gefühl für den klassischen Tanz und die Liebe zu ihm zu entdecken – oder auch lang Verschüttetes wiederzufinden – ist dabei das erste Ziel. Bitte bequeme Kleidung und Baumwollsocken oder Ballettschläppchen mitbringen.
A-367114 | VHS-Studienhaus
19x, 23.2.–29.6., Di, 17:15–18:30 Uhr |
31.67 UStd. | 159 € | **Claudia Braubach**

Tanz: Rhythmen deines Lebens

Vom African Dance zu Modern und HipHop
Wenn die Musik spielt, will sich dein Körper bewegen zum Rhythmus. Die ursprüngliche Lust am Tanzen ist ein wichtiges Element für dein Leben. Was dein Körper dir sagen will ist: „Hey, spürst du den Rhythmus? Komm lass mich tanzen!" Ich will euch zeigen, wo überall ein Rhythmus entstehen kann, wie ihr euch tanzend ausdrücken könnt und euren eigenen Tanz findet. Wir werden gemeinsam die Geschichte des Tanzes neu entdecken von African Dance bis zu Hip-Hop und Modern Dance. Aus natürlichen Instinkten werden Rhythmus und phantasiebetonte Bewegungen von überwiegend symbolischer Bedeutung umgesetzt, die traditionell alle wichtigen Ereignisse des Lebens tänzerisch zum Ausdruck bringen.
A-367158 | VHS-Studienhaus
20.3., Sa, 9–18 Uhr | 12 UStd. | 63 € |
Aysha Samuel

Modern Dance

Workshop
In diesem Workshop werden grundlegende Prinzipien und Elemente des modernen Tanzes vermittelt: Nutzung der Atmung, Einsatz von Schwerkraft und Körpergewicht, Wechsel von Anspannung und Entspannung, Spiel mit Dynamik und Bewegungsfluss sowie Raumwahrnehmung. In einem Wechselspiel aus körperlicher Selbsterfahrung und kleinen Übungssequenzen lernst du zunächst die Techniken kennen und kannst sie direkt ausprobieren. Durch angeleitete Improvisationsübungen kannst du das Gelernte eigenständig üben, variieren und kombinieren. Abschließend werden die erlernten Techniken in einer Choreographie zusammengeführt und umgesetzt. Tänzerische Vorerfahrung ist von Vorteil, aber kein Muss.
A-367163 | VHS-Studienhaus
27.3., Sa, 11–15:30 Uhr | 6 UStd. |
32 € Schülerinnen und Schüler, Azubis und Studierende 24 €. | **WE** |
Melisa Bel Adasme

Kreativer Tanz, Tanztheater, Körperwahrnehmung und Bewegungsimprovisation

Kreativer Tanz und Tanzimprovisation

Sie lernen Bewegungsaufgaben aus der Tanzimprovisation und dem Tanztheater kennen und erarbeiten eigene oder auch gemeinsame Choreografien. Wir lassen uns bewegen von der Ausrichtung unseres Körpers im Raum, unserer Phantasie und erforschen unseren künstlerischen Ausdruck.. Für Alt und Jung, mit und ohne Vorkenntnissen, Frauen und Männer. Jenseits von `richtig` und `falsch` erforschen Sie Ihr kreatives Potential und fördern Ihre Bewegungslust. Bitte bequeme Trainingskleidung und ein Paar Baumwollsocken mitbringen.
A-367409 | VHS-Studienhaus
18x, 17.2.–30.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
36 UStd. | 173 € | **Claudia Braubach**

A-367410 | VHS-Studienhaus
18x, 17.2.–30.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
36 UStd. | 173 € | **Claudia Braubach**

Tanztheater – eine Einführung

Wir werden spielerisch erforschen, was uns bewegt, und eigene Bewegungsphrasen und Tänze kreieren. Wir erspüren unseren inneren Antrieb und erschließen unsere Ausdrucksmöglichkeiten, um unsere inneren Bilder und Landschaften in der Bewegung mitzuteilen. Für Alt und Jung, mit und ohne Vorkenntnisse, Frauen und Männer. Jenseits von `richtig` und `falsch` erforschen Sie Ihr kreatives Potential und fördern Ihre Bewegungslust. Bitte bequeme Trainingskleidung und ein Paar Baumwollsocken mitbringen.
A-367451 | VHS-Studienhaus
1x So, 31.1.21, 11:00–14:00 Uhr | 27 € |
Claudia Braubach

A-367452 | VHS-Studienhaus
1x So, 28.3.21, 14:30–17:30 Uhr | 27 € |
Claudia Braubach

Freie Bewegung, Achtsamkeit und Tanz

Workshop – Deine Auszeit im Alltagstrubel!
Hier findest du eine Pause im Alltag, Raum, bei Dir selbst anzukommen und präsent im Jetzt zu sein. Indem wir uns auf den Kontakt mit dem Boden, der Luft und anderen Tänzern konzentrieren und auf unseren eigenen Körper hören, erforschen wir Wege, uns selber wahrzunehmen, während wir in Bezug auf die Welt tanzen. Aus der Aufmerksam-

keit nach innen und nach außen kommen wir in den Bewegungsfluss und zum Tanz. Erweitere deine Bewegungsmöglichkeiten und komm in Kontakt mit deiner Lebensenergie und Bewegungsfreude. In Ruhe oder in Bewegung, in Stille und auch mit Musik werden wir unserer Kreativität Raum geben, tanzen und uns ausprobieren.
A-367455 | VHS-Studienhaus
2.5., So, 10:30–13:30 Uhr | 27 € |
Claudia Braubach

A-367457 | VHS-Studienhaus
5.6., Sa, 14–17:30 Uhr | 4.67 UStd. | 32 € |
Claudia Braubach

Urban Dance

Hip Hop Abendkurs

Du wolltest schon immer mal Hip Hop ausprobieren, hast dich aber noch nie getraut? Du findest Hip Hop Musik und die Moves total cool, aber komplizierte Choreografien schrecken dich ab? Dann bist du hier genau richtig! Neben Hip Hop Grundschritten lernst du in diesem Kurs, dein Rhythmusgefühl und deinen „Flow“ zu finden. Zu unterschiedlichen Songs kannst du die erlernten Schritte ausprobieren und kombinieren, aber auch deine eigenen Moves entwickeln und deinen ganz persönlichen Bewegungsstil im Hip Hop entdecken. Wenn du Lust hast, dich kreativ zu cooler Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben, komm vorbei! Der Kurs ist für alle Niveaus offen, und es gibt keine Altersbeschränkung.
A-367912 | VHS-Studienhaus
8x, 28.1.–25.3., Do, 17:30–19 Uhr |
16 UStd. | 60 € | **WE** | **Melisa Bel Adasme**

A-367913 | VHS-Studienhaus
10x, 15.4.–1.7., Do, 17:30–19 Uhr |
20 UStd. | 75 € | **WE** | **Melisa Bel Adasme**

Hip Hop Tagesworkshop

A-367915 | VHS-Studienhaus
11.4., So, 11–15:30 Uhr | 6 UStd. | 23 € |
WE | **Melisa Bel Adasme**

A-367917 | VHS-Studienhaus
27.6., So, 11–15:30 Uhr | 6 UStd. | 23 € |
WE | **Melisa Bel Adasme**

Urban Contemporary Dance – Workshop

Urban Contemporary ist eine Begegnung und Kombination von zeitgenössischem und urbanem Tanz. In diesem Kurs treffen weiche, fließende und gefühlvolle Bewegungsqualitäten auf akzentuierte, harte, rhythmische und kraftvolle Elemente. Zu abwechslungsreicher Musik lernst du unterschiedliche Techniken und Methoden beider Tanzstile kennen und kannst sie in kleinen Kombis direkt ausprobieren. Gleichzeitig hast du die Möglichkeit, mit den unterschiedlichen Elementen improvisierend zu spielen und zu experimentieren, sie zu neuen Motiven zu kombinieren und deine eigenen Abfolgen zu entwickeln. Wenn du Lust hast, Neues auszuprobieren, dein Bewegungsrepertoire zu erweitern und neue Impulse kreativ zu nutzen, bist du hier genau richtig! Der Kurs/Workshop ist offen für alles Niveaus, tänzerische Vorerfahrungen sind von Vorteil, aber kein Muss.
A-367923 | VHS-Studienhaus
14.3., So, 14:15–18 Uhr | 5 UStd. |
26 € Schülerinnen und Schüler, Azubis und Studierende 19,50 €. | **WE** |
Melisa Bel Adasme

A-367927 | VHS-Studienhaus
26.6., Sa, 11–15:30 Uhr | 6 UStd. |
32 € Schülerinnen, Schüler, Azubis und Studierende 24 € | **WE** |
Melisa Bel Adasme

Orientalischer Tanz

Spätestens seit Shakira fasziniert der orientalische Tanz mit seinen typischen isolierten Bewegungen ein breites Publikum über alle Generationen. Sie lernen hier, Muskeln zu bewegen, von denen Sie gar nicht wussten, dass sie sie überhaupt haben. Dieser Tanz ist so gesund, speziell für den Rücken, dass er von Orthopäden empfohlen wird.

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 Tribaldance sowie Flamenco.
P-368102 | VHS Porz
15x, 27.1.–19.5., Mi, 18:30–20 Uhr |
30 UStd. | 119 € | **Carola Putzien**

Oriental Fusion Dance

These classes will introduce you to the fundamental movements of classic Egyptian belly dance. They are for all levels and will build body awareness skills and technical training. You'll learn these skills built through body parts: “belly dance basics” warm-up, stretch, core conditioning and crossing the space. We will play with the use of shapes, isolation and level changes, while working with snake like movements and basic movements from belly dance. We will then combine it all for a short oriental fusion dance routine. Belly dance is one of the most beautiful, exciting and sensual forms of self expression. It is empowering, uplifting and fun.
L-368111 | VHS Lindenthal
7x, 2.2.–23.3., Di, 18–19:30 Uhr |
14 UStd. | 59 € | **Hend Elboulaty**

L-368117 | VHS Lindenthal
7x, 2.2.–23.3., Di, 19:45–21:15 Uhr |
14 UStd. | 59 € | **Hend Elboulaty**

L-368121 | VHS Lindenthal
9x, 13.4.–15.6., Di, 18–19:30 Uhr |
18 UStd. | 76 € | **Hend Elboulaty**

L-368128 | VHS Lindenthal
9x, 13.4.–15.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
18 UStd. | 76 € | **Hend Elboulaty**

Bollywood

Bollywood Dance

Aus den Wurzeln indischer Kultur entstanden indische Filmtänze in einer zauberhaften Kombination aus klassischen und leicht erlernbaren Bewegungen zu mitreißenden Film-Songs. Der poppig angehauchte, aus vielen verschiedenen Tanzrichtungen kreierte „Bollywood Style“ besteht aus phantastischen Rhythmen, ornamentalen Bewegungskombinationen, ausdrucksstarken Handgesten und Mimik. Für alle, die Spaß an Bewegung haben und die Welt der indischen Tanzträume kennenlernen möchten. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und eine Jogginghose mit.
A-368916 | VHS-Studienhaus
8x, 28.1.–25.3., Do, 19:30–20:30 Uhr |
10.67 UStd. | 56 € | **WE** | **Kamini Mehta,**

Bolly-X®

Bolly-X verbindet das Tänzerische von Bollywood und anderen Tänzen in dynamischen Choreografien mit intensivem Fitnesstraining (HIIT). Gerade richtig nach Weihnachten! Kamini Mehta, im Moment die einzige zertifizierte Bolly-X-Trainerin in Köln und der Region, bringt Ihnen charmant und dynamisch diese tänzerische Fitness näher.
Bitte bringen Sie eine Jogginghose und etwas zu trinken mit.
A-368919 | VHS-Studienhaus
8x, 26.1.–23.3., Di, 18:50–19:40 Uhr |
8.89 UStd. | 49 € | **WE** | **Kamini Mehta**

Bolly-X® – Zoom-Kurs
Bolly-X verbindet das Tänzerische von Bollywood und anderen Tänzen in dynamischen Choreografien mit intensivem Fitnesstraining (HIIT). Gerade richtig nach Weihnachten! Kamini Mehta, im Moment die einzige zertifizierte Bolly-X-Trainerin in Köln und der Region, bringt Ihnen charmant und dynamisch diese tänzerische Fitness näher. Bitte sorgen Sie für ausreichend Platz vor dem Bildschirm, haben Sie etwas zu Trinken griffbereit und ziehen sich passend für die Fitness an.
Anmeldeschluss 7. Januar! Der Zoom-Link wird Ihnen anschließend zugeschickt.
O-368921 | →● Online
11x, 11.1.–22.3., Mo, 20–20:50 Uhr |
12.22 UStd. | 54 € | **WE** | **Kamini Mehta**

Tanzfolklore aus aller Welt

Schottisch Tanzen
Scottish Country Dancing (SCD) oder Ladies Step – Wenn die zum Zeitpunkt des Workshop geltenden Hygienevorschriften es erlauben, tanzen wir Scottish Country, ein Tanzstil in der Gruppe mit Bewegung im Raum zu mitreißender Musik. Sonst Ladies Step – auch für Männer. Dieser Tanzstil verbindet Solotanzen auf dem eigenen Platz mit wunderbarer Musik. In beiden Fällen bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mit flexibler Sohle mitbringen (Gymnastikschuhe o.ä.). Bitte beachten Sie auch die Ausschreibung im Internet, wo Sie aktuelle Informationen finden.
A-369421 | VHS-Studienhaus
6.2., Sa, 10–13 Uhr | 18 € | **WE** |
Anja Breest

A-369422 | VHS-Studienhaus
6.3., Sa, 10–13 Uhr | 18 € | **WE** |
Anja Breest

A-369423 | VHS-Studienhaus
17.4., Sa, 10–13 Uhr | 18 € | **WE** |
Anja Breest

Termine: 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli.
A-369424 | VHS-Studienhaus
3x, 8.5.–3.7., Sa, 10–13 Uhr | 12 UStd. |
53 € | **WE** | **Anja Breest**

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

Theater / Stimme

Stimmbildung / Sprechtraining

Erfolgsfaktor Stimme – Bildungsurlaub
Funktionelles und ästhetisches Training der Sprechstimme
Dieses Seminar ist leistungsorientiert und bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprechintensiven Berufen, die von einer qualifizierten Sprechstimme als Schlüsselkompetenz im Berufsalltag überzeugt sind. Themen: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Es erfolgen Videoaufnahmen zur Stimm- und Sprachanalyse und zur Statuserhebung der aktuellen Stimmleistung. Arbeit an individuellen Problemen wie: mangelnde Durchsetzungskraft, leise oder zu hohe Stimme, Nuscheln, Heiserkeit, Räuspern, schnell ermüdende Stimme, Monotonismus, fehlende Kommunikationsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen. Der Aktivitätsgrad der Teilnehmenden ist hoch, alle werden stark gefordert und erhält eine stimmliche Neuorientierung. Ein Muss für alle, die ihre Stimme- und Sprache in der besten Form einsetzen möchten. Material- und Skriptumlage: 38 Euro.
A-381101-BU | VHS-Studienhaus
3x, 3.5.–5.5., Mo–Mi, 9–15:30 Uhr |
22 UStd. | 130 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 €, zzgl. Materialkosten: 38 € | **BU S** | **Ewa von Latoszek**

A-381102-BU | VHS-Studienhaus
3x, 14.6.–16.6., Mo–Mi, 9–15:30 Uhr |
22 UStd. | 130 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 €, zzgl. Materialkosten: 38 € | **BU S** | **Ewa von Latoszek**

A-381104-BU | VHS-Studienhaus
3x, 22.9.–24.9., Mi–Fr, 9–15:30 Uhr |
22 UStd. | 130 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 €, zzgl. Materialkosten: 38 € | **BU S** | **Ewa von Latoszek**

A-381105-BU | VHS-Studienhaus
3x, 10.11.–12.11., Mi–Fr, 9–15:30 Uhr |
22 UStd. | 130 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 €, zzgl. Materialkosten: 38 € | **BU S** | **Ewa von Latoszek**

Erfolgsfaktor Stimme – Kompaktworkshop
Dieses 1-tägige Intensiv-Seminar ist leistungsorientiert und empfohlen für sprechintensive Berufe. Meetings, Mitarbeitergespräche, Präsentationen, Telefonieren – hier ist eine trainierte Stimme und klare Sprache unabdingbar.
Trainieren Sie Ihre Stimme, Atmung und Sprache! Sie arbeiten in der Gruppe und an den individuellen Problemen (etwa zu hohe Stimmlage, Heiserkeit, Hemmungen, Ängstlichkeit, undeutliche Aussprache).
Ein fundierter Einstieg in die Stimmarbeit mit einem hohen Praxisbezug. Für alle, die von einer qualifizierten Sprechstimme überzeugt sind.
Im Entgelt ist ein ausführliches Skript enthalten.
A-381112 | VHS-Studienhaus
13.3., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. |
48 €, zzgl. Material und Skript: 20 €, zzgl. Gerätepauschale: 2 € | **WE S** |
Ewa von Latoszek

A-381114 | VHS-Studienhaus
29.5., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. |
48 €, zzgl. Material und Skript: 20 €, zzgl. Gerätepauschale: 2 € | **WE S** |
Ewa von Latoszek

Damit die Stimme stimmt! – Abendkurs

Viele Menschen in Sprechberufen sind stimmlich überfordert: sie werden heiser, klingen kratzig, luftig, monoton oder zu leise. Dieser Kurs möchte helfen, die Zusammenhänge zwischen Körperspannung, Atemfluss und Ton zu verstehen und zu erfühlen. Aus diesem Spüren und Hören heraus entsteht ein gesunder, belastbarer, der jeweiligen Persönlichkeit angemessener und deshalb ausdrucksvoller Klang. In Rollenspielen werden wir damit experimentieren, wie dieser auch in heiklen kommunikativen Situationen noch erhalten bleiben kann. Natürlich sind auch diejenigen herzlich eingeladen, die kein Problem, sondern einfach Spaß daran haben, das Potential ihrer Stimme weiter zu entfalten! Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.
L-381135 | VHS Lindenthal
5x, 12.4.–10.5., Mo, 19:30–21:30 Uhr |
13.33 UStd. | 73 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **S** | **Dr. Anette Einzmann**

Wenn ich der Prinzessin und dem Frosch meine Stimme leihe!

Atem und Stimme – für Menschen, die gerne vorlesen und erzählen

Ausdrucksstark und spannend vorzulesen oder zu erzählen ist gar nicht so einfach. Wir haben das Gefühl, monoton, langweilig vorzutragen, bekommen einen Kloß im Hals, werden vielleicht sogar heiser. Gesucht: die eigene Vorlesestimme! In einem gemeinsamen Warm-up finden wir einen guten Körpertonus, sodass der Atem freier fließt. Anschließend experimentieren wir damit, wie unsere Sprechstimme optimal durch den Atem unterstützt werden kann, wie es sich anfühlt, wenn die Kehle locker hängt und wir unsere Resonanzräume entdecken. So wird unser Sprechen physiologisch gesund. Dann die Probe aufs Exempel: Mit diesem Knowhow bringen wir an einigen Texten verschiedene Rollen und Emotionen zu Gehör. „Ach klingt das schön!“ rief die Prinzessin; „Jaquak, jaquak!“ bestätigte der Frosch.
L-381138 | VHS Lindenthal
5x, 31.5.–28.6., Mo, 18:45–20:45 Uhr |
13.33 UStd. | 73 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **S** | **Dr. Anette Einzmann**

Theater & Beruf

Bildungsurlaub: Theater als Trainingsfläche für eine agile Performance mit WIR-Haltung

Für alle, die in oder mit Gruppen arbeiten – Teams, Lerngruppen und anderen

Der Bildungsurlaub basiert auf haltungsorientierten Wir-Ansatz und kombiniert Theater mit Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung. Es geht um Agilität und Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, um Kreativität, Teamprozesse, Rollenprofile und Potenzialentfaltung sowie um die Wirkkraft und Möglichkeiten von Theater. Lernen durch Theater wirkt sinnstiftend, ganzheitlich und nachhaltig – und macht Spaß! Erleben Sie diese Kraft des Theaters im Präsenztraining, in gemeinsamen Selbst- und Gruppenreflexionen, im Erarbeiten von Szenen, im Vorspielen und schließlich im – seminarinternen – Auftritt auf der Bühne.
A-381331-BU | VHS Lindenthal
5x, 8.3.–12.3., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
41.67 UStd. | 240 € Ermäßigung möglich.
Pauschale für Nutzung des Theaters: 30 €
Diese Pauschale fällt zusätzlich an und kann nicht ermäßigt werden. | **BU** |
Dr. Ruth zum Kley

A-381332-BU | VHS Lindenthal
5x, 21.6.–25.6., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
41.67 UStd. | 240 € Ermäßigung möglich.
Pauschale für Nutzung des Theaters: 30 €
Diese Pauschale fällt zusätzlich an und kann nicht ermäßigt werden. | **BU** |
Dr. Ruth zum Kley

Bildungsurlaub: Theaterpädagogik

Für Lehrende, Erzieherinnen und Erzieher und Jugendarbeit

In diesem Bildungsurlaub dreht sich alles ums Theater. Erlernt werden gruppendynamische Übungen, Entspannungstechniken und vor allem, wie Sie als Lehrende Theater in den Unterricht einbauen können. So werden wir auch Szenen aus Schullektüren spielerisch erforschen und Methoden erlernen, wie man Schülerinnen und Schülern das Theater näher bringen kann.Die Dozentin wird dabei praktisch auf die Bedürfnisse Ihrer jeweiligen Schülerschaft eingehen.Lektüre darf gerne mitgebracht werden.
A-381336-BU | VHS-Studienhaus
5x, 5.7.–9.7., Mo–Fr, 10–16:30 Uhr |
38.33 UStd. | 221 € Ermäßigung möglich. |
BU | **Melanie Delvos**

Ab auf die „Bühne“! Kurse und Workshops

Open Air Theaterworkshop: Mit Schirm, Charme und Maske

Die Maske – oder formal korrekt Mund-Nasen-Bedeckung – ist längst Alltag für uns. Beim Einkaufen, in der Bahn und auch sonst in vielen Situationen. Was liegt näher, als sie auch im Theaterworkshop zum Requisit zu machen, also dort, wo Masken durchaus hingehören? Zusätzlich mit einem Schirm ausgerüstet, werden wir in diesem Outdoor-Theaterworkshop ein sehr flexibles Requisit nutzen – und auch dem Wetter trotzen können, sollte dies nötig sein. Improvisationstechniken und Rollenspiel führen zu kleinen Szenen mit viel Spaß – und natürlich Charme! Und Sie lernen Möglichkeiten kennen, auch mit Maske ausdrucksstark zu kommunizieren. D ie Masken werden nur zeitweise getragen. Der Workshop findet im Außenbereich des Kölner Künstlertheaters KKT in Ehrenfeld statt.
L-381400 | Kölner Künstler Theater, Grüner Weg 5, 50825 Köln, Ehrenfeld |
8.5., Sa, 10–16:30 Uhr | 7.67 UStd. |
45 € Ermäßigung möglich. | **BU** |
Dr. Ruth zum Kley

Mehr Bühnenpräsenz für Beruf und Alltag!

Unser Leben ist eine Bühne. Wir werden die gut bewährten Trainingsmethoden aus der professionellen Schauspielerei sowie aus dem Improtheater nutzen, um zielgerichtet eigene Kreativität, Präsenz und Kommunikationsfähigkeit zu entwickeln und die Resonanz darauf gleich im Kurs zu erleben. Solo, in der Gruppe und im „Duett“ entwickeln Sie kleine Szenen und schulen so auf spielerische Weise Stimmeinsatz, Atmung, Resonanz und Körpersprache. Auch lernen Sie, mit Lampenfieber umzugehen.
A-381401 | VHS-Studienhaus
8x, 25.1.–22.3., Mo, 19:30–21:30 Uhr |
entgeltfrei | **WE** | **Ewa Kowalczyk**

A-381402 | VHS-Studienhaus
8x, 26.4.–21.6., Mo, 19:30–21:30 Uhr |
entgeltfrei | **WE** | **Ewa Kowalczyk**

Improvisation – Theater – Rollenspiel

Die Zutaten: Eine fiktive Biografie pro Person – die immer ein besonderes Geheimnis birgt – und eine Situation. Sie entwickeln im Kursverlauf Ihre Figur und erlernen einige Techniken des Improvisationstheaters. Zum Schluss betreten alle Ihre Figuren gemeinsam die „Bühne“ – was entsteht aus der Impro-

visation? Wer gibt sein oder ihr Geheimnis preis, wer kommt denen der anderen auf die Schliche? Zwischen wem knistert, knirscht oder knallt es? Spaß und Spannung garantiert. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und trockene, saubere Schuhe, Lust am Spiel, Neugier und Offenheit.
N-381421 | VHS Nippes
8x, 13.4.–8.6., Di, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd. | 95 € | **WE** | **Miriam Meissner**

Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige

3 -2- 1- und los! Entwickeln Sie gemeinsam mit anderen aus dem Stegreif heraus Geschichten – an Orten, die es vorher und nachher nicht gab und mit Figuren, die bis dato ebenso unbekannt waren! Es geht um Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen fürs Improvisieren, und Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Improtheater. Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr „Bühnenpräsenz“ in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach Spaß am Spiel.
A-381431 | VHS-Studienhaus
6.2., 7.2., Sa, 13:30–17 Uhr, So, 11–17 Uhr |
12 UStd. | 65 € | **WE** | **Ulrike Baartz**

L-381435 | VHS Lindenthal
8.5., 9.5., Sa, 11–16 Uhr, So, 11–16 Uhr |
13.33 UStd. | 73 € | **WE** |
Miriam Meissner

L-381438 | VHS Lindenthal
12.6., 13.6., Sa, 11–16 Uhr, So, 11–16 Uhr |
13.33 UStd. | 73 € | **WE** |
Miriam Meissner

Improvisationstheater

Jeder einzelne Tag in eurem Leben besteht aus Improvisation und Spontanität: Warum nicht hiermit spielen? Ich möchte euch zeigen, wie ihr mit viel Spaß und Spiel Alltagssituationen in improvisierende und fantastische Bilder umwandeln und auf die „Bühne“ bringen könnt. Ihr werdet als Schauspielteam lernen Geschichten zu spielen, welche niemand bisher geschrieben oder vorgegeben hat – denn es werden eure eigenen gelebten oder erfundenen Geschichten sein. Wie soll das gehen? Ich werde euch Schritt für Schritt in diese kreative Welt begleiten, in der alles und jedes möglich ist. Wenn ihr mögt, werden wir eine tolle Gruppe werden, vielleicht eine “Schauspielfamilie”, die viel Spaß haben wird und die Möglichkeit bietet, eine kurze Auszeit vom Alltag zu nehmen. Denn warum sollten nur Kinder spielen dürfen? Ich freu mich auf euch! Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr „Bühnenpräsenz“ in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben.
L-381439 | VHS Lindenthal
3.7., 4.7., Sa, 11–16 Uhr, So, 11–16 Uhr |
13.33 UStd. | 73 € | **WE** | **Aysha Samuel**

Improvisationstheater – Einführung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse
Tauchen Sie ein in neue Charaktere und erlernen Sie die Kunst der Improvisation, die in vielen Lebensbereichen wichtig und hilfreich ist. In unterschiedlichen Übungen schulen wir gemeinsam unsere Acht- und Aufmerksamkeit, erweitern unsere Kreativität und entfliehen dem Alltag – nehmen aber auch Wissenswertes mit, denn Improvisation schult die Sprachfähigkeit und das Selbstbewusstsein. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach: Spielfreude!
L-381442 | VHS Lindenthal
9x, 27.1.–24.3., Mi, 18–19:30 Uhr |
18 UStd. | 86 € | **Charlotte Welling**

A-381443 | VHS-Studienhaus
6x, 19.5.–23.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
12 UStd. | 49 € | **Charlotte Welling**

Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige – Einstiegskurs

3 -2- 1- und los! Es geht um Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen fürs Improvisieren, und Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Impro Theater. Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr „Bühnenpräsenz“ in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach Spaß am Spiel.
A-381444 | VHS Lindenthal
8x, 28.1.–25.3., Do, 18–19:30 Uhr |
16 UStd. | 87 € | **Ulrike Baartz**

Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige und Erfahrene

Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.
3 -2- 1- und los! Es geht um Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen fürs Improvisieren, und Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Impro Theater. Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr „Bühnenpräsenz“ in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach Spaß am Spiel. In diesem Kurs geht es stärker ins Detail, daher bringen Sie idealerweise etwas Improtheatererfahrung mit.
A-381446 | VHS Lindenthal
8x, 28.1.–25.3., Do, 19:45–21:30 Uhr |
18.67 UStd. | 101 € | **Ulrike Baartz**

M-381449 | VHS Mülheim
6x, 15.4.–27.5., Do, 19–21:30 Uhr |
20 UStd. | 108 € | **Ulrike Baartz**

Improvisationstheater für Fortgeschrittene

Für Interessierte mit Vorerfahrung oder „Abenteuerlust“
L-381450 | VHS Lindenthal
9x, 27.1.–24.3., Mi, 19:45–21:30 Uhr |
21 UStd. | 100 € | **Charlotte Welling**

A-381451 | VHS-Studienhaus
6x, 19.5.–23.6., Mi, 19:45–21:30 Uhr |
14 UStd. | 67 € | **Charlotte Welling**

Clowntheater – Einstiegsworkshop

Clowntheater ist die Kunst, öffentlich zu scheitern, zu leiden und auszuatmen. Um als Clown spielen zu können, ist es wichtig Impulse wahrnehmen zu können, sei es von innen oder von außen. Dazu ist eine Durchlässigkeit notwendig, die wir trainieren wollen. Wir müssen uns von unserem Verstand verabschieden und lernen naiv zu werden. Also müssen wir den Verstand austricksen. Dafür lernen wir geeignete Übungen kennen. Denn das Publikum möchte ja sehen, wie wir leiden und jammern, scheitern und wieder aufstehen und himmelhochjauchzend plötzlich ganz tief fallen. Sie bringen mit: Spaß an Spiel, Bewegung, Körper- und Stimmtraining, eine gute Portion Neugier und Experimentierfreude. Entdecken Sie Ihren eigenen inneren Clown!
L-381457 | VHS Lindenthal
17.4., 18.4., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–16 Uhr |
15.33 UStd. | 83 € | **WE** | **Arne Beeger**

P-381458 | VHS Porz | 26.6., 27.6., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–16 Uhr | 15.33 UStd. |
83 € | **WE** | **Arne Beeger**

Schauspielworkshop für erfahrene Amateure: Szenische Probenarbeit

An diesem Wochenende erhalten Sie Einblick in die professionelle Arbeit auf einer Theaterprobe. Sie erarbeiten unter Anleitung eines erfahrenen Schauspielers und Regisseurs Ensemble- und Dialogszenen aus unterschiedlichen Theaterstücken. So bietet sich Ihnen die Möglichkeit, die Arbeit des Schauspielers und die des Regisseurs kennenzulernen, Figuren und Situationen zu erfinden und eine szenische Phantasie zu entwickeln.
L-381466 | VHS Lindenthal
3x, 2.7.–4.7., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, So, 4.7., 11–17 Uhr | 19 UStd. | 103 € |
WE | **Burghard Braun**

Literatur / Schreibwerkstätten

Literatur entdecken

Navid Kermani im Gespräch mit Prof. Michael Brenner – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Navid Kermani ist freier Schriftsteller und habilitierter Orientalist. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung sowie der Hamburger Akademie der Wissenschaften. Für sein akademisches und literarisches Werk wurde er vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Friedenspreis des Deutsche Buchhandels und zuletzt mit der Buber-Rosenzweig-Medaille. Michael Brenner ist Professor für jüdische Geschichte und Kultur an der LMU München. Er ist ordentliches Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften. Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!! Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

O-382100 | →● Online | 27.5., Do, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Navid Kermani, Prof. Michael Brenner

Lese-Streifzüge durch die zeitgenössische Literatur Lateinamerikas

Literatur am Vormittag

Wir wollen in diesem Kurs interessante lateinamerikanische Schriftstellerinnen und Schriftsteller kennenlernen, die hierzulande noch weniger bekannt sind, zum Beispiel Claudia Piñeiro, Patrícia Melo, Clarice Lispector und andere.

Termine: 9.+23.2.2021, 9.+23.3.2021, 20.4.2021, 8.5.2021, 8.6.2021.
P-382111 | VHS Porz
7x, 9.2.–8.6., Di, 11–13:15 Uhr | 21 UStd. |
88 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** |
Barbara Wedemann

„Uns zieht es raus auf´s Land“: Faszination Dorf-Romane

Literatursalon – Lesekreis zeitgenössiche Literatur

Das Dorf in der Literatur hat wieder Konjunktur. Gleich mehrere Titel, die im ländlichen Raum angesiedelt sind, haben in den letzten Jahren für reichlich Furore auf dem deutschen Buchmarkt gesorgt. Frei nach dem Motto „wer gemeinsam liest, hat mehr davon“ wollen wir in diesem Semester einige dieser Bestseller genauer unter die Lupe nehmen, intensiv diskutieren und gemeinsam ergründen, was hinter dieser neuen Begeisterung für die Erzählungen aus der – fiktiven – Provinz steckt. Wir starten mit Was man von hier aus sehen kann von Mariana Leky. Ihren Vorschlag für das weitere Programm stellt die Dozentin im Kurs zur Diskussion; Ideen und Vorschläge der Teilnehmenden sind willkommen.
A-382111 | VHS-Studienhaus
9x, 18.2.–1.7., Do, 18–20:15 Uhr |
27 UStd. | 107 € | **S** | **Barbara Wedemann**

Von Virginia Woolf bis Sophie Passmann – Frauen, die verändern woll(t)en

Teil 1

Schon vor 100 Jahren wollten Frauen viel, oder zumindest mehr als das, was sie bekamen. Weil sich einiges geändert hat und doch vieles gleich geblieben ist, beschäftigen wir uns mit Frauenrechten und -wünschen im Wandel der Zeiten. Dabei betrachten wir literarische Vertreterinnen wie Virginia Woolf und Sylvia Plath, aber auch zeitgenössische Schriftstellerinnen wie Sibylle Berg, Sophie Passmann und Margarete Stokowski. Neben analoger Literatur widmen wir uns außerdem Online-Magazinen, Instagram und Twitter, um das Alte mit dem Neuen zu verbinden. Zwischen den Treffen kann die Lernplattform vhs.cloud zum Austausch von Gedanken und Teilen von Material und Links genutzt werden. Das Treffen am 31.3.2021 (Osterferien) wird online stattfinden.
L-382115 | VHS Lindenthal
5x, 3.2.–31.3., Mi, 19–21:15 Uhr |
15 UStd. | 60 € | **S** | **Jana Tubbesing**

Teil 2

Fortsetzung des ersten Teils. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Bitte melden Sie sich vorab bezüglich der bislang gelesenen Texte.
L-382116 | VHS Lindenthal
5x, 14.4.–9.6., Mi, 19–21:15 Uhr |
15 UStd. | 60 € | **S** | **Jana Tubbesing**

Kreatives Schreiben – Kurse und Workshops

Schreibwellness online

Kreative Schreibwerkstatt im virtuellen Kursraum

Wellness heißt Kraft tanken, sich etwas Gutes tun. Schreibwellness erzeugt Kraft durch das gemeinsame Spiel mit Sprache und den einfühlsamen Austausch über eigene und fremde Texte. Gezielte Anregungen führen in den kreativen Flow und sensibilisieren für die Macht der Sprache. Wie von selbst entstehen dabei tolle Texte und ein Verbundenheitsgefühl, das wir gerade jetzt gut gebrauchen können. Dieser Kurs wird online über die Plattform Zoom stattfinden (passwortgeschützt!). Neben Stift und Papier benötigen Sie für die Online-Termine einen PC / Laptop / Tablet mit Webcam, Mikrofon / Headset, stabiler Internetverbindung und einen Browser in der aktuellsten Version (Firefox, Chrome oder Safari). Den Link zur Zoom-Konferenz erhalten Sie kurz vor Kursbeginn per E-Mail. Vor dem ersten Termin sollten Sie die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner installiert und ausprobiert haben.

O-382201 | →● Online
6x, 1.2.–15.3., Mo, 17:15–19:30 Uhr |
18 UStd. | 82 € | **S** | **Jannechie Groz**

Schreibwellness

Kreative Schreibwerkstatt

Das kreative Schreiben und der Austausch in der Gruppe tun gut und machen Spaß. Beides zusammen schafft Klarheit, fördert Achtsamkeit, schärft die Sinne und lässt

Sinn entstehen. Angeleitete Schreibspiele helfen, den inneren Kritiker auszuschalten und die eigene Stimme zu finden. Primäres Ziel ist nicht die Produktion literarisch anspruchsvoller Sätze, sondern sich selbst etwas Gutes tun. Jede Teilnehmerin entscheidet für sich, ob sie ihre Texte in der Runde vorlesen möchte oder nicht. Schreibneulinge aller Altersstufen sind herzlich willkommen. Gerne mitzubringen sind: Neugierde, Lust auf Inspiration, Schreibblöcke und Lieblingsstifte.
L-382202 | VHS Lindenthal
5x, 12.4.–14.6., Mo, 17:15–19:30 Uhr |
15 UStd. | 68 € | **S** | **Jannechie Groz**

Alles eine Frage des Handwerkszeugs – Einführung in das kreative Schreiben

Manchmal fehlen die richtigen Worte. Und hat man sie schließlich, bleibt die Frage: Wie bringe ich sie in die richtige Reihenfolge, damit am Ende eine spannende, unterhaltsame Geschichte daraus wird. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit Ideen und Schreibanlässen und wenden dazu auch Techniken des Kreativen Schreibens an. Zudem kümmern wir uns um die Charakterisierung von Figuren, die Struktur und das Handlungsgerüst von Geschichten, erproben Dialoge oder fragen nach der Erzählperspektive. Die Schreibwerkstatt findet alle zwei Wochen statt. Jörg Wolfradt ist promovierter Literaturwissenschaftler, zertifizierter Lese- und Literaturpädagoge und hat zahlreiche Bücher und Geschichten, Hörspiele und Theaterstücke veröffentlicht. (www.wolfradt.de). Er ist als Lektor und Dozent im Bereich Belletristik tätig.
A-382205 | VHS-Studienhaus
7x, 2.2.–11.5., Di, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd. | 133 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
S | **Dr. Jörg Wolfradt**

Schreiben kann man lernen! Online-Einführung in das kreative Schreiben

Wochenende

Manchmal fehlen die richtigen Worte. Und hat man sie schließlich, bleibt die Frage: Wie bringe ich sie in die richtige Reihenfolge, damit am Ende eine spannende, unterhaltsame Geschichte daraus wird. Wir sorgen in diesem Wochenendkurs nicht nur für Schreibanlässe, beschäftigen uns also nicht nur mit Techniken des Kreativen Schreibens. Wir kümmern uns auch darum, dass Ihre Ideen und Geschichten, die Sie vielleicht im Kopf haben, auf dem Papier mehr und mehr Form und Gestalt annehmen. Denn Schreiben ist Handwerk, und Handwerk kann man lernen. Die Online-Schreibwerkstatt wird mit der Software Zoom durchgeführt. Es wird Phasen geben, während derer Sie für sich schreiben, d.h. Sie „kleben“ nicht die ganze Zeit am Bildschirm.
O-382208 | →● Online
20.3., 21.3., Sa, 10–16 Uhr, So, 10–16 Uhr |
14 UStd. | 81 € | **WE S** | **Dr. Jörg Wolfradt**

Textwerkstatt – von der Idee zum Text

Sie haben angefangen, eine Geschichte oder ein Buch zu schreiben? Sie wollen unter professioneller Anleitung weiter an Ihrer Geschichte arbeiten und/oder wünschen sich ein fachlich fundiertes Feedback? Egal, ob Kinderbuch, Krimi oder Kurzgeschichte – im Austausch mit der Gruppe entwickeln Sie Ihr Manuskript weiter. Figurenrepertoire, Handlungsführung und Dramaturgie ihrer Geschichte werden auf den Prüfstand gestellt. Wir erörtern Erzählperspektive und Dialogführung und werden an Ihrem ganz persönlichen Schreibstil feilen. Die Textwerkstatt findet alle zwei Wochen statt. Sie wird im nächsten Semester weitergeführt.
A-382217 | VHS-Studienhaus
7x, 9.2.–18.5., Di, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd. | 133 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 €, zzgl. Lesepauschale: 7 € | **S** |
Dr. Jörg Wolfradt

Kinderbücher schreiben – Schreibwerkstatt am Wochenende

In dieser Textwerkstatt geht es ganz konkret um die Umsetzung erster Ideen oder Entwürfe in eine funktionierende Handlung, um die Entwicklung stimmiger Figuren und Dialoge – insgesamt darum, wie man eine Kindergeschichte spannend und unterhaltsam zugleich erzählt. Sie haben eine Idee für ein Bilderbuch oder ein Kinder- oder Jugendbuch im Kopf oder bereits etwas geschrieben? Dann sind Sie hier richtig. Am Samstagabend können Sie einen Textauszug von max. drei Normseiten einreichen, zu dem Sie ein individuelles Feedback bekommen (Lesepauschale).
A-382224 | VHS-Studienhaus
6.3., 7.3., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
15.33 UStd. | 76 €, zzgl. Lesepauschale:
7 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **WE S** |
Dr. Jörg Wolfradt

Wir sind alle Erzählende – Eine Einladung zum Schreiben

Jeder Mensch kann intuitiv schreiben. Wir nähern uns dem Thema mit unterschiedlichen Schreibübungen und bringen uns durch Meditationen und Atemübungen in eine Haltung des achtsamen und nicht bewertenden Schreibens. Wir schauen uns mögliche Widerstände und Blockaden an, lernen verschiedene Schreibtechniken kennen und freuen uns über die Texte, die entstehen. Wir werden zu Geschichtenerzählern unseres Lebens und tauchen schreibend in uns selbst ein. Es sind weder Vorkenntnisse in Meditation noch im Schreiben notwendig. Bitte unbedingt persönliche Schreibutensilien (Stifte, Papier/Heft) und ein Meditationskissen oder alternativ eine Decke oder Yogamatte mitbringen.
A-382273 | VHS-Studienhaus
18.4., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd. | 37 € |
S | **Susanne Knechtges**

A-382277 | VHS-Studienhaus
19.6., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd. | 37 € |
S | **Susanne Knechtges**

Wissenschaftlich(es) Erzählen

Es erwartet Sie eine Schreibwerkstatt der etwas anderen Art – hier werden harte Fakten weich verpackt. Wie bindet man Quellen in einen Text ein, ohne dass er an Sprachfluss und Wortgewalt verliert? Hier haben Sie die Chance, sich mit einem gesellschaftlich und / oder wissenschaftlich relevanten Thema, das Ihnen am Herzen liegt, zugleich kreativ und fundiert auseinanderzusetzen.
A-382299 | VHS-Studienhaus
20.2., 21.2., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
18.67 UStd. | 74 € | **S** | **Jana Tubbesing**

Worte für Orte – Orte für Worte

Stadtgrün schreibend erwandern

Schreibwerkstatt unterwegs im Stadtwald

Schreiben kann man überall, sogar im Gehen. Bei dieser gemeinsamen Schreibwanderung durch den Stadtwald bewegen wir uns auf reizvollen Wegen hin zu inspirierenden Stätten, an denen wir schreiben, zuhören und uns untereinander austauschen. Gezielte Schreibimpulse, gepaart mit einem wertschätzenden, vertrauensvollen Gruppenklima, bringen die Gedanken auf dem Papier zum Fließen. Wie von selbst entstehen wertvolle Texte, die frei von Bewertungen bleiben. Schreiberfahrung ist nicht erforderlich, wohl aber „mobiles“ Schreibzeug (Papier, Bleistifte, Klemmbrett), eine Sitzmatte und wetterfeste Kleidung. Bei extrem schlechtem Wetter findet der Kurs in der Volkshochschule statt, oder wir landen nach dem Spaziergang dort. Oder auch im Café.
L-382300 | Tante Sabine im Kunstkiosk, Ecke Aachener Straße/ Gürtel am Eingang der Hültzstraße, Hültzstr., 50933 Köln | 17.4., Sa, 12:30–16:15 Uhr |
5 UStd. | 27 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
WE | **Jannechie Groz**

Stadtgrün schreibend erwandern

Schreibwerkstatt unterwegs im Stadtwald

L-382301 | Tante Sabine im Kunstkiosk, Ecke Aachener Straße/ Gürtel am Eingang der Hültzstraße, Hültzstr., 50933 Köln | 3.7., Sa, 10–13:45 Uhr | 5 UStd. | 27 €, zzgl. Materialkosten: 2 € | **WE** | **Jannechie Groz**

Moorkobold und Finsterley – Kreatives Schreiben und Wandern in der Eifel

Wandern, Schreiben, sich von Sagen und Natur inspirieren lassen

Kreatives Schreiben und Wandern: Zwei Hobbys lassen sich hier in der wunderschönen Landschaft auf dem Naturwanderpfad rund um den Eifelort Dahlem miteinander verbinden. Der Weg führt mitten durch Moore, Wälder, Felder und entlang eines Baches. Für diejenigen, die gerne schreiben oder es einmal ausprobieren möchten, wird es ein besonderes Erlebnis sein, sich inmitten der eindrucksvollen Natur niederzulassen und unter spielerischer Anleitung kurze Texte, Gedichte und Gedanken zu Papier zu bringen.

Das Wandern in der Natur schärft die Sinne und regt die Kreativität an. Außerdem hören Sie Erzählungen, in denen die hoch über Dahlem trohnende Finsterley ebenso eine Rolle spielen wird wie der Moorbachkobold.

Die Wanderstrecke ist etwa 8 Kilometer lang mit Steigungen (mittlerer Schwierigkeitsgrad). Wir werden bei Bedarf rasten und mehrere Schreibpausen (jeweils mit einer kleinen Aufgabe) einlegen.

Ein Klemmbrett mit Schreibpapier und eine Wanderkarte erhalten Sie gratis.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und ein kleines, wasserabweisendes Sitzkissen mit, bei Bedarf einen leichten Hocker. Bitte auch Verpflegung für den Tag, es gibt leider keine Einkehrmöglichkeit.

Treffpunkt: Dahlem, auf dem Parkplatz am Aufstieg zur Finsterley (Bahnstraße gegenüber der Kirche).

A-382301 | Aufstieg zur Finsterley, Parkplatz (Bahnstraße gegenüber der Kirche), Bahnstraße 1-9, 53949 Dahlem | 24.4., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd. | 10 € | **Sylvia Ludwig**

A-382302 | Aufstieg zur Finsterley, Parkplatz (Bahnstraße gegenüber der Kirche), Bahnstraße 1-9, 53949 Dahlem | 12.6., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd. | 10 € | **Sylvia Ludwig**

A-382303 | Aufstieg zur Finsterley, Parkplatz (Bahnstraße gegenüber der Kirche), Bahnstraße 1-9, 53949 Dahlem | 11.9., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd. | 10 € | **Sylvia Ludwig**

Sprachen

Unser Team erreichen Sie:

Englisch	vhs-englisch@stadt-koeln.de	Fax (0221) 221-6569288
Romanische Sprachen	vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de	Fax (0221) 221-6569287
Deutsch	vhs-deutsch@stadt-koeln.de	Fax (0221) 221-6569286
Integrationskurse	vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de	Fax (0221) 221-6569285
Andere Fremdsprachen	vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de	Fax (0221) 221-6569284

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

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

Frau Bestgen
Tel. (0221) 221-23731
Integrationskurse

Frau Bölter
Tel. (0221) 221-23599
Deutsch, sonstige Sprachen

Frau Kolk
Tel. (0221) 221-23644
Spanisch, Französisch,
Portugiesisch

Frau Latino
Tel. (0221) 221-27668
Italienisch,
Deutsche Gebärdensprache

Frau Schwamborn
Tel. (0221) 221-30536
Integrationskurse

Frau Schmitz
Tel. (0221) 221-24374
Englisch

Nicht abgebildet:

Frau Antonio
Tel. (0221) 221-35841
Integrationskurse

Frau Asik
Tel. (0221) 221-36982
Integrationskurse

Frau Chamoun
Tel. (0221) 221-30540
Integrationskurse

Frau Citaku-Thaki
Tel. (0221) 221-27026
Integrationskurse

Herr Epp
Tel. (0221) 221-30535
Integrationskurse

Frau Ergül
Tel. (0221) 221-23610
Deutsch, sonstige Sprachen

N.N.
Tel. (0221) 221-29738
Integrationskurse

Frau Neika
Tel. (0221) 221-30541
Integrationskurse

Bitte beachten Sie:

Bedingt durch die notwendigen Maßnahmen der Coronaschutzverordnung NRW ist es im November und Dezember 2020 zu Kursunterbrechungen und Kursausfällen gekommen. Die betroffenen Veranstaltungen konnten deshalb die geplanten Kursziele nicht erreichen. Das neue Programmheft für das Semester 2021-1 befand sich zu diesem Zeitpunkt jedoch schon in der Drucklegung. Die hier veröffentlichten Lektionsangaben für die Kurse, die im Semester 2021-1 fortgesetzt werden, können daher teilweise nicht mehr aktuell sein . Die korrekten Angaben entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Veranstaltungstext in den Kursausschreibungen auf unserer Website: www.vhs.koeln.
Vielen Dank für Ihr Verständnis.

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

Frau Dr. Kischel
Tel. (0221) 221-24386
Programmbereichsleitung

Herr Doğru
Tel. (0221) 221-33683
Sprachberatung, Integrationskurse

Frau Dr. Eker
Tel. (0221) 221-30538
Integrationskurse

Herr Grundmann
Tel. (0221) 221-22486
Englisch

Frau Koppe
Tel. (0221) 221-21089
Alphabetisierung, Deutsch f. Deutschsprachige, Integrationskurse mit Alphabetisierung, Deutsche Gebärdensprache, Grundbildung

Frau Kunz
Tel. (0221) 221-29741
Deutsch als Fremdsprache

Frau Markewitz
Tel. (0221) 221-23191
Französich, Italienisch, Portugiesisch

Frau Oelgart
Tel. (0221) 221-33684
Sprachberatung
Integrationskurse

Frau Oldenbürger
Tel. (0221) 221-35601
Spanisch

Frau Pehl
Tel. (0221) 221-33613
Integrationskurse

Herr Schmidt
Tel. (0221) 221-98814
Andere europäische und außereuropäische Sprachen, Spanisch

Nicht abgebildet:

Frau German-Demirci
Tel. (0221) 221-23157
Deutsch als Fremdsprache, Türkisch

Frau Kordas
Tel. (0221) 221-30537
Sozialarbeiterin
Integrationskurse

Sprachen

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen **149**
Sprachberatung **150**
Deutsche Gebärdensprache **150**
Deutsch für Deutschsprachige **151**
Deutsch **152**
Englisch
Englisch – Info und Beratung 153
English – Business Class 153
General English 155
Englisch – Prüfungen / Vorbereitung 164
Französisch **165**
Italienisch **170**
Spanisch **174**
Portugiesisch | Brasilianisch **182**
Rumänisch | Niederländisch **183**
Dänisch | Norwegisch | Schwedisch | Finnisch | Ungarisch **184**
Türkisch | Latein **185**
Altgriechisch | Neugriechisch | Russisch **186**
Polnisch | Tschechisch **187**
Kroatisch | Arabisch | Persisch | Armenisch |Kurdisch **188**
Kiswahili | Chinesisch **189**
Japanisch | Thailändisch | Koreanisch | Hindi **190**

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

C2 Goethe C2 – GDS; Cambridge: Proficiency; DELE C2	**Verstehen:** Ich habe keinerlei Schwierigkeit, Muttersprachler zu verstehen. Ich kann praktisch jeden Text mühelos verstehen, auch komplexe Fachtexte oder Literatur, und verstehe stilistische Ausdrucksmittel, z.B. Ironie. **Sprechen/Schreiben:** Ich kann in Diskussionen auch feinere Bedeutungsnuancen ausdrücken und Sachverhalte klar, differenziert und flüssig darstellen. Ich kann klar, flüssig und stilistisch sicher schreiben, z.B. komplexe Sachtexte wie Berichte und Buchbesprechungen. Ich kann Gefühle sprachlich ausdrücken.
C1 telc C1 English; Deutsch; Goethe Deutsch C1; Cambridge: Advanced und Business Higher; DELE C1	**Verstehen:** Ich kann längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme mühelos verstehen. Ich verstehe lange, komplexe Sachtexte und Literatur und nehme Stilunterschiede wahr. **Sprechen/Schreiben:** Ich muss kaum nach Worten suchen, kann die Sprache situationsangemessen und flexibel gebrauchen und Meinungen differenziert ausdrücken. Ich kann einen Redebeitrag oder einen schriftlichen Bericht strukturieren und bei der Darstellung komplexer Sachverhalte verschieden Aspekte in Beziehung setzen und bewerten. Ich kann einen Standpunkt darlegen und im Gespräch verteidigen/verhandeln.
B2 telc B2, Goethe Deutsch B2, español, français, italiano; English skaliert B1 – B2; Cambridge: First und Business Vantage; DELE B2	**Verstehen:** Ich kann längere Redebeiträge mit komplexer Argumentation, die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen, wenn weder Slang noch starker Akzent benutzt wird. Ich verstehe in Artikeln und Berichten die Informationen und die Haltung/Meinung des Autors. Ich verstehe Kurzgeschichten und Krimis. **Sprechen/Schreiben:** Ich spreche so spontan und fließend, dass ein Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Stocken möglich ist. Ich kann in Diskussionen und Texten Themen aus meinen Interessengebieten darstellen und meine Ansichten begründen, Alternativen und ihre Vor- und Nachteile erläutern.
B1 telc B1 Deutsch, español, français, italiano; English skaliert B1-B2; telc Test für Zuwanderer skaliert A2-B1; DELE B1	**Verstehen:** Ich verstehe in Gesprächen, in Radio und Fernsehen das Wesentliche, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klar, langsam und deutlich gesprochen wird (ohne Slang/Akzent, mit Pausen). Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt, z.B. private Briefe, Standard-Geschäftsbriefe, Gebrauchsanweisungen in bekannten Bereichen. **Sprechen/Schreiben:** Ich kann mich in den meisten Standardsituationen verständigen, denen man als Tourist begegnet. Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen, Ereignisse, Wünsche, Pläne und Ziele zu beschreiben, und Meinungen äußern. Ich kann zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben, z. B. persönliche Briefe.
A2 telc A2 español, français, italiano; telc Test für Zuwanderer skaliert A2-B1; DELE A2	**Verstehen:** Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Familie, Hobbies, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen, wenn kurz und klar gesprochen wird. Ich kann kurze, einfache Texte lesen (z. B. Prospekte, Speisekarten, einfache Mitteilungen) und das Wesentliche verstehen. **Sprechen/Schreiben:** Ich kann einfache Informationen zu vertrauten Themen geben und erfragen, spreche aber nicht genug, um das Gespräch in Gang zu halten. Ich kann mit einer Reihe von einfachen Sätzen z. B. meine Familie, andere Leute, meine Interessen, meine Ausbildung oder berufliche Tätigkeit beschreiben. Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen verfassen und ganz einfache Briefe/Mitteilungen schreiben.
A1 telc A1 Deutsch, español, français, italiano; DELE A1	**Verstehen:** Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache, kurze Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge beziehen, wenn langsam und deutlich, mit Pausen und Wiederholung, in einfachen Worten gesprochen wird. Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern oder Plakaten, aber keinen zusammenhängenden Text. **Sprechen/Schreiben:** Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z.B. mitzuteilen, was ich möchte oder was mich interessiert, wer ich bin, woher ich komme o.ä.. Ich kann eine kurze einfache Postkarte z. B. mit Feriengrüßen schreiben. Ich kann Formulare (z. B. in Hotels) ausfüllen.

Beratung Sprachen

Deutsch

Alle Deutschkurse und Prüfungen sind beratungspflichtig. Erst nach einem persönlichen Gespräch in unserer Sprachberatung können Sie sich für einen Kurs/eine Prüfung anmelden. Aufgrund der aktuellen Situation ist eine persönliche Beratung **nur nach Terminvereinbarung** möglich.

Beratung Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache

VHS-Studienhaus am Neumarkt Cäcilienstraße 35, 50667 Köln Bitte schreiben Sie eine Mail an **vhs-deutsch@stadt-koeln.de** und nennen Sie Ihren Namen und Ihre Telefonnummer. Schreiben Sie uns bitte auch, welcher Wochentag und welche Uhrzeit Ihnen gut passt.

Integrationskursberatung

VHS-Studienhaus am Neumarkt Cäcilienstraße 35, 50667 Köln VHS im Bezirksrathaus Köln-Mülheim Wiener Platz 2a, 50667 Köln Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung.
E-Mail: **ik-beratung@stadt-koeln.de**
Telefon: 0221/221-23638 (dienstags und donnerstags, 10 bis 12 Uhr)

Beratung Deutsch für Deutschsprachige, Alphabetisierung

telefonische Terminvergabe
(0221) 221-21089

Beratung zu Berufssprachkursen (DeuFö)

VHS im Bezirksrathaus Köln-Mülheim Wiener Platz 2a, 51065 Köln 2. Etage, Raum V211 B itte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung. E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de Telefon: (0221) 221-24417

Englisch

Ihre Beratungsanfragerichten Sie bitte an vhs-englisch@stadt-koeln.de.
Eine persönliche Beratung bieten wir bis auf Weiteres nicht an.

Romanische Sprachen

Bis auf weiteres kann keine persönliche Beratung vor Ort stattfinden. Wir beraten Sie jedoch gerne anhand von Einstufungstests und anschließend einem persönlichen Telefongespräch. Bitte schicken Sie eine Mail an **vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de** mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen dann zurück,

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die Dozentinnen und Dozenten, die an der VHS Köln Sprachen unterrichten, sind Muttersprachler oder sie besitzen nachgewiesene sehr gute Sprachkompetenz. Sie haben überwiegend ein abgeschlossenes Hochschulstudium und eine pädagogische Ausbildung. In der Regel verfügen sie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und qualifizieren sich durch kontinuierliche und fachspezifische Fortbildungen weiter.

Kurssystematik / Methodik / Didaktik

Der Unterricht vermittelt in einem aufeinander aufbauenden System Kenntnisse der jeweiligen Sprache. Die meisten Kurse werden in Stufen steigender Schwierigkeitsgrade gegliedert, von Kursen für absolute Anfängerinnen und Anfänger bis hin zum fast Muttersprachler-Niveau. Die Inhalte werden klar definiert durch Angaben zum Lehrwerk und den Bezug zum Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die vier Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) werden in allen Kursen vermittelt, wobei die mündliche Kommunikation (Verstehen und Sprechen) im Mittelpunkt steht. Der Unterricht ist lernerorientiert und zeichnet sich durch angemessene Methodenvielfalt (z. B. Gruppenarbeit, Rollenspiele, Medieneinsatz) aus.

Sprachberatung

Die VHS bietet eine umfassende kostenlose Sprachberatung. Sie können im Rahmen dieser Sprachberatung Einstufungstests machen und im persönlichen Gespräch Ihren Sprachstand ermitteln, um dann den für Sie geeigneten Kurs zu finden. Die in den Kursen eingesetzten Lehrbücher liegen für Sie zur Ansicht bereit. Darüber hinaus findet auf Wunsch eine individuelle Lernberatung statt, sodass Sie sich realistische Ziele für Ihr Sprachenlernen stecken können.

Prüfungen

Wenn Sie Sprachkenntnisse nachweisen möchten, haben Sie die Auswahl zwischen Prüfungen auf verschiedenen Niveaus in einer Vielzahl von Sprachen. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum für Prüfungen des Goethe-Instituts, von Cambridge, DELE und TELC.

Deutsche Gebärdensprache

Hörende können mit einfachen Mitteln, wie z. B. langsames, deutliches Sprechen sowie Zugewandtheit und Offenheit, dem Hörgeschädigten die Kommunikation erleichtern. Sie können aber auch die Gebärdensprache erlernen, um Barrieren zwischen Gehörlosen und Hörenden abzubauen. Die VHS bietet Einführungsabende, Kurse und Bildungsurlaube zum Erwerb der Grundkenntnisse sowie Kurse für Fortgeschrittene. Vermittelt werden Inhalte wie: Grundlagen der visuell-gestischen Sprache, grammatikalische Kenntnisse – Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – und einfache Konversation. Die Dozentinnen und Dozenten sind gehörlos, die Teilnehmenden sollen hörend sein.
Information und Beratung unter Tel.: (0221) 221-21089

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Gehörlose Menschen begegnen uns immer wieder in Hotels, Restaurants, Geschäften, Taxen. Die Verständigung mit ihnen wird leichter für Sie, wenn Sie die Grundzüge der Gebärdensprache bei der Bewegung, Handformen, Körperhaltung, mimischer Ausdruck usw. kennen lernen. Der Schnupperkurs bietet Ihnen eine kurze Einführung in das System der Deutschen Gebärdensprache und vermitteln wichtige Wörter und Sätze für den Alltagsgebrauch. Die erste Unterrichtsstunde wird mit einer Gebärdensprachdolmetscherin durchgeführt, Sie haben die Möglichkeit Fragen zu stellen, danach unterrichtet die nichthörende Dozentin ohne Dolmetscherin. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-405001 | VHS-Studienhaus
29.1., Fr, 18–21 Uhr | 10 € |
Marietta Schumacher

A-405002 | VHS-Studienhaus
5.3., Fr, 18–21 Uhr | 10 € |
Marietta Schumacher

A-405003 | VHS-Studienhaus
21.5., Fr, 18–21 Uhr | 10 € |
Marietta Schumacher

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

Bildungsurlaub DGS 1+2

Sie erhalten in diesem Bildungsurlaub Einblick in das Leben und die Kultur gehörloser Menschen und erfahren, dass die Gebärdensprache eine eigenständige Sprache ist, die non-verbal funktioniert. Im Zentrum des Seminars, das sich an Anfänger und Personen mit geringen Vorkenntnissen richtet, stehen die Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, grammatikalische Kenntnisse –

Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – sowie Alltagskonversation. Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.
A-405111-BU | VHS-Studienhaus
5x, 25.1.–29.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Marietta Schumacher

Deutsche Gebärdensprache 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-405123 | VHS Nippes
12x, 26.1.–4.5., Di, 18:30–20 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Marion Paulun**

N-405133 | VHS Nippes
10x, 28.1.–22.4., Do, 20–21:30 Uhr |
20 UStd. | 90 € | **Marion Paulun**

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

Bildungsurlaub DGS 1+2
A-405142-BU | VHS-Studienhaus
5x, 3.5.–7.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Roswitha Kunz-Schumacher

A-405151-BU | VHS-Studienhaus
5x, 30.8.–3.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Marietta Schumacher

Deutsche Gebärdensprache 2

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse der Deutschen Gebärdensprache auffrischen und auf dem Niveau DGS 2 vertiefen und erweitern. Eine Materialbeschaffung vor Kursbeginn ist nicht erforderlich.
N-405213 | VHS Nippes
12x, 28.1.–6.5., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Marion Paulun**

Deutsche Gebärdensprache 3

Dieser Aufbaukurs der Stufe DGS 3 richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre grammatikalischen Kenntnisse und ihre gebärdensprachliche Kompetenz erweitern möchten.
N-405314 | VHS Nippes
10x, 26.1.–20.4., Di, 18:30–20 Uhr |
20 UStd. | 90 € | **Martin Woltemate**

Deutsche Gebärdensprache 3 + 4

Bildungsurlaub DGS 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. Kosten ca. 35 € – nicht rabattierbar.
A-405321-BU | VHS-Studienhaus
5x, 1.3.–5.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Marietta Schumacher

Deutsche Gebärdensprache 5+6

Bildungsurlaub DGS 5+6
Thema des Bildungsurlaubs DGS 5+6 ist die freie Kommunikation in Gesprächssituationen für Beruf und Alltag. Sie üben den Perspektiv – und Rollenwechsel, lernen wichtige idiomatische Gebärden und vertiefen die freie DGS Textreproduktion. Voraussetzung sind die Inhalte bis DGS 4. Die Kosten für das Arbeitsmaterial werden im Seminar abgerechnet.
A-405511-BU | VHS-Studienhaus
5x, 17.5.–21.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Marietta Schumacher

Deutsch für Deutschsprachige

Anmeldung: Sie können sich ab sofort schriftlich oder telefonisch für einen Kurs anmelden. Bei Kursen, die in der letzten Zeile mit einem „B“ gekennzeichnet sind, ist vor der Anmeldung eine Beratung notwendig. Damit Sie den richtigen Kurs finden, empfehlen wir eine Beratung auch für andere Kurse.
Persönliche Beratung: Nach telefonischer Vereinbarung unter Tel.: (0221) 221-21089
E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben 1

Das Angebot richtet sich an deutschsprachige Teilnehmende, die Schritt für Schritt Lesen und Schreiben lernen möchten, vom Buchstaben zum Wort, vom Wort zum Satz. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Die Dozentinnen und Dozenten können in einfacher Sprache unterrichten. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich.
M-411112 | VHS Mülheim
14x, 26.1.–18.3., Di, Do, 17–18:30 Uhr |
28 UStd. | 21 € | **B** | **Achim Barde**

M-411113 | VHS Mülheim
19x, 13.4.–24.6., Di, Do, 17–18:30 Uhr |
38 UStd. | 29 € | **B** | **Achim Barde**

N-411152 | VHS Nippes
18x, 28.1.–1.7., Do, 16:45–18:15 Uhr |
36 UStd. | 27 € | **B** | **Nicola Hube**

Lesen und Schreiben 2

Die Kurse bieten all denen eine systematische Hilfe, die flüssiger lesen und richtig schreiben lernen wollen. Das Lernen findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Der spätere Einstieg in die Kurse ist möglich.
M-411212 | VHS Mülheim
14x, 26.1.–18.3., Di, Do, 18:40–20:10 Uhr |
28 UStd. | 21 € | **B** | **Achim Barde**

M-411213 | VHS Mülheim
19x, 13.4.–24.6., Di, Do, 18:40–20:10 Uhr |
38 UStd. | 29 € | **B** | **Achim Barde**

A-411232 | VHS-Studienhaus
40x, 25.1.–30.6., Mo, Mi, 17–19:15 Uhr |
120 UStd. | 90 € | **B** | **Heide Föll**

M-411252 | VHS Mülheim
18x, 25.1.–28.6., Mo, 15:30–17:45 Uhr |
54 UStd. | 41 € | **Nicola Hube**

P-411262 | VHS Porz
18x, 25.1.–21.6., Mo, 17–19:15 Uhr |
54 UStd. | 41 € | **B** | **Renate Michel**

Lesen und Schreiben 3

Dieser Kurs bietet all denen Hilfe, die zwar lesen können, aber beim Schreiben große Schwierigkeiten haben. Das Lernen findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich.
A-411322 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–21.6., Mo, 17–19:15 Uhr |
54 UStd. | 41 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

Spaß an Rechtschreibung und Grammatik

Der Kurs ist für Menschen mit einer Lernbehinderung geeignet, die in einer kleinen Gruppe langsam und in einfacher Sprache lernen möchten. D ie Inhalte des Kurses richten sich nach den Kenntnissen und Interessen der Teilnehmenden. Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich.
A-411922 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 15–16:30 Uhr |
34 UStd. | 26 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

N-411933 | VHS Nippes
18x, 28.1.–1.7., Do, 17–20 Uhr | 72 UStd. |
54 € | **B** | **Heide Föll**

Grundlagenkurse

Deutsch – Grundlagenkurs
Ein Kurs für Teilnehmende, die sich noch unsicher in der deutschen Schriftsprache fühlen. Geübt werden Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung, Schreibung der Laute sowie die wichtigsten Regeln der Zeichensetzung. Durch individuelle Schreibaufgaben lernen die Teilnehmenden die gelernten Regeln anzuwenden und erlangen mehr Sicherheit in der korrekten Anwendung der deutschen Rechtschreibung und Zeichensetzung.
Eine vorherige Beratung ist erforderlich.
A-412182 | VHS-Studienhaus
16x, 26.1.–8.6., Di, 18:30–21:30 Uhr |
64 UStd. | 48 € | **B** | **Gudrun Wicke**

Grundbildung Schreiben und Rechnen
Nachhaltige Vermittlung von Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen
Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige, die im Bereich der Grundbildung ihre Lese, Schreib- und Rechenkenntnisse verbessern wollen. Die Unterrichtsinhalte orientieren sich an den Vorkenntnissen und der Lebenswelt der Teilnehmenden. Schreib – und Rechenaufgaben werden gelegentlich auch am Computer durchgeführt. Der Umgang mit Zahlen und Geld für Alltag und Beruf steht auf dem Lehrplan. Grundsätzlich ist der Kurs auch für Menschen mit einer Lernbehinderung geeignet. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine persönliche Beratung.
A-412222 | VHS-Studienhaus
20x, 27.1.–23.6., Mi, 13:30–16:30 Uhr |
80 UStd. | 60 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung

Fit in Deutsch
Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung
Sie schreiben häufig Protokolle, E-Mails, Berichte oder Geschäftsbriefe und möchten Ihre Grammatikkenntnisse vertiefen? Mustertexte, Übungen und Tipps können helfen, auch schwierige Inhalte eindeutig, korrekt und zeitgemäß zu formulieren. Wichtige Regeln zu Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung werden aufgefrischt. Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Sprachniveau ab der Stufe C1 des Europäischen Referenzrahmens.
A-413372 | VHS-Studienhaus
8x, 30.1.–27.3., Sa, 11–13:15 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **WE** | **Birgit Sauer**

Fit in Deutsch – Kompaktseminar
Sie schreiben häufig Protokolle, E-Mails, Berichte oder Geschäftsbriefe und möchten Ihre Grammatikkenntnisse vertiefen? Mustertexte, Übungen und Tipps können helfen, auch schwierige Inhalte eindeutig, korrekt und zeitgemäß zu formulieren. Wichtige Regeln zu Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung werden aufgefrischt. Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Sprachniveau ab der Stufe C1 des Europäischen Referenzrahmens.
A-413373 | VHS-Studienhaus
24.4., 8.5., Sa, 10–14 Uhr | 10 UStd. |
45 € | **WE** | **Birgit Sauer**

Beruflicher Schriftverkehr Crashkurs
Deutsch für Deutschsprachige
Sie schreiben häufig Geschäftsbriefe, Protokolle, E-Mails usw. und wollen Ihren Stil verbessern? Mustertexte, Übungen und Tipps sollen helfen, auch schwierige Inhalte eindeutig, korrekt und zeitgemäß zu formulieren. Wichtige Regeln zu Grammatik, Rechtschreibung und Zeichensetzung werden an zwei Samstagen aufgefrischt. Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Sprachniveau ab der Stufe B2 des Europäischen Referenzrahmens. Der Dozent ist ein erfahrener Sprachtrainer und gestaltet einen methodisch-didaktisch abwechslungsreichen Unterricht.
A-413442 | VHS-Studienhaus
30.1., 6.2., Sa, 10–14:45 Uhr | 12 UStd. |
47 € | **WE** | **Roderich Grauer**

Deutsch

Auszugsprogramm
Einen Überblick über das Deutschkursangebot gibt es in einer gesonderten Veröffentlichung (Deutsch Auszugsprogramm), die Sie in den verschiedenen VHS-Standorten bekommen. Außerdem können Sie sich auf den Internetseiten der VHS über die Veranstaltungen informieren: www.vhs.koeln. Dort können Sie sich das Deutsch Auszugsprogramm unter der Rubrik „Deutsch lernen“ herunterladen. Bei Bedarf schicken wir Ihnen das Auszugsprogramm auch per Mail zu.
Kontakt: vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Deutsch als Fremdsprache

Kursangebot
Die VHS Köln verfügt über ein großes, ausdifferenziertes Angebot im Bereich Deutsch. In allen Niveaus, von elementaren bis zu gehobenen Kenntnissen (A1-C2), können Sie bei uns zielgerichtet und systematisch Deutsch lernen – vormittags, nachmittags oder abends. Es stehen Kurse mit 20 Unterrichtsstunden an vier Tagen in der Woche zur Verfügung, aber auch Kurse mit 8 Unterrichtsstunden an zwei Tagen in der Woche. Für Studierende und lerngewohnte Teilnehmende gibt es noch intensivere Angebote. Darüber hinaus finden Kurse zur Alphabetisierung sowie Angebote zu speziellen Themen (Grammatik, Phonetik, Konversation) statt.
Die Mehrzahl der Kurse findet als Präsenzunterricht in unseren VHS-Standorten statt. Zusätzlich bieten wir ab dem Sprachlevel A2 auch Deutsch Online-Kurse an.
Kursbeginn ist fünfmal im Jahr: Im Januar, April, Juli, August und September. Vereinzelt beginnen Kurse auch in anderen Monaten des Jahres.
Beratung und Anmeldung
Alle Deutschkurse und Prüfungen sind beratungspflichtig. Erst nach einem persönlichen Gespräch in unserer Sprachberatung können sie sich für einen Kurs/eine Prüfung anmelden. Die Sprachberatung findet statt im
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstr. 35,
50667 Köln
Aufgrund der aktuellen Situation ist eine persönliche Beratung nur nach Terminvereinbarung möglich. Bitte schreiben Sie eine Mail an **vhs-deutsch@stadt-koeln.de** und nennen Sie Ihren Namen und Ihre Telefonnummer. Schreiben Sie uns bitte auch, welcher Wochentag und welche Uhrzeit Ihnen gut passt.

Angebotene Prüfungen
- „Start Deutsch 1"/telc Deutsch A1
- telc Deutsch B1
- telc Deutsch B2
- telc Deutsch C1 Hochschule
- Goethe Zertifikat B2
- Goethe Zertifikat C1
- Goethe Zertifikat C2
- Deutschtest für Zuwanderer DTZ – Prüfung nach Abschluss der Integrationskurse (A1 bis B1)

Zu den Prüfungen bietet die VHS Köln Vorbereitungskurse an.

Weitere Informationen:
- **Frau Germann-Demirci**
  (Intensivkurse A1 bis B2,
  Sonderkurse, Prüfungen A1 bis B2)
  Tel.: (0221) 221-23157
- **Frau Kunz**
  (Schnellkurse A1 bis C2,
  Intensiv-kurse und Prüfungen C1 und C2)
  Tel.: (0221) 221-29741
- **Monika Koppe**
  (Kurse zur Alphabetisierung
  „Lesen und Schreiben", Grundbildung)
  Tel.: (0221) 221-21089
- E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Integrationskurse
Die VHS Köln ist zugelassener Träger für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskurse, Jugendintegrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung und bietet diese Kurse am Neumarkt, in Nippes, Mülheim und Kalk an.
Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600, unter bestimmten Bedingungen sogar 900 bzw. 1.200 Unterrichtsstunden und einem 100-stündigen Orientierungskurs.
Im Orientierungskurs werden Basisinformationen zum deutschen Staatsaufbau, zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur vermittelt. Ziel des Sprachkurses ist die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer, die den Sprachstand A2 bis B1 bescheinigt. Neu eingewanderte Migrantinnen und Migranten haben Anspruch auf einen Integrationskurs.
Schon länger in Deutschland lebende Zuwanderer, EU-Bürger und Deutsche mit nicht ausreichenden Deutschkenntnissen können beim Bundesamt einen Integrationskurs beantragen, Asylsuchende mit Bleibeperspektive erhalten ihre Berechtigung über die Ausländerbehörde
Weitere Informationen unter www.bamf.de.

Kursbeginn
Die allgemeinen Integrationskurse und die Jugendintegrationskurse beginnen in allen Niveaustufen am am 7.1., 17.2., 24.3., 5.5., 14.6. und am 16.8.2021.
Die Starttermine der Integrationskurse mit Alphabetisierung erhalten Sie auf Nachfrage.

Beratung und Anmeldung
Alle Integrationskurse sind beratungspflichtig. Erst nach einem persönlichen Gespräch können Sie sich im geeigneten Kurs anmelden. Die Sprachberatung findet an folgenden Orten statt:
VHS-Studienhaus am Neumarkt Cäcilienstraße 35, 50667 Köln VHS im Bezirksrathaus Köln-Mülheim Wiener Platz 2a, 50667 Köln
Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung.
E-Mail: **ik-beratung@stadt-koeln.de**
Telefon: 0221/221-23638
(dienstags und donnerstags, 10 bis 12 Uhr)
Bei Fragen zu Kursinhalten bei Integrationskursen:
Frau Pehl, Tel. (0221) 221-33613
Frau Dr. Eker, Tel. (0221) 221-30538
E-Mail: vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de
Bei Fragen zu Kursinhalten bei Integrationskursen mit Alphabetisierung:
Monika Koppe, Tel.: (0221) 221-21089
E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de
Berufssprachkurse (DeuFö)
Nähere Informationen finden Sie im Bereich „Qualifizierung und Beschäftigungsförderung", Abschnitt „Deutsch und Beruf" am Ende dieses Programmheftes.

Einbürgerungstests

Einbürgerungstests
Für die Einbürgerung benötigt man neben dem Nachweis von Sprachkenntnissen auch den bestandenen Einbürgerungstest. Die Volkshochschule Köln bietet diesen Test einmal im Monat an. Eine **Anmeldung** zu dem Test ist persönlich **bis spätestens vier Wochen vor dem Termin** mit Pass und Barzahlung im Kundenzentrum der Volkshochschule, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, möglich. Die Teilnahme an dem Test kostet 25 €.
Termine für den Einbürgerungstest:
29.1.2021 26.2.2021 26.3.2021 30.4.2021 28.5.2021 25.6.2021
Anmeldung
Bitte beachten Sie, dass zur Anmeldung zwingend eine vorherige Terminabsprache notwendig ist. Einen Termin können Sie über die Telefonnummer 0221/221-27049 montags bis freitags in der Zeit von 9-16 Uhr vereinbaren.
Weitere Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie im Internet unter www.vhs.koeln

Englisch – Info und Beratung

Beratung Englisch

Beratungsanfrage per E-Mail
Ihre Beratungsanfrage richten Sie bitte an vhs-englisch@stadt-koeln.de .
Bis auf weiteres kann keine persönliche Beratung vor Ort stattfinden. Wir beraten Sie jedoch gerne anhand Ihres Einstufungstests.

Einstufungstest – Online
Ihre Vorkenntnisse können Sie gerne durch einen Online-Einstufungstest überprüfen. Geben Sie auf unserer Homepage 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.

Zuständig
Herr Grundmann, Tel. (0221) 221-22486
vhs-englisch@stadt-koeln.de

English – Business Class

Englisch im Beruf – wer braucht das nicht? Ob Sie neu einsteigen, auffrischen oder sehr gute Kenntnisse perfektionieren möchten, Sie werden ein passendes Angebot finden.

Bildungsurlaub

Die Volkshochschule ist als Anbieterin für Bildungsurlaub anerkannt. Alle mit BU gekennzeichneten Veranstaltungen sind anerkannte Bildungsurlaubsveranstaltungen. Den Nachweis und das Kursprogramm zum Bildungsurlaub erhalten Sie automatisch nach Anmeldung. Falls Sie es vorab benötigen, wenden Sie sich bitte an vhs-englisch@stadt-koeln.de, wir verschicken es dann per E-Mail.

A2 Elementary

Ihr Niveau: Sie haben vor längerer Zeit max. 4 Jahre Englisch in der Schule gelernt und haben sich nie in der Sprache sicher gefühlt. Verstehen A2, Sprechen A1 (einzelne Wörter, kurze einfache Sätze).
Aufbauend können Sie einen Kurs oder Bildungsurlaub Business English B1 besuchen. Die Zusammenfassung der Bildungsurlaube ist möglich.

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, 7.6.–11.6., Mo–Fr, 8:30–15 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Hannelore Schmolke

Bildungsurlaub English A2 Refresher
Max. 8 Teilnehmende. Sie frischen 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-431123-BU | VHS im KOMED
5x, 22.3.–26.3., Mo–Fr, 8:30–15 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Hannelore Schmolke

B1 Pre-Intermediate

Ihr Niveau: Sie haben ca. 5 Jahre Englisch in der Schule gelernt, aber wenden die Sprache eher selten an. Sie können sich mit einfachen Sätzen in einigen Alltagsdingen verständigen. Hier frischen Sie auf, gewinnen Sicherheit und lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln sicher zu verständigen. Inhaltliche Schwerpunkte s. Kursbeschreibungen. Sprechen A2Plus, Verstehen B1 (auch im Anschluss an A2 Business English).
Aufbauend können Sie einen Kurs oder Bildungsurlaub Business English B1Plus besuchen. Die Zusammenfassung der Bildungsurlaube ist möglich.

Bildungsurlaub Business English B1 Basic English for the Office
Max. 8 Teilnehmende. Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Z. B. Telefonate, E-Mail, Faxe, Kundenkontakte. Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1, Klett
A-431133-BU | VHS Lindenthal
5x, 17.5.–21.5., Mo–Fr, 8:30–15 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Hannelore Schmolke

Bildungsurlaub English B1 Refresher
Max. 8 Teilnehmende. Sie frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen und die systematische Erarbeitung von Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails schreiben. Kursbuch: Fairway B1 Refresher, Klett
A-431192-BU | VHS Lindenthal
5x, 26.4.–30.4., Mo–Fr, 8:30–15 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Hannelore Schmolke

B1 Plus 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.
Aufbauend können Sie einen Kurs oder Bildungsurlaub Business English B2Plus besuchen. Die Zusammenfassung der Bildungsurlaube ist möglich.

Bildungsurlaub English B1plus Social Skills in Business Communication
Max. 12 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, 26.4.–30.4., Mo–Fr, 9–15:30 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** | **Carolin Ramrath**

Bildungsurlaub English B2 Refresher
Max. 8 Teilnehmende. 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. Kursbuch: A New Start – New Edition, B2 Refresher, Cornelsen
A-431261-BU | VHS Lindenthal
5x, 28.6.–2.7., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Sevasteiani Lekaki

B2 Plus Upper Intermediate

Your Level: Understanding B2Plus, speaking B1Plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly and encounter hardly any problems in everyday communication. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. You still lack the appropriate language for job-related situations.

Bildungsurlaub Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations
Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly.
You understand most texts and can speak freely but you sometimes don't feel confident communicating in a business context, or you feel that you cannot find the right words and make mistakes when using English at work? We will practise presenting, simulate negotiations in case studies and practise precise and flexible use of language in business situations. Coursebook: in company 3.0, Upper Intermediate, m ax. 9 participants.
A-431307-BU | VHS-Studienhaus
5x, 19.4.–23.4., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** | **Bruce Julies**

Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly.
You understand most texts and can speak freely but you sometimes don't feel confident communicating in a business context, or you feel that you cannot find the right words and make mistakes when using English at work? We will practise presenting, simulate negotiations in case studies and practise precise and flexible use of language in business situations. Coursebook: in company 3.0, Upper Intermediate, m ax. 9 participants
A-431308-BU | VHS-Studienhaus
5x, 28.6.–2.7., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** | **Bruce Julies**

Bildungsurlaub Business English Practice B2plus
Max. 8 participants. Meetings, presentations, telephoning, E-Mailing, conflict resolution, stress management, grammar points as well as various small talk topics including travel, hobbies, current affairs and social issues.
A-431310-BU | VHS Lindenthal
5x, 12.4.–16.4., Mo–Fr, 9–15:30 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Ciron Nagantharan

Business Class – Kurse

B1 Pre-Intermediate

Ihr Niveau: Sie haben ca. 5 Jahre Englisch in der Schule gehabt, aber wenden die Sprache nicht an. Sie können sich mit einfachen Sätzen in einigen Alltagsdingen verständigen. Hier gewinnen Sie Sicherheit und lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in beruflichen Situationen zu orientieren. Sprechen A2, Verstehen B1 (auch im Anschluss an A2 Refresher).

Business English B1 Conversation
Speaking English with customers and colleagues – not only about business! How to find the right words on the phone, at the office, in meetings or during lunch breaks. The focus is on listening and speaking skills, but there will be some writing (E-Mails, faxes). No textbook. Kopierumlage im Kurs. Max. 9 participants.
A-431546 | VHS-Studienhaus
17x, 26.1.–22.6., Di, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Ciron Nagantharan**

Max. 6 participants. Speaking English with customers and colleagues – not only about business! How to find the right words on the phone, at the office, in meetings or during lunch breaks. The focus is on listening and speaking skills, but there will be some writing (E-Mails, faxes). No textbook. Kopierumlage im Kurs.
A-431547 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Lukas Roherty**

English B1 E-Mails in English
Learn tips and tricks that make E-Mailing in English easy. We will also look at formal and informal styles. Max.12 participants.
A-431570 | VHS-Studienhaus
20.3., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 36 € |
WE | **Ciron Nagantharan**

English B1 Telephoning in English
Hi, hello. Speaking in English via phone may be tricky but after having participated in this workshop you'll walk away with confidence to call anyone. Max.12 participants.
A-431571 | VHS-Studienhaus
20.3., Fr, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 36 € |
WE | **Caitlin Ehlenz**

A-431572 | VHS-Studienhaus
19.6., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 36 € |
WE | **Caitlin Ehlenz**

B1 Plus 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. Kopierumlage im Kurs.
L-431604 | VHS Lindenthal
8.5., 9.5., Sa, So, 10–16:30 Uhr | 16 UStd. |
84 € | **WE** | **Hannelore Schmolke**

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. Kopierumlage im Kurs.
L-431605 | VHS Lindenthal
3.7., 4.7., Sa, So, 10–16:30 Uhr | 16 UStd. |
84 € | **WE** | **Hannelore Schmolke**

B2 Plus Upper Intermediate

Your Level: Understanding B2+, speaking B1+. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly and encounter hardly any problems in everyday communication. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. You still lack the appropriate language for job-related situations.

Business English B2plus/ C1 Communication practice for business and everyday life
Starting a conversation, asking and reacting to questions, discussing ideas at meetings, negotiating, presenting, telephoning, small talk – the spoken communication you require in business and networking – not just meetings and negotiations but small talk! You are welcome to bring in any topics you find interesting, including current affairs, cultural issues, sports... No textbook. Max. 8 participants.
A-431758 | VHS im KOMED
17x, 25.1.–21.6., Mo, 18:30–20:45 Uhr |
51 UStd. | 230 € | **Ciron Nagantharan**

English for Science B2plus
Max. 9 participants. Reading and discussion of topics in engineering, technology and natural sciences in order to improve fluency, understanding and vocabulary. The teacher is a native speaker from the USA. Kopierumlage im Kurs.
A-431783 | VHS-Studienhaus
12x, 14.4.–30.6., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
24 UStd. | 161 € | **Paul W. Bell**

General English

Die Angebote im Überblick
- English A1: Fast Track, Standard, Slow Motion
- English A2: Refresher, Standard, Speaking and Pronunciation
- English B1: Refresher, Standard, Speaking and Pronunciation
- English B1Plus: Refresher and Standard
- English B2: Refresher and Standard
- English B2Plus: Focus on Language, Conversation
- English C1, C2: Focus on Language, Conversation
- Prüfungsvorbereitungen und Prüfungen (Cambridge)

English A1 Beginners

Für Teilnehmende, die noch nie Englisch gelernt haben. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, wählen Sie bitte einen Auffrischungskurs (A2, B1 oder B1plus).
Mit Abschluss der Stufe A1 Beginner erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Lehrbücher
- Headway Fifth Edition, Beginner (A1 Student's Book with online Practice Oxford University Press ISBN 978-0-19-452392-9

A1 Fast Track

Sie haben zwar noch nie Englisch gelernt, Englisch ist aber nicht Ihre erste Fremdsprache – Sie haben zum Beispiel Deutsch als Fremdsprache gelernt. Sie beginnen bei Null, lernen aber zügiger als im Standardkurs. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 50 Unterrichtsstunden. Bitte planen Sie Zeit für Hausaufgaben ein.

English A1 Fast Track Part 1
Max. 9 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1
N-432143 | VHS Nippes
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1
A-432152 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 27.1.–2.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Nasim Nasib**

English A1 Fast Track Part 2
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 7
A-432235 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Max. 8 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 10/11
M-432236 | VHS Mülheim
17x, 26.1.–15.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Maike Fiebig**

Vormittagskurs
Max. 6 participants. Headway 5th English Beginner (A1), ab Unit 5
A-432277 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–11.6., Fr, 9:45–11:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **N.N.**

A1 Standard

Sie haben noch nie eine Fremdsprache gelernt und keinerlei Englischkenntnisse. Sie erarbeiten die Grundkenntnisse schrittweise. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 100 Unterrichtsstunden.

English A1 Standard Part 1
Max. 8 participants. Headway 5th Edition Beginner (A1), ab Unit 1
N-432371 | VHS Nippes
17x, 26.1.–15.6., Di, 20:15–21:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Annie Hunter**

Vormittagskurs
Max. 6 participants. Headway 5th English Beginner (A1), ab Unit 1
A-432377 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–11.6., Fr, 11:30–13 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **N.N.**

English A1 Standard Part 2
Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 6.
A-432447 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–9.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Ciron Nagantharan**

English A1 Standard Part 3
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 4
A-432522 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–14.6., Mo, 17:30–19 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Nasim Nasib**

Max. 8 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 7/8
M-432581 | VHS Mülheim
17x, 26.1.–15.6., Di, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Maike Fiebig**

English A1 Standard Part 4 / A2
Max. 12 Teilnehmende. Headway English A1, ab Unit 12/13.
Fortsetzung im Laufe des Semesters mit Headway Fifth Edition Elementary (A2).
A-432633 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Sylvia Lösche**

English A2 Elementary

Mit Abschluss der Stufe A2 Elementary erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Lehrbücher
1 Headway Fifth Edition, Elementary (A2), Student's Book with online Practice
Oxford University Press
ISBN 978-0-19-452423-0

A2 Refresher und schnelles Lerntempo

Sie frischen das Niveau A2 systematisch auf (etwa 4 Jahre Schulenglisch, die länger her sind). Sie können etwas verstehen und einzelne Phrasen formulieren, haben aber durchaus Schwierigkeiten, Sätze zu bilden. Schnelleres Tempo als im Standardkurs, da Sie wiederholen, nicht neu lernen. Systematische Grammatikarbeit.
Sie erarbeiten Niveau A2 in etwa 60 Unterrichtsstunden.

An English Saturday
Max. 12 Personen. Finden Sie Ihre (englischen) Worte wieder! In fröhlicher Runde reaktivieren Sie Grundkenntnisse und erleben einen schönen Tag auf Englisch – einfach so oder als Einstieg ins längerfristige Lernen. Die Dozentin bringt „tools and toys“ mit – von Ihnen genügt Neugier aufs Englische. Auf Wunsch erhalten Sie Auskunft über Ihren aktuellen Wissensstand und die Möglichkeiten, an der VHS weiter zu lernen.
L-433001 | VHS Lindenthal
20.3., Sa, 11–16 Uhr | 6 UStd. | 32 € |
WE | **Hannelore Schmolke**

English A2 Refresher Part 1
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1.
A-433125 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–9.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Ciron Nagantharan**

Max. 10 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
M-433139 | VHS Mülheim
17x, 28.1.–24.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Evelyn Brundig**

Max. 8 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
N-433171 | VHS Nippes
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Annie Hunter**

English A2 Refresher Part 2
Max. 8 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 6
N-433215 | VHS Nippes
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Eda Orhan**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition Elementary (A2), ab Unit 6
A-433239 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

English A2 Refresher
Nachmittagskurs
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 4
A-433291 | VHS-Studienhaus
17x, 30.1.–19.6., Sa, 15–16:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **WE** | **Wilfried Loos**

A2 Standard

Sie erarbeiten das A2-Niveau neu, daher gehen Sie langsamer und gründlicher vor als im Refresher-Kurs (etwa 120 Unterrichtsstunden). Wenn Sie im Bereich A2 Refresher keinen geeigneten Termin finden, ist es eine mögliche, etwas langsamere Alternative. Zu Semesterbeginn wird in den Kursen kurz wiederholt, damit Ihnen der Einstieg leichter fällt.

English A2 Standard Part 1
Max. 8 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
N-433305 | VHS Nippes
17x, 25.1.–14.6., Mo, 20:15–21:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Eda Orhan**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition Elementary (A2), ab Unit 1
A-433322 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 25.1.–14.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Kaj Jochen Lanwer**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
A-433330 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–14.6., Mo, 19:15–20:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Nasim Nasib**

Max. 10 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
M-433351 | VHS Mülheim
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Evelyn Brundig**

Max. 9 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
P-433371 | VHS Porz
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Lynda Conroy**

Vormittagskurs
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
A-433377 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–11.6., Fr, 11:50–13:20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Eda Orhan**

Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
A-433381 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–9.6., Mi, 9–10:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Ciron Nagantharan**

English A2 Standard Part 2
Max. 12 participants. Headway 5th Edition Elementary (A2), ab Unit 1
A-433419 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Nasim Nasib**

Vormittagskurs
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 5/6
A-433477 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–11.6., Fr, 10:10–11:40 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Eda Orhan**

English A2 Standard Part 3
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), from Unit 4
A-433561 | 17x, 25.1.–14.6., Mo, 13:15–14:45 Uhr | 34 UStd. | 153 € |
N.N.

English A2 Standard Part 3 Gruppe A
Max. 6 participants. Headway English A2, ab Unit 9
A-433596 | VHS-Studienhaus
10x, 26.1.–15.6., Di, 18–19:30 Uhr |
20 UStd. | 90 € | **Kaj Jochen Lanwer**

English A2 Standard Part 3 Gruppe B
A-433597 | VHS-Studienhaus
8x, 2.2.–22.6., Di, 18–19:30 Uhr |
16 UStd. | 72 € | **Kaj Jochen Lanwer**

English A2 Standard Part 4
Max. 12 participants. Headway English A2, ab Unit 10/11
M-433610 | VHS Mülheim
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Maike Fiebig**

A2 Slow Motion

Sie lassen sich Zeit und lernen schrittweise, mit viel Übung und Wiederholung.

A2 Speaking Practice and Pronunciation

Diese Kurse vertiefen das Niveau A2, das Sie bereits recht sicher beherrschen sollten. Das Sprechen steht im Vordergrund. Geeignet, um „wieder reinzukommen", wenn Sie sich in der schriftlichen Formulierung einfacher Sätze und der Grammatik relativ sicher fühlen und vor allem das Sprechen üben möchten.

English A2/B1 Easy Conversation
Max. 12 participants. Easy informative conversations on topics of general interest and everyday life for people who would like to improve their speaking and listening comprehension skills and enjoy lively discussions in a friendly atmosphere. We will also revise grammar items when necessary. Textbook: Let's Talk Now A2, Basic Conversation in English
A-433801 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Kaj Jochen Lanwer**

English for Tourists, A1/A2
Vormittagskurs
Max. 7 Personen. Sie möchten im englischsprachigen Ausland Urlaub machen oder in ein Land fahren, in dem Sie sich mit Englisch verständigen können?
Mit diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse vor dem Urlaub gezielt und systematisch verbessern: Sie lernen anhand von praxisnahen Situationen, die Ihnen als Reisender im Ausland begegnen (Flughafen, Autovermietung, Hotel, Restaurant). Gleichzeitig erfahren Sie viel Neues über beliebte Urlaubsländer. Kursbuch: English Network Tourist, A1/A2
A-433802 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–11.6., Fr, 10:30–12 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Kaj Jochen Lanwer**

English A2 Conversation Gruppe A
14-tägiger Vormittagskurs
Max. 6 participants. Conversation on topics of general interest. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar.
A-433853 | VHS-Studienhaus
10x, 27.1.–16.6., Mi, 9:45–11:15 Uhr |
20 UStd. | 90 € | **Maurice Moises**

English A2 Conversation Gruppe B
Max. 6 participants. Conversation on topics of general interest. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar.
A-433854 | VHS-Studienhaus
10x, 3.2.–23.6., Mi, 9:45–11:15 Uhr |
20 UStd. | 90 € | **Maurice Moises**

English B1 Pre-Intermediate

Mit Abschluss der Stufe B1 Pre-Intermediate erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

Lehrbücher
- Network Refresh Now B1
  Kurs- und Übungsbuch mit
  21 Audio-CDs, Klett
  ISBN 3-12-605189-7
- Innovations Intermediate, Coursebook
  mit integrierten Audio-CDs.
  Helbling Language Verlag.
  ISBN 978-3-85272-139-2

- In conversation I (B1/B2)
  Konversationskurs Englisch
  Klett-Verlag
  ISBN 978-3-12-501555-5
- In conversation II (B1/B2)
  Konversationskurs Englisch
  Klett-Verlag
  ISBN 3-12-501556-2
- Headway Fifth Edition,
  Pre-Intermediate (B1)
  Student's Book with online Practice
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-452769-9

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.

B1 Refresher

Voraussetzung: Etwa 6 Jahre aufzufrischendes Schulenglisch. Verstehen B1, Sprechen A2, d.h. Sie hatten einmal gute Basiskenntnisse und konnten auch Gespräche führen, sprechen jetzt aber eher stockend und sind sehr unsicher in der Grammatik. Sie möchten jetzt systematisch die entstandenen Lücken aufarbeiten und wieder Sicherheit beim Sprechen gewinnen.

English online B1 Refresher Complete in 4 Monaten

Online Intensivkurs
Sie möchten Ihr Englisch in 4 Monaten intensiv auffrischen und erweitern, haben aber keine Zeit, wöchentlich einen VHS-Kurs zu besuchen? Unser neuester Online-Kurs kann für Sie das ideale Angebot sein. Er kombiniert die Vorteile selbständigen Lernens mit den positiven Anteilen von Lernen in der Gruppe. Mit einem innovativen Lernprogramm lernen Sie bequem zu Hause oder unterwegs. Eben dann, wann es bei Ihnen zeitlich am besten passt. Eine Kursleitung begleitet Sie kontinuierlich auch während der Online-Phasen, für die Sie 21 Unterrichtseinheiten von jeweils 90 Minuten Dauer einplanen sollten. Ergänzend treffen Sie sich an einigen vereinbarten Terminen mit den anderen Kursteilnehmenden. Sie üben alle vier Skills – Reading, Listening, Writing und Speaking – anhand unterschiedlicher Themen mit dem einfach zu bedienenden „Oxford Online Skills Program“. Sie lernen im Austausch mit anderen und erhalten ein individuelles audiovisuelles Feedback der Dozentin, die Sie während des gesamten Kurses begleitet. Max. 9 Personen
O-434001 | VHS-Studienhaus
7x, 6.2.–29.5., Sa, 10–13 Uhr,
Sa, 10–11 Uhr | 20 UStd. | 213 €, zzgl.
Speaking Online: 25 € | **Sevasteiani Lekaki**

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
17.4., 18.4., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
16 UStd. | 84 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

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-434021 | VHS Lindenthal
12.6., 13.6., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
16 UStd. | 84 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

English B1 Refresher Short Course

Max. 12 participants. Network Refresh Now B1, ab Unit 1
A-434042 | VHS-Studienhaus
12x, 18.3.–1.7., Do, 18:30–21:30 Uhr |
48 UStd. | 216 € | **Paul W. Bell**

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-434077 | VHS-Studienhaus
8x, 23.2.–27.4., Di, 19:45–21:15 Uhr |
16 UStd. | 72 € | **Maurice Moises**

A-434078 | VHS-Studienhaus
8x, 4.5.–29.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
16 UStd. | 72 € | **Maurice Moises**

English B1 Refresher Part 1

Max. 12 participants. Headway 5th Editon Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1
A-434119 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 25.1.–14.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Evelyn Brundig**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1
L-434133 | VHS Lindenthal
17x, 26.1.–15.6., Di, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Kerstin Hurst**

English B1 Refresher Complete

Max. 12 participants. A New Start, B1 Refresher, ab Unit 1
L-434141 | VHS Lindenthal
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Hannelore Schmolke**

English B1 Refresher Part 2

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 5
A-434214 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–14.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Sylvia Lösche**

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.
Zu Semesterbeginn wird in den Kursen kurz wiederholt, damit Ihnen der Einstieg leichter fällt.

English B1 Standard Part 1

Max. 10 participants.
Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), from Unit 1.
L-434335 | VHS Lindenthal
17x, 25.1.–14.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Ian McDonough**

Max. 9 participants. Headway Fifth Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1
N-434343 | VHS Nippes
17x, 26.1.–15.6., Di, 20:15–21:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1
A-434378 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Maurice Moises**

English B1 Standard Part 2

Max. 12 participants.
Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 5
A-434408 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Maurice Moises**

English B1 Standard Part 2 – Online

Online-Kurs
Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 7 Haben Sie Lust auf einen Englischkurs der besonderen Art? Dann ist dieser online Kurs das richtige für Sie.
Alle Termine finden online als Webkonferenz statt, k ein Treffen in der VHS! An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin.
Die webbasierte Kommunikation in den online sessions erfolgt über vhs cloud.
Informationen zu den technischen Voraussetzungen für die Nutzung von Onlinekursen finden Sie hier.
O-434439 | →● Online
17x, 27.1.–2.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Paulina Aleksandrowicz**

English B1 Standard Part 2

Vormittagskurs
Max. 12 participants. Headway English B1, ab Unit 4. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
L-4344467 | VHS Lindenthal
17x, 25.1.–21.6., Mo, 9–10:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Elke Zimmermann**

Max. 8 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 4
M-434481 | VHS Mülheim
17x, 25.1.–14.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Maike Fiebig**

English B1 Standard Part 3

Vormittagskurs
Max. 6 participants. Headway English B1, from Unit 8
A-434568 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–14.6., Mo, 11:30–13 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **N.N.**

English B1 Slow Motion Part 4

Max. 12 participants. Headway English B1, ab Unit 5.
L-434571 | VHS Lindenthal
17x, 28.1.–1.7., Do, 9–10:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Elke Zimmermann**

English B1 Standard Part 4

Max. 9 participants. Headway English B1, from Unit 10.
A-434651 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Jacob Hoekenga**

Max. 10 participants. Headway English B1, from Unit 11
N-434655 | VHS Nippes
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Karolina Karpinska-Heinz**

English B1 Standard

Max. 9 participants. Lehrbuch: Great! B1, ab Unit 3
P-434667 | VHS Porz
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Gabriele Frank**

B1 Slow Motion

Sie lassen sich Zeit und lernen schrittweise, mit viel Übung und Wiederholung.

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.
Die Lehrwerke erwerben Sie bitte im Buchhandel. Sie sind nicht im Preis enthalten. In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.
Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

English B1/B2 Conversation – Online

Online-Kurs
Haben Sie Lust auf einen Konversationskurs der besonderen Art? Dann ist dieser online Kurs das richtige für Sie. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt, k ein Treffen in der VHS! An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin. Join the latest addition to our brand-new online curriculum for 4 weeks of practising your speaking skills and fine-tuning your grammar, whether for work or a holiday. The course includes two one-hour online sessions per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice. Die webbasierte Kommunikation in den online sessions erfolgt über vhs cloud und zoom. Max. 9 Personen Sie benötigen einen PC (Notebook oder Laptop, kein Smartphone) mit Internetanschluss, Kamera und Mikrophon sowie den Browser Chrome in der aktuellsten Version.
Informationen zu den technischen Voraussetzungen für die Nutzung von Onlinekursen finden Sie hier.
O-434801 | →● Online
8x, 25.1.–25.2., Mo, Do, 18–19 Uhr |
10.67 UStd. | 68 € | **Sevasteiani Lekaki**

O-434802 | →● Online
8x, 1.3.–25.3., Mo, Do, 18–19 Uhr |
10.67 UStd. | 68 € | **Sevasteiani Lekaki**

O-434803 | →● Online
11x, 10.5.–24.6.,
Mo, Do, 18–19 Uhr | 14.67 UStd. | 93 € |
Sevasteiani Lekaki

English B1/B1plus Conversation and Grammar Review

Vormittagskurs
Max. 10 participants. Conversation on topics of general interest. We use our textbook and additional material to improve our vocabu-

lary and revise some grammar. We also read a simplified novel or easy stories. Textbook: Innovations Intermediate, from unit 19.
K-434804 | VHS Kalk
17x, 27.1.–16.6., Mi, 9:30–11 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Elke Zimmermann**

English B1/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.
Textbook: Great B2, ab Unit 4
L-434805 | VHS Lindenthal
17x, 29.1.–18.6., Fr, 11–12:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Elke Zimmermann**

B1 Conversation and Pronunciation

Max. 6 participants. Easy and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group. Textbook: In conversation I, Konversationskurs Englisch B1/B2.
A-434811 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–9.6., Mi, 10:45–12:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Ciron Nagantharan**

English B1 Conversation and Pronunciation

Max. 10 participants. Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Kopierumlage im Kurs.
P-434813 | VHS Porz
17x, 25.1.–14.6., Mo, 10:30–12 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Renate Michel**

English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe A

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 | VHS-Studienhaus
10x, 26.1.–15.6., Di, 11:30–13 Uhr |
20 UStd. | 90 € | **Helena Knaup**

Max. 6 participants. Conversation on topics of general interest. We use copies from magazines, books and newspapers to improve vocabulary and revise grammar. If you feel like speaking and revising English in a friendly atmosphere, do come along. Kopierumlage im Kurs.
A-434815 | VHS-Studienhaus
10x, 26.1.–15.6., Di, 9:45–11:15 Uhr |
20 UStd. | 90 € | **Abir Sakallah**

English B1 Conversation and Grammar Review

A-434816 | VHS-Studienhaus
8x, 2.2.–22.6., Di, 9:45–11:15 Uhr |
16 UStd. | 72 € | **Abir Sakallah**

English B1 Conversation and Pronunciation

Nachmittagskurs
Easy and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group. No textbook. Kopierumlage im Kurs.
N-434821 | VHS Nippes
17x, 25.1.–14.6., Mo, 14–15:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Wesley Brian Ghirawoo**

English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe B

Vormittagskurs
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-434824 | VHS-Studienhaus
8x, 2.2.–22.6., Di, 11:30–13 Uhr |
16 UStd. | 72 € | **Helena Knaup**

English B1 Light Conversation in the Evening

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.
Textbook: Key B1
A-434835 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Ian McDonough**

English B1 Conversation and Pronunciation

Max. 12 participants. Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar.
R-434840 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 114 € |
Christopher Alan Perkins

English B1 Conversation and Pronunciation – Online

Online-Kurs
Haben Sie Lust auf einen Konversationskurs der besonderen Art? Dann ist dieser online Kurs das richtige für Sie. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt, kein Treffen in der VHS! An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem Laptop teil, moderiert von einem erfahrenen Dozenten. Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Max. 9 participants. Die webbasierte Kommunikation in den online sessions erfolgt über zoom. Sie benötigen einen PC (Notebook oder Laptop, kein Smartphone) mit Internetanschluss, Kamera und Mikrophon sowie den Browser Chrome in der aktuellsten Version. Informationen zu den technischen Voraussetzungen für die Nutzung von Onlinekursen finden Sie hier.
O-434841 | →● Online
17x, 27.1.–2.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € |
Christopher Alan Perkins

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. Der Kurs findet als Online-Kurs statt. Die Webkonferenz erfolgt über Zoom.
O-434843 | →● Online
17x, 27.1.–2.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Gavin Fearnley**

English B1/B2

Max. 9 participants. In this class we will be using a textbook to improve your English through grammar, listening, reading, and writing, but the main focus is communication. Talking is fun. Come join us. Begin Unit 5. Textbook: First Expert Coursebook 3rd Edition
P-434881 | VHS Porz
17x, 28.1.–24.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Helga Faus-Deichsel**

English B1 Conversation

Max. 12 participants. Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Kopierumlage im Kurs.
L-434893 | VHS Lindenthal
17x, 28.1.–24.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Hannelore Schmolke**

English B1Plus Intermediate

Lehrbuch
- Headway Fifth Edition, Intermediate (B1plus) Student's Book with online Practice
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-019-452915-0

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 60-80 Unterrichtsstunden auf.

Lehrbuch
- Headway English B1+, Student's Book Pack
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-474147-7

Abiturkenntnisse auffrischen und für den Beruf fit werden – Sie können direkt in Business English B1Plus einsteigen.

English B1plus Refresher Complete
Intensivkurs zur Auffrischung der Niveaustufe B1plus in einem Semester. Max. 12 Personen. Headway English B1+, Unit 1-12.
L-435043 | VHS Lindenthal
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–21:30 Uhr |
68 UStd. | 306 € | **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
13x, 15.3.–28.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
52 UStd. | 234 € | **Paul W. Bell**

English B1plus Refresher Part 2
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 5
A-435133 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Sylvia Lösche**

English B1plus Standard Part 1
Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 1
A-435147 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Lukas Roherty**

English B1plus Slow Motion Part 5
Vormittagskurs
Max. 12 participants. Headway B1 Part 2 (B1+), from Unit 5
L-435215 | VHS Lindenthal
17x, 28.1.–1.7., Do, 10:45–12:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Elke Zimmermann**

English B1plus Standard Part 2 – Online
Online-Kurs
Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 7
Haben Sie Lust auf einen Englischkurs der besonderen Art? Dann ist dieser online Kurs das richtige für Sie. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt, k ein Treffen in der VHS! An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin.
Die webbasierte Kommunikation in den online sessions erfolgt über vhs cloud.
Informationen zu den technischen Voraussetzungen für die Nutzung von Onlinekursen finden Sie hier.
O-435232 | →● Online
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Paulina Aleksandrowicz**

English B1plus Standard Part 3
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), from Unit 5.
A-435281 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Helena Knaup**

B1Plus Conversation in the Morning

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.

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. Textbook: Innovations Intermediate, from Unit 13.
L-435303 | VHS Lindenthal
17x, 25.1.–21.6., Mo, 10:45–12:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Elke Zimmermann**

English B1plus Grammar Review and Conversation Gruppe A
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
11x, 25.1.–28.6., Mo, 9:45–11:15 Uhr |
22 UStd. | 99 € | **N.N.**

English B1plus Grammar Review and Conversation Gruppe B
A-435311 | VHS-Studienhaus
9x, 1.2.–30.8., Mo, 9:45–11:15 Uhr |
18 UStd. | 81 € | **N.N.**

English B1plus Conversation and Pronunciation – online
Online-Kurs
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 (Klett), ISBN 978-3-12-501556-2. The book is not needed for the first class. Die Webkonferenz erfolgt über Zoom.
O-435319 | →● Online
17x, 26.1.–15.6., Di, 10–11 Uhr |
22.67 UStd. | 143 € | **Caitlin Ehlenz**

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. Die Webkonferenz erfolgt über Zoom.
O-435321 | →● Online
17x, 27.1.–2.6., Mi, 10–11 Uhr |
22.67 UStd. | 143 € | **Caitlin Ehlenz**

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-435355 | VHS-Studienhaus
9x, 28.1.–1.7., Do, 9:45–11:15 Uhr |
18 UStd. | 81 € | **Helena Knaup**

English B1plus Conversation and Grammar Review Gruppe B

A-435356 | VHS-Studienhaus
9x, 4.2.–24.6., Do, 9:45–11:15 Uhr |
18 UStd. | 81 € | **Helena Knaup**

English B1plus Use and Enjoy Your English

We discuss current events (articles taken from newspapers and magazines), but we also practice speaking English in travel situations for example. We refresh grammar and vocabulary with games and other activities. Kopierumlage im Kurs.
P-435375 | VHS Porz
17x, 27.1.–2.6., Mi, 10–11:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Stephanie Störig**

English B1plus Learn by Talking

Max. 12 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. We also read magazines articles, short stories, etc. Kopierumlage im Kurs.
P-435376 | VHS Porz
17x, 26.1.–15.6., Di, 10:30–12 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Helga Faus-Deichsel**

Max. 10 participants. It's a conversation class so everyone has the chance to express him/herself. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way. Kopierumlage im Kurs.
M-435388 | VHS Mülheim
17x, 29.1.–18.6., Fr, 10–11:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Carolin Ramrath**

B1Plus Conversation in the Evening

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.
Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

English B1plus Conversation and Grammar Review

Max. 12 participants. Welcome to our course for intermediate students: Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We discuss topics of general interest and current events. Course materials: Newspaper articles, a coursebook, and other sources.
Coursebook: Speakout 2nd Intermediate
A-435511 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Sylvia Lösche**

English B1plus Grammar Review and Conversation – online

Online-Kurs
Max. 10 participants. Are you approximately 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. Der Kurs wird online per Videokonferenz mit der Lernplattform vhs.cloud durchgeführt. Eine Einführung in die Handhabung der Plattform erfolgt in der ersten Stunde.
O-435514 | →● Online
17x, 26.1.–15.6., Di, 19–20:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Monika Ingebrand**

English B1plus Conversation – online

Click a link and be online – face-to-face virtually. Learn with an American native speaker. We'll talk and read and discuss! Learn new vocab and build up confidence in speaking English! Max. 8 participants. Die Webkonferenz erfolgt über Zoom.
O-435524 | →● Online
17x, 28.1.–20.5., Do, 18:15–19:15 Uhr |
22.67 UStd. | 143 € | **Caitlin Ehlenz**

English B1 plus Conversation

Max. 12 participants. This course will give you the opportunity to develop your spoken fluency, strengthen key grammar areas and extend your active vocabulary. Kursbuch: Outcomes, Intermediate (B1plus), ab Unit 1
L-435533 | VHS Lindenthal
17x, 26.1.–15.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Kerstin Hurst**

English B1plus Conversation and Grammar Review

Max. 11 participants. Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We read current articles on topics of general interest from all over the world and have lively and fun discussions in the group.
A-435534 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Helena Knaup**

English B1plus Conversation – Online

Max. 12 participants. Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary. Der Kurs findet als Online-Kurs statt. Die Webkonferenz erfolgt über Zoom.
O-435577 | →● Online
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Gavin Fearnley**

English B1/B2 Living and Traveling in the USA

Max. 9 participants. Intermediate reading and discussion for people who would like to go to America – either as a visitor or to work or study there. The teacher is a native speaker from the USA. Kopierumlage im Kurs.
A-435591 | VHS-Studienhaus
12x, 14.4.–30.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd. | 161 € | **Paul W. Bell**

English B2

Vorkenntnisse: B1 Verstehen und Sprechen. Etwa Abiturkenntnisse, die auffrischungsbedürftig sind. Oder etwas geringere Schulkenntnisse, aber mehr Praxis.

English B2 Conversation and Grammar Review Gruppe B

Vormittagskurs
Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We read current articles on topics of general interest from all over the world and have lively and fun discussions in the group. Max. 6 participants
A-435600 | VHS-Studienhaus
9x, 4.2.–24.6., Do, 11:30–13 Uhr |
18 UStd. | 81 € | **Helena Knaup**

English B2 Standard Part 1

Max. 10 participants. Headway 5th Edition, Upper Intermediate, from Unit 1
N-435607 | VHS Nippes
17x, 27.1.–2.6., Mi, 20:15–21:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Karolina Karpinska-Heinz**

English B2 Conversation
Max. 10 participants. Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary. Kopierumlage im Kurs.
A-435610 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Jacob Hoekenga**

English B2 Standard Part 2
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2), from Unit 3/4
A-435612 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Evelyn Brundig**

English B2 Standard Part 1
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2), from Unit 1
A-435621 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–14.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Lukas Roherty**

English B2 Conversation
Max. 10 participants. Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary. Kopierumlage im Kurs.
L-435635 | VHS Lindenthal
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18:45–20:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Ian McDonough**

English B2 Standard Part 1
Max. 10 participants. Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2), from Unit 1
P-435651 | VHS Porz
17x, 28.1.–24.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Gabriele Frank**

English B2 Refresher
Ihr Niveau: Verstehen B2, Sprechen B1plus/B2, Abiturniveau oder im Anschluss an einen B1plus-Kurs der VHS.
You will refresh or enhance your English skills. The coursebook is great for adults who want to brush up their English by speaking, writing, listening and doing grammar exercises.. The book comes with an online classroom and lots of additional digital resources. Students will be able to learn at home independently. Using the online ressources they can look again at student's book activities, do extra practice activities, and check their individual progress with instant feedback. In class we will use heads-up lessons, class audio and video sequences.
Lehrbuch: Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2). Max. 12 participants
A-435677 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Alexander Heister**

B2 Communicate in English
Max. 12 participants. This course is designed to enhance your confidence and fluency in communicating clearly in the English language through active participation in natural conversations, stimulating discussions, and mini presentations on a wide variety of topics. No textbook. The teacher is a native speaker from Ireland. Kopierumlage im Kurs.
L-435697 | VHS Lindenthal
17x, 26.1.–15.6., Di, 9:30–11 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Majella Ní Labhrás**

Vormittagskurs
Max. 12 participants. If you are well-acquainted with the English language and you want the opportunity to practise speaking with other people, then this course is for you. Develop your ability to converse effectively and confidently on topics that interest you. We'll do this through conversational prompts, a variety of speaking activities and discussion in small and large groups. No textbook. The teacher is a native speaker from Ireland. Kopierumlage im Kurs.
L-435698 | VHS Lindenthal
17x, 26.1.–15.6., Di, 11:15–12:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Majella Ní Labhrás**

English B2 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-435699 | VHS-Studienhaus
9x, 28.1.–1.7., Do, 11:30–13 Uhr |
18 UStd. | 81 € | **Helena Knaup**

English B2Plus Upper Intermediate

Vorkenntnisse: B2 Sprechen und Verstehen, z. B. aktuell vorhandene oder durch Übung erhaltene Abiturkenntnisse oder Abschluss Stufe B1Plus. Sie können sich über unterschiedlichste Themen relativ problemlos unterhalten, einen komplexen Sachverhalt sprachlich darstellen, Standpunkte illustrieren und argumentativ unterstützen. Sie haben zwar in der Anwendung nach wie vor grammatische Unsicherheiten, kennen aber die Basisgrammatik (Zeitenfolge, Konditionalsätze etc). Auf der Stufe B2+ erweitern Sie Ihre sprachlichen Mittel, werden sicherer, präziser und flexibler im Ausdruck. Sie erweitern Ihr Vokabular, erarbeiten sich grammatische Nuancen und beginnen, spielerisch mit der Sprache umzugehen.
In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.

B2Plus Conversation in the Morning

English B2plus Communication for Advanced Learners
Max. 12 participants. Newspaper articles are used as the basis of conversation.
L-436343 | VHS Lindenthal
17x, 26.1.–15.6., Di, 9–10:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Susan Blake**

L-436345 | VHS Lindenthal
17x, 26.1.–15.6., Di, 10:45–12:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Susan Blake**

B2Plus Conversation in the Evening

English B2plus Let's Get Talking
Max. 12 participants. Use and improve your English through conversation. We'll have a look at a variety of texts and styles which are bound to get us talking. We'll also listen to English speakers from all over the world and review selected grammatical items as necessary. New participants are welcome!
C-436584 | VHS im Handwerkerhof
17x, 28.1.–24.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Ingrid Rosenkranz**

English C1/C2 Advanced

Auf Niveau C1/C2 werden Kenntnisse vermittelt, die muttersprachlicher Kompetenz nahe kommen. In diesen Kursen wird ausschließlich Englisch gesprochen! Sie sollten daher in der Lage sein, sich relativ problemlos zu verständigen, spontan Englisch zu sprechen und längere komplexe Texte auf Englisch zu verstehen. Sie festigen und differenzieren Ihre Kenntnisse, erhöhen die Sprechsicherheit und werden flexibler im Sprachgebrauch.
In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.

C1 Conversation Courses

English C1 Conversation – Online
Online-Kurs
Haben Sie Lust auf einen Konversationskurs der besonderen Art? Dann ist dieser online Kurs das richtige für Sie. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt, k ein Treffen in der VHS! An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin. 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 60-minutes online session per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice. Die webbasierte Kommunikation in den online sessions erfolgt über vhs cloud und zoom. Max. 9 Personen Sie benötigen einen PC (Notebook oder Laptop, kein Smartphone) mit Internetanschluss, Kamera und Mikrophon sowie den Browser Chrome in der aktuellsten Version.
Informationen zu den technischen Voraussetzungen für die Nutzung von Onlinekursen finden Sie hier.
O-437201 | →● Online
17x, 25.1.–14.6.,
Mo, 19:30–20:30 Uhr | 22.67 UStd. |
143 € | **Sevasteiani Lekaki**

English C1 Standard Part 1
Max. 12 participants. New Headway Fourth Edition, Advanced (C1), from Unit 1
A-437201 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Lukas Roherty**

English C1 Conversation – Online
Online-Kurs
Haben Sie Lust auf einen Konversationskurs der besonderen Art? Dann ist dieser online Kurs das richtige für Sie. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt, k ein Treffen in der VHS! An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin. 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 60-minutes online session per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice. Die webbasierte Kommunikation in den online sessions erfolgt über vhs cloud und zoom. Max. 9 Personen Sie benötigen einen PC (Notebook oder Laptop, kein Smartphone) mit Internetanschluss, Kamera und Mikrophon sowie den Browser Chrome in der aktuellsten Version.
O-437202 | →● Online
17x, 28.1.–24.6.,
Do, 19:30–20:30 Uhr | 22.67 UStd. |
143 € | **Sevasteiani Lekaki**

English C1 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-437235 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **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, 26.1.–1.6., Di, 20–21:30 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Hilary Louise Dederichs**

C1 Communication course for advanced learners of English
Max. 12 participants. In this course, the main focus is on active listening and communicating fluently and effectively. We discuss issues of everyday interest and relevance. If you've read a book recently, let's hear about it, too! No textbook. The teacher is a native speaker from Ireland. Kopierumlage im Kurs.
L-437264 | VHS Lindenthal
17x, 27.1.–2.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Majella Ní Labhrás**

Max. 8 participants. In this course, the main focus is on active listening and communicating fluently and effectively. We discuss issues of everyday interest and relevance. If you've read a book recently, let's hear about it, too! No textbook. The teacher is a native speaker from Ireland. Kopierumlage im Kurs.
L-437265 | VHS Lindenthal
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Majella Ní Labhrás**

Englisch – Prüfungen / Vorbereitung

Cambridge Business English

Die Volkshochschule Köln ist offizielles Prüfungszentrum der Universität Cambridge. Wir bieten Vorbereitungskurse an und führen die Originalprüfungen hier vor Ort durch. Sie erhalten bei Bestehen ein Original Cambridge ESOL Zertifikat.
Die Cambridge Business English Prüfungen sind an Kommunikationssituationen, Themen und Inhalten des Berufslebens ausgerichtet. Sie eignen sich als Nachweis von Sprachkenntnissen gegenüber Arbeitgebern und anderen Institutionen und sind international anerkannt. Nähere Informationen zu Inhalten und Anerkennung: www.cambridgeesol.org.

Information und Einstufung
Die Kursteilnahme ist nur aufgrund einer Einstufung und Beratung möglich. Sie können sich zu den allgemeinen Beratungszeiten informieren und einstufen lassen. Darüber hinaus führen wir Informationsveranstaltungen mit Einstufungstests durch.

Cambridge General English

Die Volkshochschule Köln ist offizielles Prüfungszentrum der Universität Cambridge. Wir bieten Vorbereitungskurse an und führen die Originalprüfungen hier vor Ort durch. Sie erhalten bei Bestehen ein Original Cambridge ESOL Zertifikat.
Die Kurse finden jeweils einmal pro Woche mit 4 Unterrichtsstunden statt, entweder abends 18:30 – 21:30 Uhr oder am Wochenende. Ein Niveau zu erarbeiten nimmt – bei entsprechenden Voraussetzungen – zwei Semester in Anspruch. Der erste Kursteil umfasst etwa 60 Unterrichtsstunden, der zweite Kursteil 60 Unterrichtsstunden und ein „mock exam“ (Probeprüfung) ca. einen Monat vor der tatsächlichen Prüfung. Sie können sich zu den Kursen nur aufgrund des Einstufungstests und Beratungsgesprächs anmelden. Wir empfehlen je nach Ihren persönlichen Vorkenntnissen Teil 1 und 2, Teil 2 oder auch zusätzlich einen Kurs, der Teil 1 vorgeschaltet ist.

Cambridge English: First (B2plus)

Mit dem „First Certificate in English“ weisen Sie gute allgemeinsprachliche Kenntnisse nach (etwa einem guten Abiturniveau entsprechend). Das Zertifikat ist auch für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe als Zusatzqualifikation und für Studierende geeignet. Details zur Anerkennung, Inhalten und Struktur der Prüfung: www.cambridgeesol.org.

Cambridge English: First (FCE) B2plus
Intensive – exam in June 2021
Max. 12 participants. Intensive course preparing you for the exam within three months The course combines classroom learning on Tuesdays with online tutoring on Wednesdays with vhs cloud. The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, April 24.
Textbook: Cambridge English Compact First, Klett. Placement test obligatory!
O-439633 | VHS-Studienhaus
21x, 23.2.–1.6., Di, Mi, 18:30–20:30 Uhr,
Sa, 9–15 Uhr | 76 UStd. | 342 €, zzgl.
Auswertung Testaufgaben: 35 € | **B** |
Sevasteiani Lekaki

Cambridge English: Advanced (C1)

As a C1 level qualification, the CAE is appropriate for those who wish to study or work in an English-speaking country. Details on contents, structure and recognition of the exam: www.cambridgeesol.org. The CAE it is a suitable exam for top Gymnasium students. C1 level is required by many universityies, especially for Master programmes. Details on contents, structure and recognition of the exam: www.cambridgeesol.org.
Soweit die Schulbehörden weiterhin den „C1-Schein“ fordern, erkennen sie das Cambridge Advanced English Examen als „C1-Schein“ an.

Cambridge English: Advanced (CAE) C1
Part 2 – exam in June 2021
Second of a two-semester course preparing for the Cambridge Advanced Certificate in English. Max. 12 participants. The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, March 13.
Textbook: Advanced Expert Coursebook, 3rd Edition, ISBN 978-1-4479-6198-7. Placement test obligatory!
A-439732 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr, Sa, 9–15 Uhr | 72 UStd. | 324 €, zzgl. Auswertung Testaufgaben: 35 € | **B** | **Helga Faus-Deichsel**

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.cambridgeesol.org.

Cambridge English: Proficiency (CPE) C2
Second of a two-semester course preparing for the Cambridge Certificate of Proficiency. The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, n.n.
Textbook: Objective Proficiency. Student's Book with answers. ISBN 978 3 12 540142 6. Placement test obligatory!
A-439832 | VHS-Studienhaus
16x, 27.1.–2.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 64 UStd. | 288 €, zzgl. Materialkosten: 35 € | **B** | **Lynda Conroy**

Cambridge English Exams

Die Volkshochschule Köln ist offizielles Prüfungszentrum von Cambridge ESOL. Wir führen die Originalprüfungen hier vor Ort durch, und Sie erhalten bei Bestehen ein Original Cambridge ESOL Zertifikat. Zur Prüfung können wir als internes Prüfungszentrum ausschließlich VHS-Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer zulassen.
Die Anmeldung zu den Prüfungen ist nur persönlich im Kurs möglich. Es gelten besondere Stornierungsbedingungen. Ermäßigungen können leider nicht gewährt werden. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss.
Prüfungsorganisatorische Fragen richten Sie bitte an Frau Schmitz, Tel. (0221) 221-24374, E-Mail vhs-englisch@stadt-koeln.de.

Prüfung Cambridge English: First (FCE)
Schriftliche Prüfung: Samstag, 19. Juni; mündliche Prüfung: Freitag, 18. Juni. Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt. Anmeldeschluss: 30.10.2020
A-439962 | VHS-Studienhaus
Di, 9–15 Uhr, Fr, 13–19 Uhr | 24 UStd. | 208 € | **B** | **Horst Grundmann**

Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE) C1
Schriftliche Prüfung: Mittwoch, 9. Juni; mündliche Prüfung: Freitag, 11. Juni. Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt. Anmeldeschluss: 20.4.2020
A-439973 | VHS-Studienhaus
Mi, 9–15 Uhr, Fr, 9–13 Uhr | 18.67 UStd. | 222 € | **B** | **Horst Grundmann**

Französisch

Die Angebote im Überblick
- Kultur, Land und Leute
- Bildungsurlaub
- Auffrischungskurse
- Schnellkurse
- Standardkurse (Grundstufen/Aufbaustufe)
- Konversations-/Literaturkurse (Mittel-/Oberstufe)
- Prüfungen

Anmeldung
Sie können sich ab sofort schriftlich oder telefonisch für einen Kurs anmelden, mo – fr, Tel. (0221) 221-25990.
Eine vorherige Beratung wird aber dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden.

Beratungsanfragen per E-Mail
Sie können uns Ihre Beratungsanfrage auch gerne 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.

Einstufungstest im Internet
Für die Kurse mit den Lehrbüchern Voyages 1, Voyages 2 und Voyages 3 finden Sie auf www.klett.de/einstufungstest ausführliche Einstufungstests.
Aufgrund Ihres Einstufungsergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.

Beratung
Bis auf weiteres kann keine persönliche Beratung vor Ort stattfinden. Wir beraten Sie jedoch gerne anhand von Einstufungstests und anschließend einem persönlichen Telefongespräch.
Bitte schicken Sie eine Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen dann zurück,

Zuständig:
Frau Markewitz, Tel. (0221) 221-23191
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Lehrbücher
- Voyages neu A1,
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, ISBN 3-12-529412-7
- Voyages neu A2,
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6
- Voyages neu B1,
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529431-8

Bildungsurlaub

Intensivauffrischung Französisch (B1)
Voraussetzung: 4 Jahre Schulfranzösisch. Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Sie erwerben im Sprechen und Schreiben Kenntnisse für das Berufsleben. Inkl. Materialumlage. Max. 9 Personen.
A-440511-BU | VHS-Studienhaus
5x, 21.6.–25.6., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 208 €, zzgl. Kopierkosten: 5 € |
BU | **Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

Französisch für Alltag und Beruf (A1)
Für Anfängerinnen und Anfänger
Dieser Bildungsurlaub bietet eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu ermöglichen. Lehrbuch: Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Max. 8 Personen.
L-440513-BU | VHS Lindenthal
5x, 14.6.–18.6., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Valérie Paquereau

Auffrischungskurse

Welcher Kurs ist der Richtige? Wir beraten Sie gerne.

Französisch Auffrischung (A2) 2. Teil Onlinekurs
Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Voyages neu A2 auffrischen wollen. Anhand des Trainingsbuchs werden systematisch Kommunikation und Grammatik wiederholt.
Voraussichtlich ab Unité 4, Savoire-faire. Sie haben die Möglichkeit Wortschatz und sprachliche Kompetenzen zu festigen: Entraînez-vous! Lehrbuch: Voyages neu A2, Trainingsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529425-7 Max. 10 Personen. Alle Termine finden als Webkonferenz in der vhs-cloud statt.
Nehmen sie von zu Hause oder unterwegs mit Ihrem Laptop teil.
Sie benötigen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit Internetanschluss, Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version.
O-441313 | →● Online
7x, 21.1.–11.3., Do, 18:30–20 Uhr |
14 UStd. | 63 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Französisch Auffrischungskurs (B1) 1. Teil
Voraussetzung: 4 Jahre Französisch. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre früher erworbenen Französischkenntnisse intensiv und systematisch aufzufrischen. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Max. 10 Personen. Voyages neu B1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 3.2., 21.4, und 12.5.
A-441511 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
15x, 27.1.–9.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
30 UStd. | 135 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Französisch Auffrischungskurs (B1) 2. Teil
Voraussetzung: 4-5 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. Max. 11 Personen. Voyages neu B1. Ab Lektion 4. Kein Unterricht am 25.5.
A-441512 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
16x, 2.2.–15.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Emilie Martineau**

Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.

Französisch Schnellkurs (A1) 1. Teil
Kompaktkurs I
Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-443112 | VHS-Studienhaus
8x, 26.1.–23.3., Di, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Marianne Funken**

Französisch Schnellkurs (A1) 2. Teil
Kompaktkurs II
Voyages neu A1. Ab Lektion 6/7. Max. 10 Personen.
A-443212 | VHS-Studienhaus
9x, 13.4.–15.6., Di, 18:30–21:30 Uhr |
36 UStd. | 162 € | **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 (A1) 1. Teil
Voyages neu A1. Ab L. 1. Max. 10 Personen.
A-444111 | VHS-Studienhaus
15x, 8.2.–14.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Heinz Schütte**

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 1.
A-444113 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Gerlind Austenfeld**

Voyages neu A1. Ab Lektion 1.
N-444171 | VHS Nippes
15x, 18.2.–24.6., Do, 20:15–21:45 Uhr |
30 UStd. | 101 €

Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 4. Unterricht in den Osterferien am 29.3.
A-444211 | VHS-Studienhaus
11x, 25.1.–19.4., Mo, 20–21:30 Uhr |
22 UStd. | 74 € | **Cherif Bouharroun**

Voyages neu A1. Ab L. 4. Kein Unterricht am 25.5.
A-444212 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 2.2.–22.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Emilie Martineau**

Voyages neu A1. Ab L. 3. Kein Unterricht am 25.5.
L-444271 | VHS Lindenthal
17x, 26.1.–15.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Solange Raue**

Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 6/7. Max. 6 Personen.
A-444311 | VHS-Studienhaus
16x, 25.1.–7.6., Mo, 9:30–11 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Florence Luxen**

Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 5.
A-444312 | VHS-Studienhaus
15x, 8.2.–14.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Heinz Schütte**

Voyages neu A1. Ab Lektion 8/9. Kein Unterricht am 17.2.
N-444373 | VHS Nippes
17x, 27.1.–9.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Barbara Greifeld**

Voyages neu A1. Ab Lektion 5.
N-444374 | VHS Nippes
17x, 28.1.–24.6., Do, 18:30–20:45 Uhr |
51 UStd. | 171 € | **Barbara Kaiser**

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Französisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen. Unterricht in den Osterferien.
A-445111 | VHS-Studienhaus
12x, 28.1.–22.4., Do, 20–21:30 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Cherif Bouharroun**

Voyages neu A2. Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 17.2.
N-445171 | VHS Nippes
17x, 27.1.–9.6., Mi, 20:15–21:45 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Barbara Greifeld**

Französisch Grundstufe II (A2) 2. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 2/3. Max. 9 Personen.
A-445211 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Barbara Kaiser**

Französisch Grundstufe II (A2) 3. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 7. Max. 6 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-445311 | VHS-Studienhaus
16x, 26.1.–8.6., Di, 9:30–11 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Geneviève Moreau**

Voyages neu A2. Ab Lektion 5. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
N-445371 | VHS Nippes
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–20:45 Uhr |
51 UStd. | 230 € | **Barbara Kaiser**

Voyages neu A2. Ab Lektion 6.
N-445372 | VHS Nippes
17x, 28.1.–24.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 114 €

Französisch Grundstufe II (A2) 4. Teil (Abschluss)
Voyages neu A2. Ab Lektion 11.
A-445401 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 8. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-445416 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
16x, 26.1.–8.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Nathalie Licard**

Französisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 9.
L-445471 | VHS Lindenthal
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Héloïse Force**

Voyages neu A2. Ab Lektion 10. Max. 11 Personen.
L-445472 | VHS Lindenthal
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18:30–20:45 Uhr |
51 UStd. | 230 € | **Valérie Paquereau**

Cours de conversation (A2/B1)

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. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet. Max. 6 Personen.
A-446001 | VHS-Studienhaus
9x, 26.1.–1.6., Di, 11:45–13:15 Uhr |
18 UStd. | 81 € | **Florence Luxen**

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. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet. Max. 6 Personen.
A-446002 | VHS-Studienhaus
8x, 2.2.–22.6., Di, 11:45–13:15 Uhr |
16 UStd. | 72 € | **Florence Luxen**

Conversation facile et grammaire (A2/B1)
Cours de conversation facile et légères. Révisions grammaticales. Textes sur des sujets divers et variés. Max. 6 Personen.
A-446012 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 11:30–13 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Valérie Paquereau**

Aufbaustufe (B1)

Mit Abschluss der Aufbaustufe erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

Französisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 3/4. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet. Max. 6 Personen.
A-446201 | VHS-Studienhaus
10x, 25.1.–14.6., Mo, 11:15–12:45 Uhr |
20 UStd. | 90 € | **Christine Dürr**

A-446202 | VHS-Studienhaus
7x, 1.2.–7.6., Mo, 11:15–12:45 Uhr |
14 UStd. | 63 € | **Christine Dürr**

Voyages neu B1. Ab Lektion 3. Max. 9 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-446213 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 26.1.–8.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Nathalie Licard**

Französisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 7. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 3.2.,21.4. und 12.5.
A-446312 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 27.1.–9.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 135 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Französisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil (Abschluss)
Voyages neu B1. Ab Lektion 11. Max. 11 Personen. Unterricht in den Osterferien.
A-446415 | VHS-Studienhaus
12x, 26.1.–20.4., Di, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch Aufbaustufe (B1/B2)
Einführung in die Konversation. Das neue Lehrwerk wird bekannt gegeben. Max. 8 Personen.
L-446471 | VHS Lindenthal
17x, 25.1.–14.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 228 € | **Héloïse Force**

Französisch online Konversationskurs (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. 8 Personen.
Alle Termine finden als Webkonferenz in der vhs-cloud statt.
Nehmen sie von zu Hause oder unterwegs mit Ihrem Laptop teil.
Sie benötigen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit Internetanschluss, Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version.
O-446500 | →● Online
8x, 21.1.–18.3., Do, 17–18 Uhr |
10.67 UStd. | 68 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

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. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet.
A-446501 | VHS-Studienhaus
10x, 25.1.–14.6., Mo, 11:15–12:45 Uhr |
20 UStd. | 90 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

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. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet.
A-446502 | VHS-Studienhaus
8x, 1.2.–21.6., Mo, 11:15–12:45 Uhr |
16 UStd. | 72 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Entraînement à la conversation et à la maîtrise de la langue quotidienne. Discussions à partir de textes d'actualité ou de courtes histoires contemporaines. Élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen. Unterricht in den Osterferien.
A-446503 | VHS-Studienhaus
12x, 26.1.–20.4., Di, 20–21:30 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Cherif Bouharroun**

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
12x, 28.1.–22.4., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **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
17x, 28.1.–24.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Gerlind Austenfeld**

Conversation facile et grammaire (B1)
Conversation facile, lecture de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 6 Personen.
A-446512 | VHS-Studienhaus
16x, 25.1.–7.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Gabriele Abt**

Conversation (B1)
Textes issus de journaux et revues, discussion de thèmes d´actualité culturelle, économique et politique, chansons et vidéos. Révisions de grammaire. Max. 11 Personen. Unterricht am 5.4.
A-446513 | VHS-Studienhaus
11x, 25.1.–19.4., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
22 UStd. | 99 € | **Cherif Bouharroun**

Conversation et grammaire (B1)
Conversation facile sur des sujets d'actualité, lectures et révisions grammaticales à petites doses. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet.
Max. 6 Personen.
A-446521 | VHS-Studienhaus
9x, 26.1.–1.6., Di, 10–11:30 Uhr | 18 UStd. |
81 € | **Florence Luxen**

Conversation facile sur des sujets d'actualité, lectures et révisions grammaticales à petites doses. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet.
Max. 6 Personen.
A-446522 | VHS-Studienhaus
8x, 2.2.–22.6., Di, 10–11:30 Uhr |
16 UStd. | 72 € | **Florence Luxen**

Introduction à la conversation. Lecture des textes et discussion sur l'actualitée. Révisions grammticales selon les besoin.
Max. 8 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
L-446571 | VHS Lindenthal
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 228 € | **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.
C-446572 | VHS im Handwerkerhof
17x, 28.1.–24.6., Do, 11–12:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Rigo Ottitsch**

Mittelstufe

Mit Abschluss der Mittelstufe haben Sie das Niveau B2 abgeschlossen:
Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

Mittelstufe I (B1/B2)

Conversation (B1/B2)
Entraînement à la conversation avec des textes de genres très différents et révisions grammaticales. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet.
Max. 6 Personen.
A-447301 | VHS-Studienhaus
7x, 2.2.–8.6., Di, 10:45–12:15 Uhr |
14 UStd. | 63 € | **Odile Liedgens**

A-447302 | VHS-Studienhaus
7x, 9.2.–1.6., Di, 10:45–12:15 Uhr |
14 UStd. | 63 € | **Odile Liedgens**

Conversation et grammaire (B1/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.
Max. 6 Personen.
Kein Unterricht am 25.5.
A-447312 | VHS-Studienhaus
16x, 26.1.–8.6., Di, 11:15–12:45 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Geneviève Moreau**

Conversation facile à partir de sujets d'actualité et de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales.
Max. 9 Personen.
A-447313 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Gabriele Abt**

Mittelstufe II

Conversation (B2)
Converser et parler pour mieux s'exprimer. Textes francophones traitant de sujets d'actualité, aspects sociaux, culturels et extraits de romans. Grammaire lègère. Max. 10 Personen.
A-447601 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–14.6., Mo, 9:30–11 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Christine Dürr**

Conversation et grammaire (B2)
La France? Parlons-en! Conversation à partir de thèmes d'actualité et de „petites" lectures. Révisions grammaticales selon les besoins. Max. 6 Personen.
A-447611 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 9:45–11:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **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. 10 Personen.
A-447612 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–11.6., Fr, 9:30–11 Uhr |
34 UStd. | 153 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Conversation et grammaire (B2)
Parlons et communiquons, discutons et bavardons au gré de nos envies. Le manuel „Entre nous 4 (B2)" et des documents authentiques seront utilisés. À vous de prendre la parole! Max. 10 Personen.
A-447613 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–11.6., Fr, 11:15–12:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Conversation (B2)
Conversation à partir de textes littéraires et actuels; discussion. Max. 9 Personen. Kein Unterricht am 17.2.
C-447671 | VHS im Handwerkerhof
17x, 27.1.–9.6., Mi, 17:30–19 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Rigo Ottitsch**

Lecture des textes, discussion sur l'actualité et révisions de quelques points de grammaire. Max. 11 Personen.
L-447672 | VHS Lindenthal
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Solange Raue**

Conversation à partir de textes variés: romans, nouvelles, articles de presse (quotidiens et hebdomadaires).
P-447673 | VHS Porz
17x, 28.1.–24.6., Do, 10:30–12 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Mittelstufe III (B2+)

Conversation (B2/C1)
Nous commenterons un roman actuel et réviserons quelques points de grammaire. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet.
Max. 6 Personen.
A-447911 | VHS-Studienhaus
7x, 2.2.–8.6., Di, 9–10:30 Uhr | 14 UStd. |
63 € | **Odile Liedgens**

Nous commenterons un roman actuel et réviserons quelques points de grammaire. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet.
Max. 6 Personen.
A-447912 | VHS-Studienhaus
7x, 9.2.–1.6., Di, 9–10:30 Uhr | 14 UStd. |
63 € | **Odile Liedgens**

Oberstufe (C1/C2)

Littérature (C1/C2)
Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l'occasion d'échanger les points de vue les plus divers. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet. Max. 8 Personen.
M-448312 | VHS Mülheim
7x, 1.2.–7.6., Mo, 10–11:30 Uhr | 14 UStd. |
63 € | **Odile Liedgens**

Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l'occasion d'échanger les points de vue les plus divers. Bitte beachten Sie die Einzelterminübersicht im Internet. Max. 8 Personen.
M-448313 | VHS Mülheim
7x, 8.2.–31.5., Mo, 10–11:30 Uhr |
14 UStd. | 63 € | **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. Kein Unterricht am 25.5.
R-448314 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln |
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **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, 27.1.–2.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Florence Luxen**

Prüfungen

telc Français –
Europäische Sprachenzertifikate
Die telc-Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachenlernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum. Weitere Informationen zu telc finden Sie auch unter www.telc.net.

- telc Français A1 – Kann nach Abschluss der Grundstufe I abgelegt werden.
- telc Français A2 – Kann nach Abschluss der Grundstufe II abgelegt werden.
- telc Français B1 – Kann nach Abschluss der Aufbaustufe abgelegt werden.

telc – Prüfungstermine in Köln auf Anfrage
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an
Frau Markewitz. Tel. (0221) 221-23191.
E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.

Diplôme d'Etudes en Langue Française
Die Zertifikate DELF 1er / 2ème Degré und DALF sind die einzigen in Frankreich staatlich anerkannten Sprachdiplome für Französisch als Fremdsprache. Diese Prüfungen des französischen Bildungsministeriums können auch im Ausland abgelegt werden. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Institut Français de Cologne,
Tel. (0221) 9318770,
E-Mail: info@ifcologne.de,
www.ifcologe.de

telc Français A1 – B2
Die Volkshochschule Köln füht die telc-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A1, A2, B1, B2. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Markewitz, E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Italienisch

Die Angebote im Überblick
- Kultur, Land und Leute
- Bildungsurlaub
- Auffrischung
- Schnellkurse
- Standardkurse (Grundstufen)
- Aufbaustufe
- Konversationskurse (Mittel-/Oberstufe)

Anmeldung
Sie können sich ab sofort schriftlich oder telefonisch für einen Kurs anmelden, mo – fr, Tel. (0221) 221-25990.
Eine vorherige Beratung wird aber dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden.

Beratungsanfragen per E-Mail
Sie können gerne Ihre Beratungsanfragen auch per Mail schicken: E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Zertifikat, Urlaub...) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.

Einstufungstest im Internet
Für die Kurse mit den Lehrbüchern Con piacere A1, Con piacere A2 und Con piacere B1 finden Sie unter www.klett.de/einstufungstest ausführliche Einstufungstests.
Aufgrund Ihres Einstufungsergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.

Beratung
Bis auf weiteres kann keine persönliche Beratung vor Ort stattfinden. Wir beraten Sie jedoch gerne anhand von Einstufungstests und anschließend einem persönlichen Telefongespräch.
Bitte schicken Sie eine Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen dann zurück,

Zuständig:
Frau Markewitz, Tel. (0221) 221-23191
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Lehrbücher
- Con piacere nuovo A1
  Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
- Con piacere A1
  Lehr- und Arbeitsbuch und CD
  Klett Verlag, ISBN 3-12-525180-9
- Con piacere A2
  Lehr- und Arbeitsbuch und CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525183-0
- Con piacere B1
  Lehr- und Arbeitsbuch und CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525186-1
- Con piacere nuovo A1
  Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
- Con piacere nuovo A2.
  Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

Italienisch für Alltag und Beruf (A1)
Für Anfängerinnen und Anfänger
Dieser Kurs bietet Ihnen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen, Rollenspiele, ergänzt durch Landeskunde werden Grundkenntnisse vermittelt, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Max. 8 Personen.
L-450502-BU | VHS Lindenthal
5x, 21.6.–25.6., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** | **Teresa Polacco**

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) 2. Teil
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4/5. Max. 9 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-453211 | VHS-Studienhaus
17x, 26.1.–15.6., Di, 20:15–21:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonella Simonetti**

Standardkurse

Die Standardkurse der Grundstufe vermitteln eine gründliche Einführung in die italienische Sprache und führen zu einem sicheren Umgang in Wort und Schrift in der einfachen Alltagssprache.

Grundstufe I (A1)

Für Teilnehmende, die noch nie Italienisch gelernt haben. Wenn Sie Kenntnisse einer anderen romanischen Sprache haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs.
Mit Abschluss der Grundstufe I erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Ripasso (A1)
Das ist der richtige Kurs, wenn Sie bereits 2-3 Semester Italienisch gelernt haben und wieder auffrischen oder einsteigen möchten. Wir vertiefen mit Wiederholung alles was zu der Grundlage von Niveau A1 gehört. Die Zweifel in der Grammatik und der Phonetik werden mit präzisen und gezielten Übungen beseitigt. Die italienischen Artikel, Verben von -are, -ere, -ire und alle Präpositionen werden in Dialogen und Redewendungen angewendet. Extra Material im Kurs. Max. 6 Personen.
A-454011 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 9:45–11:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonio Spinelli**

Das ist der richtige Kurs, wenn Sie bereits 2-3 Semester Italienisch gelernt haben und wieder auffrischen oder einsteigen möchten. Wir vertiefen mit Wiederholung alles was zu der Grundlage von Niveau A1 gehört. Die Zweifel in der Grammatik und der Phonetik werden mit präzisen und gezielten Übungen beseitigt. Die italienischen Artikel, Verben von -are, -ere, -ire und alle Präpositionen werden in Dialogen und Redewendungen angewendet. Extra Material im Kurs. Max. 11 Personen.
L-454012 | VHS Lindenthal
17x, 25.1.–14.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.
A-454111 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
16x, 1.2.–14.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Teresa Polacco**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.
A-454114 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Selenia Pelliccia**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 17.2.
R-454171 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln |
16x, 3.2.–9.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € |
Maria Grazia Lampasona

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.
N-454171 | VHS Nippes
15x, 18.2.–24.6., Do, 20–21:30 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Con piacere nuovo (A1). Ab Lektion 1.
P-454171 | VHS Porz
15x, 22.2.–21.6., Mo, 17:45–19:15 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Barbara Petrarca Perini**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.
P-454172 | VHS Porz
17x, 27.1.–2.6., Mi, 11:30–13 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3.
A-454211 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 25.1.–7.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Sabrina Donato**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3/4.
A-454212 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Selenia Pelliccia**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 5/6. Max. 10 Personen. Ein zusätzlicher Samstag am 13.3. von 10-16:30 Uhr.
A-454216 | VHS-Studienhaus
9x, 29.1.–26.3., Fr, 18:15–21:15 Uhr,
Sa, 10–16:30 Uhr | 40 UStd. | 180 € |
Giuseppa Maltese

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3/4.
L-454237 | VHS Lindenthal
17x, 28.1.–24.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Antonella Simonetti**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3. Kein Unterricht am 17.2.
M-454271 | VHS Mülheim
17x, 27.1.–9.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 6. Max. 10 Personen.
A-454311 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 25.1.–7.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Sabrina Donato**

Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6/7. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-454315 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 23.2.–22.6., Di, 20–21:30 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Barbara Petrarca Perini**

Italienisch Grundstufe (A1) 3. Teil
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4/5.
N-454371 | VHS Nippes
17x, 27.1.–2.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe I (A1)
4. Teil (Abschluss)
Abschluss von Con piacere A1. Ab Lektion 9. Im Anschluss Con piacere nuovo A2.
A-454411 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 1.2.–14.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Teresa Polacco**

Abschluss Con piacere A1. Ab Lektion 8. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
M-454473 | VHS Mülheim
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Giuseppa Maltese**

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

L'italiano a piacere (A2)
Benvenuti al nostro corso! Wiederholung und Erweiterung von Grammatik und Wortschatz anhand einfacher Texte sowie Zusatzmaterial. Max. 11 Personen.
N-455001 | VHS Nippes
17x, 25.1.–14.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Rigo Ottitsch**

Ripasso (A2)
Questo è il corso ideale per ripetere e approfodire tutto quello che avete imparato in minimo 3-4 semestri. Rinfreschiamo il vocabolario e la grammatica del livello A2. Sia i verbi regolari e irregolari nella forma indicativa presente e passata sia nella forma condizionale presente. Inoltre rivediamo i pronomi in accusativo e dativo nella lingua parlata. Tutto in una atmosfera cordiale e rilassata. Materiale extra. Max. 6 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-455001 | VHS-Studienhaus
17x, 26.1.–15.6., Di, 11:30–13 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonio Spinelli**

Rispasso (A2)
Questo è il corso ideale per ripetere e approfodire tutto quello che avete imparato in minimo 3-4 semestri. Rinfreschiamo il vocabolario e la grammatica del livello A2. Sia i verbi regolari e irregolari nella forma indicativa presente e passata sia nella forma condizionale presente. Inoltre rivediamo i pronomi in accusativo e dativo nella lingua parlata.Tutto in una atmosfera cordiale e rilassata. Materiale extra. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-455002 | VHS-Studienhaus
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonio Spinelli**

Ripasso (A2)
Questo è il corso ideale per ripetere e approfodire tutto quello che avete imparato in minimo 3-4 semestri. Rinfreschiamo il vocabolario e la grammatica del livello A2. Sia i verbi regolari e irregolari nella forma indicativa presente e passata sia nella forma condizionale presente. Inoltre rivediamo i pronomi in accusativo e dativo nella lingua parlata. Tutto in una atmosfera cordiale e rilassata. Materiale extra. Max. 10 Personen.
A-455003 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonio Spinelli**

Questo è il corso ideale per ripetere e approfodire tutto quello che avete imparato in minimo 3-4 semestri. Rinfreschiamo il vocabolario e la grammatica del livello A2. Sia i verbi regolari e irregolari nella forma indicativa presente e passata sia nella forma condizionale presente. Inoltre rivediamo i pronomi in accusativo e dativo nella lingua parlata. Tutto in una atmosfera cordiale e rilassata. Materiale extra. Max. 11 Personen.
L-455071 | VHS Lindenthal
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18:45–20:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonio Spinelli**

Questo è il corso ideale per ripetere e approfodire tutto quello che avete imparato in minimo 3-4 semestri. Rinfreschiamo il voca-

bolario e la grammatica del livello A2. Sia i verbi regolari e irregolari nella forma indicativa presente e passata sia nella forma condizionale presente. Inoltre rivediamo i pronomi in accusativo e dativo nella lingua parlata. Tutto in una atmosfera cordiale e rilassata. Materiale extra. Max. 10 Personen.
P-455072 | VHS Porz
17x, 27.1.–2.6., Mi, 9:45–11:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonio Spinelli**

Questo è il corso ideale per ripetere e approfodire tutto quello che avete imparato in minimo 3-4 semestri. Rinfreschiamo il vocabolario e la grammatica del livello A2. Sia i verbi regolari e irregolari nella forma indicativa presente e passata sia nella forma condizionale presente. Inoltre rivediamo i pronomi in accusativo e dativo nella lingua parlata. Tutto in una atmosfera cordiale e rilassata. Materiale extra.
Max. 11 Personen.
L-455072 | VHS Lindenthal
17x, 27.1.–2.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 2. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 17.2.
A-455112 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–9.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Nora Parodi**

Italienisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 17.2.
A-455114 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–9.6., Mi, 8:30–10 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Cristina Monti Budelski**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 1.
N-455171 | VHS Nippes
17x, 25.1.–14.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen.
R-455171 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln |
16x, 28.1.–17.6., Do, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Teresa Polacco**

Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil
Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 3/4. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 17.2.
M-455271 | VHS Mülheim
17x, 27.1.–9.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil
Con piacere A2. Ab Lektion 5. Max. 10 Personen.
A-455311 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 11:15–12:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Stefano Mancuso**

Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil
Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 5/6. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
M-455372 | VHS Mülheim
17x, 26.1.–15.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Con piacere A2. Ab Lektion 7/8.
N-455472 | VHS Nippes
17x, 28.1.–24.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe II (A2) 4. Teil (Abschluss)
Abschluss Con piacere A2. Ab Lektion 9. Im Anschluss Con piacere nuovo B1. Max 11 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
L-455473 | VHS Lindenthal
16x, 2.2.–15.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Teresa Polacco**

Grammatica facile a colazione (A2+)
La grammatica con tutte le strutture e le chiavi per capire in modo allegro e chiaro le regole e le eccezioni fondamentali per avere la sicurezza nella lingua (Condizionale presente, passato prossimo, imperfetto). La conversazione durante gli esercizi è in italiano facile. Senza libro. Materiale extra. Max. 6 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-455513 | VHS-Studienhaus
17x, 26.1.–15.6., Di, 9:45–11:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonio Spinelli**

Conversatione e grammatica (A2/B1)

Conversazione facile e grammatica (A2/B1)
Conversazione e grammatica con nuove letture ed esercizi. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 17.2.
A-456014 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–9.6., Mi, 10:15–11:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Cristina Monti Budelski**

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-456015 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 9:30–11 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Stefano Mancuso**

Aufbaustufe (B1)

Mit Abschluss der Aufbaustufe erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

Italienisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil
Con piacere nuovo B1. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen.
A-456111 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 28.1.–24.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Nora Parodi**

Italienisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil
Con piacere nuovo B1. Ab Lektion 4. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 17.2.
R-456271 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
16x, 3.2.–9.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 144 € |
Maria Grazia Lampasona

Ripasso (B1)
In questo corso possiamo approfondire tutti i casi dei verbi sia al condizionale sia al congiuntivo presente e passato. Finalmente possiamo snocciolare tutti i dettagli anche del periodo ipotetico, dell' accusativo e del dativo. Grazie a testi di conversazione quo-

tidiana, di letteratura e di attualità sviluppiamo padronanza nel parlare, leggere e scrivere. Materiale extra. Max. 6 Personen.
A-456500 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Do, 11:30–13 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonio Spinelli**

Conversazione e grammatica (B1)
Argomenti di attualità, articoli della rivista „Adesso", e ascolto di dialoghi saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite.
N-456511 | VHS Nippes
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Mirella Bruno**

Conversazione e grammatica (B1)
Conversazione su argomenti di attualità, letture di brevi testi, ascolto di dialoghi e brani musicali senza mai dimenticare la grammatica. Il corso ideale per chi vuole ripetere le strutture grammaticali senza annoiarsi. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-456512 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Nora Parodi**

Conversazione facile e grammatica (B1)
Letture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso" saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite. Kein Unterricht am 25.5.
N-456512 | VHS Nippes
17x, 26.1.–15.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Aufbaustufe (B1/B2)
Con piacere nuovo B1/B2. Ab Lektion 3/4. Max. 10 Personen.
P-456571 | VHS Porz
15x, 22.2.–21.6., Mo, 19:30–21 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Barbara Petrarca Perini**

Mittelstufe

Mit Abschluss der Mittelstufe erreichen Sie das Niveau B2: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

Mittelstufe II (B2)

Conversazione e grammatica (B2)
Temi di attualità, letture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso" saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
N-457771 | VHS Nippes
17x, 26.1.–15.6., Di, 17:30–19:45 Uhr |
51 UStd. | 230 € | **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, 27.1.–2.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Mirella Bruno**

Conversazione avanzata (B2)
Prendendo come spunto il contenuto e la forma di diversi testi letterari che descrivono la realtá italiana presente e passata, approfondiamo in questo corso l´italiano „attivo". Concentrandoci sulla varietá delle espressioni e del vocabolario, conversiamo sia in presente, in passato che in congiuntivo. Esercizi di grammatica hanno la funzione di consolidare e arricchire la padronanza di esprimersi in italiano.
L-457772 | VHS Lindenthal
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Antonella Simonetti**

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
16x, 28.1.–17.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Teresa Polacco**

Oberstufe (C1)

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. La nuovo lettura sarà comunicata ad inizio corso. Max. 7 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-458311 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2.–15.6., Di, 10:30–12 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Teresa Polacco**

Conversazione e grammatica (C1/C2)
La conversazione verterà su argomenti d'attualità, di costume, di storia e quanto di interesse dei partecipanti. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 25.5.
A-458312 | VHS-Studienhaus
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Antonella Simonetti**

Conversazione e Letteratura (C1)
Conversazione e letture di testi brevi, senza escludere qualche ripasso di grammatica e sintassi e approfondimento del lessico. Il corso contempla anche giochi didattici e partecipazione degli studenti ai suoi contenuti. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 17.2.
A-458313 | VHS-Studienhaus
18x, 27.1.–9.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
36 UStd. | 162 € | **Maurizio Costanzo**

Prüfungen

telc – Sprachenzertifikate Italienisch
Die telc- Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachen-lernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum. Weitere Informationen zu telc finden Sie unter www.telc.net.

- telc Italiano A1 – Kann nach Abschluss der Grundstufe I abgelegt werden.
- telc Italiano A2 – Kann nach Abschluss der Grundstufe II abgelegt werden.
- telc Italiano B1 – Kann nach Abschluss der Aufbaustufe abgelegt werden.

telc – Prüfungstermine in Köln
Die Prüfungstermine sind auf Anfrage.
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an
Frau Markewitz Tel. (0221) 221-23191. E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
telc Italiano A1 – B2
Die Volkshochschule Köln führt die telc-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A1, A2, B1, B2. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Markewitz, E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Spanisch

Die Angebote im Überblick
- Kultur und Führungen
- Bildungsurlaub
- Spanisch für Schule und Studium
- Auffrischungskurse (A1 – B1)
- Schnellkurse (A1 – C1)
- Standardkurse (A1 – B1)
- Konversationskurse (B2 – C1)
- Prüfungen / Prüfungsvorbereitung

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
Unter einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/Spanisch-A1-B1/ finden Sie Einstufungstests zu Con gusto A1, A2, B1. Aufgrund Ihres Einstufungsergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.

Beratung
Bis auf weiteres kann keine persönliche Beratung vor Ort stattfinden. Wir beraten Sie jedoch gerne anhand von Einstufungstests und anschließend einem persönlichen Telefongespräch.
Bitte schicken Sie eine Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen dann zurück,

Zuständig:
- Frau Oldenbürger
  (Innenstadt und Lindenthal)
  Tel. (0221) 221-35601
  vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- Hans-Werner Schmidt
  (regionale Angebote, Bildungsurlaub)
  Tel. (0221) 221-98874
  vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Lehrbücher
- Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, 978-3-12-514980-9, 27,99 €
- Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, 978-3-12-514990-8, 27,99 €
- Con gusto B1
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag,
  978-3-12-515010-2, 27,99 €
- Aula 4 (B2)
  Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD
  Klett Verlag, 978-3-12-515569-5, 32,99 €
- Vía rápida
  Lehrbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-515050-8, 29,99 €
- El Ventilador (C1)
  Lehrbuch mit Audio-CD, DVD
  Klett Verlag, 978-3-12-514864-2, 34,99 €

Kultur und Führungen

Spanisch Kulturkreis
Treffpunkt für alle, die die spanische Sprache sprechen oder lernen und an spanischsprachigen Ländern interessiert sind. Das gemeinsame Gespräch und gesellige Zusammensein sollen helfen, neue Kontakte zu knüpfen. Aufgrund der aktuellen Situation, werden die Termine erst zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben. Bitte melden Sie sich kostenlos an. Sie erhalten dann Einladungen zu den einzelnen Terminen.
A-460009 | entgeltfrei |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Viajes Virtuales: Bilbao, Museo Guggenheim.
Esta vez nuestro viaje nos llevará a Bilbao, en el País Vasco.
Todos hemos oído hablar del Museo Guggenheim, inaugurado en 1997, pero además vamos a conversar sobre“ El efecto Guggenheim”.El museo fue diseñado por el arquitecto Frank O. Gehry. Es una estructura de curvas sinuosas de piedra, cristal y titanio construida en una parcela junto a la ría de Bilbao. Además de hablar sobre la arquitectura de Frank O. Gehry en nuestra visita virtual comentaremos alguna de las obras de la colección de artistas Richard Serra, Andy Warhol o Jean- Michel Basquiat entre otros. **Visita virtual en Español fácil. (A2). Vorherige**
Anmeldung erforderlich.
A-460011 | →● Online
28.2., So, 14–16 Uhr | 8 € |
Marina Gallastegui

El Camino de Santiago de Colonia.
Führung
Colonia en la Edad Media era conocida como la “Roma Del Norte” un centro importante de peregrinación debido a las reliquias de los Reyes Magos que se encuentran en la catedral. Comenzamos nuestro camino en la Portada de la Catedral de Colonia donde encontramos con muchos referentes al Apóstol Santiago continuamos por la ciudad antigua donde se ubicaban los hospitales de peregrinos hasta llegar a la Iglesia de Sta. María en Capitol, uno de los más bellos ejemplos del románico, nuestra ruta continua hacia St. Georg donde hasta el siglo XIX se encontraba la iglesia de Santiago. Durante nuestro camino hablaremos sobre historias de peregrinos, descubriendo sus huellas en la ciudad. **Visita guiada en español fácil (A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.**
A-460012 | Domforum, Foyer, Domkloster 3, 50667 Köln | 21.3., So, 14–16 Uhr |
10 € | **Marina Gallastegui**

Tras las huellas judías en Colonia
Stadtführung
Un paseo por la historia judía de Colonia de más de 2000 años de antigüedad, que ya durante la Edad Media fue uno de los centros más importantes de Europa. Nuestro punto de partida es Neumarkt, continuamos por Glockengasse, donde se encontraba la antigua Sinagoga junto a la plaza de la Ópera que nos lleva a la parte antigua de la ciudad para terminar junto a la obra Ma'alot de Dani Karavan levantada junto al Museo Ludwig. V **isita guiada en español fácil. (A2) Vorherige Anmeldung erforderlich.**
A-460013 | VHS-Studienhaus
9.5., So, 14–16 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Escuchando los sonidos del parque
Skulpturenpark – Führung
Un oasis verde en el centro de Colonia nos ofrece la oportunidad de ser los espectadores de un diálogo entre el arte y la naturaleza. Hablaremos de los espacios, formas e intervenciones en el entorno natural realizados en exclusiva para este espacio por grandes artistas como Anish Kapoor, Rosemarie Trockel o Jorge Pardo, así como los artistas de la nueva edición KölnSkulptur #10 con el título “ÜberNatur-Natural Takeover”. **Visita guiada en español fácil (A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.**
A-460014 | →● Innenstadt,
Skulpturenpark Köln, Eingang Riehler Str. / Zoobrücke, Rhieler Str. | 13.6.,
So, 14–16 Uhr | 10 € | **Marina Gallastegui**

Bildungsurlaub

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe I (A1.1)
Für Anfängerinnen und Anfänger. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Max. 8 Personen. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-460511 | VHS Lindenthal
5x, 8.3.–12.3., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd. |
208 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe II (A1.2)

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Vorkenntnisse: 1 – 2 Semester Spanisch. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 12 Personen.
A-460521 | VHS Lindenthal
5x, 19.4.–23.4., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 208 € | **BU** |
Carlos Soliz Claure

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe III (A1.3)

Teilnehmende mit Vorkenntnissen können in einer Woche auf dem bereits Gelernten aufbauen und sich sprachlich fit machen. Sie sollten die regelmäßigen und unregelmäßigen Formen des Präsens und Perfectos beherrschen, also etwa zwei Bildungsurlaubskurse oder vergleichbare Kenntnisse haben. Lehrbuch: Con gusto. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 12 Personen.
A-460531 | VHS Lindenthal
5x, 3.5.–7.5., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd. |
208 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Auffrischungskurse

- Niveau A1 – entsprechend dem Stoff von Con gusto A1: u.a. Präsens- und Perfektformen, ser/estar.
- Niveau A2 – entsprechend dem Stoff von Con gusto A2: u.a. Imperfekt, Indefinido, Imperativ, Konditional, Futur.
- Niveau B1 – entsprechend dem Stoff von Con gusto B1: u.a. Subjuntivo in verschiedenen Zeiten, Zeitenfolge, Nebensätze.

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 Präsenz, Futur und Perfekt sowie die direkten und indirekten Pronomen. Es beleibt auch Gelegenheit zu sprechen! Alle Termine finden online als Webkonferenz statt. An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem PC oder Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin. Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud. und Zoom. Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1.
O-461211 | →● Online
5x, 24.2.–24.3., Mi, 18–19:30 Uhr |
10 UStd. | 34 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Auffrischung A2 – online

Für Teilnehmende, die schon Spanisch sprechen und den Wunsch haben, Grammatik zu vertiefen. Es werden wichtige Themen von A2 wiederholt. Der Schwerpunkt liegt auf den Zeiten: préterito perfecto, indefinido, imperfecto, plusquamperfecto, futuro simple sowie condicional. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt. An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem PC oder Laptop teil, moderiert von einem erfahrenen Dozenten. Die webbasierte Kommunikation in den online Sessions erfolgt über die vhs.cloud und Zoom.
Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A2.
O-461221 | →● Online
5x, 21.4.–19.5., Mi, 20–19:30 Uhr |
10 UStd. | 34 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Spanisch Auffrischung B1 – online

Repaso de los contenidos más importantes del nivel B1. Diferencias entre pasados y el presente de subjuntivo. Recursos comunicativos para dar nuestra opinión.
Alle Termine finden online als Webkonferenz statt. An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem PC oder Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin. Die webbasierte Kommunikation in den online Sessions erfolgt über die vhs.cloud und Zoom.
Lehrbuch: Con gusto B1. Lehrbuch.
O-461231 | →● Online
5x, 24.2.–24.3., Mi, 20–21:30 Uhr |
10 UStd. | 34 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Auffrischung B2 – online

Repaso de los contenidos más importantes del nivel B2. Imperfecto y pluscuamperfecto de subjuntivo, algunos usos del condicional. Uso de la voz pasiva.Recursos comunicativos: dar consejos; evocar situaciones imaginarias; opinar sobre acciones y conductas; expresar deseos; expresar desconocimiento.
Alle Termine finden online als Webkonferenz statt. An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem PC oder Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin. Die webbasierte Kommunikation in den online Sessions erfolgt über die vhs.cloud und Zoom
Lehrbuch wird bekannt gegeben.
O-461241 | →● Online
5x, 21.4.–19.5., Mi, 20–21:30 Uhr |
10 UStd. | 34 € | **Marina Gallastegui**

Für das Studium

Die VHS bietet Spanischkurse für Studierende aller Fakultäten bzw. Fachstudierende der Romanistik oder Regionalwissenschaften Lateinamerika an. Vor Kursbelegung lassen Sie sich bitte beraten. Frau Claus, 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) – online

A1 und A2 komplett
Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten ohne Spanisch-Kenntnisse. Sie erlernen in sehr **kompakter** Form den kompletten Stoff des Niveaus A1 und A2. Der Kurs schließt mit einer Klausur in Präsenz ab.
Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln
Voraussetzung: Sie haben eine andere romanische Sprache gut erlernt und können sehr schnell voranschreiten!
Der Kurs kombiniert online-Phasen, in denen Sie zu festen Terminen gemeinsam in der Gruppe unter Anleitung des Dozenten lernen (mo, 17:00 – 19:30 Uhr und fr,, 9.00-11.45 Uhr) sowie den Selbstlernphasen, in denen Sie die gestellten Aufgaben bearbeiten.
Der Kurs erfordert eine regelmäßige Teilnahme und intensives Lernen außerhalb der Online-Zeiten.
Lehrbuch: Viá rápida (978-3-12-515129-1, Klett Verlag).
Entgelt für Studierende: 177€ Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462102 | →● Online
20x, 26.4.–5.7., Mo, 17–19:30 Uhr,
Fr, 9–11:45 Uhr | 70 UStd. | 235 € |
Antonio Marín Gálvez

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A2+ und B1) – online

Semesterferienkurs
Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten, die Spanischkenntnisse haben (bis Niveau A2). Sie wiederholen die wichtigsten Kapitel von A2, um anschließend den Stoff von B1 zu erlernen. **Die Abschlussklausur wird von dem Romanischen Seminar der Universität zu Köln als Nachweis der Kenntnisse auf dem Niveau B1 anerkannt.** Alle Termine finden online als Webkonferenz statt und werden von einer erfahrenen Dozentin moderiert. Die Abschluss ist in Präsenz. Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud und Zoom.
Der Kurs findet mo, di, do, fr. statt. Lehrbuch: Viá rápida (978-3-12-515129-1, Klett Verlag)

Kursentgelt für Studierende: 162 Euro. Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462291 | →● Online
16x, 1.3.–26.3.,
Mo, Di, Do, Fr, 10–13 Uhr | 64 UStd. |
215 € | **Marina Gallastegui Mugica**

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.** Alle Termine finden online als Webkonferenz statt und werden von einer erfahrenen Dozentin moderiert. Die Abschluss ist in Präsenz. Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud und Zoom. Der Kurs findet do, 18.30 – 20 Uhr und fr, 13 – 13 Uhr statt. **Lehrbuch:** Viá rápida (978-3-12-515129-1, Klett Verlag) **Kursentgelt** für Studierende: 132 Euro. Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462292 | →● Online
17x, 6.5.–8.7., Do, 18:30–20 Uhr,
Fr, 10–13 Uhr | 52 UStd. | 175 € |
Marina Gallastegui Mugica

Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.
Die Schnellkurse bieten Ihnen die Möglichkeit von der Anfängerstufe (A1) bis hin zu der Stufe B2+ Ihre Spanischkenntnisse schnell zu erweitern. Nach jeder Stufe haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu lassen:
- telc – A1, A2, B1, B2
- DELE – A1, A2, B1, B2, C1

Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – kompakt – Anfänger
Für Teilnehmende, die noch **nie** Spanisch gelernt haben, aber aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. **Lehrbuch:** Con gusto A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463101 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 8x, 22.2.–26.4., Mo,
18–21 Uhr | 32 UStd. | 108 €

Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger
Für Teilnehmende, die noch **nie** Spanisch gelernt haben, aber aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. **Lehrbuch:** Con gusto A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463121 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2.–15.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Liliana de Miguel**

A-463122 | VHS Lindenthal
16x, 3.2.–2.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Liliana de Miguel**

A-463124 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 16x, 18.2.–1.7.,
Do, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

A-463125 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 16x, 18.2.–1.7.,
Do, 20–21:30 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Beginn im März
A-463131 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
9x, 9.3.–18.5., Di, 18:15–21 Uhr |
33 UStd. | 111 €

Beginn im April
A-463141 | VHS-Studienhaus
8x, 16.4.–4.6., Fr, 18–21 Uhr | 32 UStd. |
108 €

Beginn im Mai
A-463151 | VHS-Studienhaus | 8x,
14.5.–2.7., Fr, 18–21 Uhr | 32 UStd. | 108 €

Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger – online
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514980-9.
Alle Termine finden online als Webkonferenz statt. An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem PC oder Laptop teil, moderiert von einem erfahrenen Dozenten. Die webbasierte Kommunikation in den online Sessions erfolgt über die vhs.cloud und Zoom.
Unterricht auch am 17.2. und 31.3.2021
O-463191 | →● Online
10x, 27.1.–31.3., Mi, 18–20:15 Uhr |
30 UStd. | 101 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463201 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
8x, 26.1.–23.3., Di, 18:15–21:15 Uhr |
32 UStd. | 108 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 5.
A-463202 | VHS-Studienhaus | 8x,
17.2.–21.4., Mi, 18–21 Uhr | 32 UStd. | 108 €

Beginn im Mai
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5/6.
A-463205 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 8x, 3.5.–28.6.,
Mo, 18–21 Uhr | 32 UStd. | 108 €

Spanisch Schnellkurs 2 (A1)
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5.
ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463212 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln | 16x,
25.1.–7.6., Mo, 18–19:30 Uhr | 32 UStd. |
108 € | **Maria Teresa Pacheco Raguz**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5/6.
Kein Unterricht am 21.4. + 12.5.
A-463214 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
16x, 10.2.–23.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Carolina Bogado**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 4/5.
A-463215 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 16x, 28.1.–17.6.,
Do, 20–21:30 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
María del Carmen Fernández Costoya

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) – online
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514980-9. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt. An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem PC oder Laptop teil, moderiert von einem erfahrenen Dozenten. Die webbasierte Kommunikation in den online Sessions erfolgt über die vhs.cloud. und Zoom
O-463291 | →● Online
16x, 1.2.–14.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Antonio Marín Gálvez**

Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 5.
Alle Termine finden online als Webkonferenz statt. An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem PC oder Laptop teil, moderiert von einem erfahrenen Dozenten. Die webbasierte Kommunikation in den online Sessions erfolgt über die vhs.cloud und Zoom.
O-463292 | →● Online
12x, 14.4.–30.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd. | 81 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 8/9. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463301 | VHS-Studienhaus
8x, 27.1.–17.3., Mi, 18:15–21:15 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Rossana Diaz**

Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 8/9.
A-463305 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 13.4.–8.6., Di, 18:15–21:15 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Beginn im Mai
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 8/9.
A-463306 | VHS-Studienhaus
8x, 5.5.–23.6., Mi, 18–21 Uhr | 32 UStd. | 108 €

Spanisch Schnellkurs 3 (A1)
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 9 ca. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463312 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 25.1.–7.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **David Garcia Baviera**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 9.
A-463313 | VHS-Studienhaus
16x, 26.1.–8.6., Di, 19:45–21:15 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **David Garcia Baviera**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 7/8. Kein Unterricht am 21.4. + 12.5.
A-463314 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 10.2.–23.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **Carolina Bogado**

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) – online
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 9 ISBN 978-3-12-514980-9.
Alle Termine finden online als Webkonferenz statt. An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem PC oder Laptop teil, moderiert von einem erfahrenen Dozenten.
O-463391 | →● Online
16x, 3.2.–2.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **David Garcia Baviera**

Spanisch Schnellkurs 4 (A1/A2) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto A1 wird beendet (Lek. 10-12). Anschließend Con gusto A2.
A-463401 | VHS-Studienhaus
8x, 3.2.–24.3., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
Tábatha Judith González Corral

Lehrbuch: Con gusto A1. wird beendet (Lektion 11+12). Anschließend Con gusto A2..
A-463402 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln | 8x, 23.2.–27.4., Di, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
Carolin Ramrath

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – kompakt
Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion ca 1.
A-463405 | VHS-Studienhaus
8x, 14.4.–2.6., Mi, 18:15–21:15 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **Rossana Diaz**

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – online
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1.
Alle Termine finden online als Webkonferenz statt.
An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem PC oder Laptop teil, moderiert von einem erfahrenen Dozenten.
O-463491 | →● Online
16x, 3.2.–2.6., Mi, 18–19:30 Uhr | 32 UStd. | 87 € | **David Garcia Baviera**

Spanisch Schnellkurs 5 (A2) – kompakt
Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion ca 2 ISBN 978-3-12-514990-8.
A-463505 | VHS-Studienhaus
8x, 14.4.–2.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
Tábatha Judith González Corral

Beginn im Mai
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion ca 2.
A-463506 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln | 8x, 4.5.–29.6., Di, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
Carolin Ramrath

Spanisch Schnellkurs 5 (A2)
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion ca 5/6. ISBN 978-3-12-514990-8
A-463512 | VHS-Studienhaus
14x, 8.2.–7.6., Mo, 18–20 Uhr | 37.33 UStd. | 126 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5.
A-463513 | VHS-Studienhaus
16x, 26.1.–8.6., Di, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **Antonio Marín Gálvez**

Lehrbuch: Con gusto A2 ab Lektion 4.
A-463514 | VHS Lindenthal
16x, 28.1.–17.6., Do, 19:45–21:15 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **Veronica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs 6 (A2)
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514990-8
A-463611 | VHS-Studienhaus
16x, 25.1.–7.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
Maria Miguel Debonnet

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 8/9.
A-463613 | VHS-Studienhaus
16x, 27.1.–26.5., Mi, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1)
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 21.4. + 12.5.
A-463712 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
16x, 10.2.–23.6., Mi, 18–19:30 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **Veronica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 2 (B1)
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 4/5. ISBN 978-3-12-515010-2.
A-463812 | VHS-Studienhaus
16x, 26.1.–8.6., Di, 20–21:30 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **Antonio Marín Gálvez**

Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion ca 5.
A-463813 | VHS-Studienhaus
16x, 28.1.–17.6., Do, 19:45–21:15 Uhr | 32 UStd. | 108 € | **David Garcia Baviera**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 3 (B1)
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 8/9.
A-463822 | VHS-Studienhaus
16x, 28.1.–17.6., Do, 18–19:45 Uhr |
37.33 UStd. | 126 € |
Antonio Marín Gálvez

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 4 (B1)
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 10.
N-463853 | VHS Nippes
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Schnellkurs Avanzado Wiederholung (B2)
Apropiado para ampliar el vocabulario y avanzar en la gramática repitiendo lo ya aprendido. Lehrbuch: Gente hoy 3 (B2). ISBN 978-3-12-515720-0.
A-463952 | VHS-Studienhaus
16x, 26.1.–8.6., Di, 17:15–18:30 Uhr |
26.67 UStd. | 90 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Spanisch Schnellkurs Avanzado Abschluss (B2)
Curso pensado para todas aquellas personas que deseen repetir y consolidar de una forma práctica y amena algunos de los aspectos más complicados de la gramática: Indefinido-Imperfecto, Subjuntivo, Condicionales, Futuro, Estilo Indirecto, etc. Asimismo, otro de los objetivos será ampliar nuestro vocabulario para mejorar la expresión oral y escrita. Lehrbuch: Avenida, Español para Avanzados. Klett Verlag.
A-463953 | VHS-Studienhaus
16x, 26.1.–8.6., Di, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Schnellkurs Avanzado / Superior (B2/C1)
En el curso leemos cada semana un artículo de prensa o un relato literario y lo comentamos en clase. Además trabajaremos algún aspecto gramatical. N o utilizaremos ningún libro. El profesor proporcionará los artículos y las fotocopias necesarias para trabajar en clase.
A-463954 | VHS-Studienhaus
16x, 27.1.–26.5., Mi, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Superior (C1) – kompakt
Curso para profundizar en los elementos lingüísticos y construcciones gramaticales adquiridos en cursos anteriores. La idea es reforzar las habilidades orales y la competencia en español en el ámbito personal, profesional, académico y social. El trabajo de clase se integrará a través de la lectura y discusión de los diferentes tipos de material visual y escrito sobre temas actuales de relevancia en España o en América Latina. Lehrbuch: Vitamina C Kursbuch. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-204502-8.
A-463991 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
7x, 1.2.–22.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Marina Gallastegui**

Beginn im April
Curso para profundizar en los elementos lingüísticos y construcciones gramaticales adquiridos en cursos anteriores. La idea es reforzar las habilidades orales y la competencia en español en el ámbito personal, profesional, académico y social. El trabajo de clase se integrará a través de la lectura y discusión de los diferentes tipos de material visual y escrito sobre temas actuales de relevancia en España o en América Latina. Lehrbuch: Vitamina C Kursbuch. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-204502-8.
A-463992 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
7x, 12.4.–31.5., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Marina Gallastegui**

Standardkurse

Die Standardkurse der Grundstufe vermitteln eine gründliche Einführung in die spanische Sprache und führen zu einem sicheren Umgang in Wort und Schrift in der einfachen Alltagssprache.

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 zu lassen: telc A1 oder DELE A1. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Grundstufe I (A1) 1. Teil – Anfänger
Dieser Kurs ist für **Anfängerinnen und Anfänger,** 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 A1. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-514980-9.
A-464111 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 16x, 28.1.–17.6.,
Do, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
María del Carmen Fernández Costoya

A-464121 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2.–15.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Liliana de Miguel**

A-464122 | VHS Lindenthal
14x, 24.2.–9.6., Mi, 11–12:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € |
Maria Teresa Pacheco Raguz

R-464123 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
18x, 28.1.–1.7., Do, 19:45–21:15 Uhr |
36 UStd. | 121 € | **Rafael Montero**

P-464123 | VHS Porz
17x, 2.2.–22.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Leonor Zarca Val**

N-464151 | VHS Nippes
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Carlos Soliz Claure**

N-464153 | VHS Nippes
17x, 27.1.–2.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Carlos Soliz Claure**

M-464195 | VHS Mülheim
14x, 24.2.–9.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € |
Maria Gabriela Braz Sampaio

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 3/4.
ISBN 978-3-12-514980-9.
A-464211 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
16x, 25.1.–7.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd. | 108 € |
Maria Teresa Pacheco Raguz

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5.
A-464212 | VHS-Studienhaus
16x, 25.1.–7.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € |
Maria Miguel Debonnet

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 6.
Kein Unterricht am 21.4. + 12.5.
A-464213 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
16x, 10.2.–23.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Veronica Scarpa**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5.
A-464214 | VHS-Studienhaus
16x, 28.1.–17.6., Do, 9:30–11 Uhr |
32 UStd. | 108 € |
David Garcia Baviera

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 4/5.
A-464215 | VHS-Studienhaus
16x, 28.1.–17.6., Do, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **David Garcia Baviera**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 4.
R-464223 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln |
20x, 27.1.–23.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
40 UStd. | 134 € | **Rafael Montero**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 4.
N-464253 | VHS Nippes
17x, 25.1.–14.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Carlos Soliz Claure**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5.
M-464283 | VHS Mülheim
14x, 24.2.–9.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd. | 94 € |
Maria Gabriela Braz Sampaio

Spanisch Grundstufe I (A1)
2. Teil – 14-tägig

Gruppe A – Termine beachten
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 7 ca..
ISBN 978-3-12-514980-9.
Termine: 28.1., 18.2., 4.3., 18.3., 15.4., 29.4., 20.5., 10.6., 24.6.
A-464311 | VHS-Studienhaus
9x, 28.1.–24.6., Do, 11:15–12:45 Uhr |
18 UStd. | 61 € | **David Garcia Baviera**

Gruppe B – Termine beachten
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 7 ca.
Termine: 4.2., 25.2., 11.3., 25.3., 22.4., 6.6., 27.5., 17.6., 1.7.
A-464312 | VHS-Studienhaus
9x, 4.2.–1.7., Do, 11:15–12:45 Uhr |
18 UStd. | 61 € | **David Garcia Baviera**

Spanisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 7.
A-464313 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 16x, 25.1.–7.6.,
Mo, 18–19 Uhr | 21.33 UStd. | 72 €

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 7.
A-464314 | VHS Lindenthal
16x, 3.2.–2.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Liliana de Miguel**

Spanisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-464412 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
16x, 25.1.–7.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **David Garcia Baviera**

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.
Prüfungsmöglichkeit:
Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu 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 A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514990-8.
A-465111 | VHS-Studienhaus
16x, 26.1.–8.6., Di, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **David Garcia Baviera**

Vormittagskurs. Lehrbuch: Con gusto A2.. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514990-8.
A-465112 | VHS-Studienhaus
16x, 29.1.–4.6., Fr, 9:45–11:15 Uhr |
32 UStd. | 108 € |
Claudia Hernández Inojosa

Spanisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
N-465150 | VHS Nippes
17x, 28.1.–24.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Carlos Soliz Claure**

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 4.
N-465251 | VHS Nippes
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Carlos Soliz Claure**

Lehrbuch: Con gust A2. Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
P-465273 | VHS Porz | 16x, 4.2.–24.6.,
Do, 20–21:30 Uhr | 32 UStd. | 144 € |
Astrid Johnen

Spanisch Grundstufe II (A2) 4. Teil

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5. Max. 12 Personen.
R-465423 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 18–19:30 Uhr |
36 UStd. | 162 € | **Rafael Montero**

Spanisch Grundstufe II (A2) – Abschluss

Lehrbuch: Con gusto A2 wird beendet. Anschließend kurze Wiederholung bevor mit Con gusto B1 begonnen wird
ISBN 978-3-12-515010-2..
A-465511 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 16x, 25.1.–7.6.,
Mo, 19:15–20:15 Uhr | 21.33 UStd. | 72 € |
Maite Golzarri

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.
Prüfungsmöglichkeit:
Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu lassen: telc B1 oder DELE B1. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Auffrischung und Konversation (B1)

Sie haben früher mindestens 8 – 10 Semester Spanisch gelernt und einiges wieder vergessen? In lockerer Atmosphäre wiederholen Sie und lernen Grammatik der Stufe B1 mit der Gelegenheit viel zu sprechen. Leichte Texte, Lieder, Rollenspiele und viel Spaß helfen Ihnen dabei, Ihr Spanisch wieder aufzufrischen. Das Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. Kopierumlage im Kurs.
A-466012 | VHS Lindenthal
16x, 27.1.–26.5., Mi, 9:15–10:45 Uhr |
32 UStd. | 108 € |
Maria Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil

Vormittagskurs. Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-515010-2.
A-466212 | VHS-Studienhaus
16x, 29.1.–4.6., Fr, 11:30–13 Uhr | 32 UStd. |
108 € | **Claudia Hernández Inojosa**

Con gusto B1. Ab Lektion 4. Max 12 Personen.
P-466273 | VHS Porz
17x, 2.2.–22.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Leonor Zarca Val**

Spanisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil

Con gusto B1. Ab Lektion 8. Max. 12 Personen.
R-466323 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln |
20x, 27.1.–23.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
40 UStd. | 180 € | **Rafael Montero**

Spanisch Aufbaustufe (B1) 5. Teil – online

Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 11. Max. 12 Personen.
Die webbasierte Kommunikation in den online sessions erfolgt über die vhs cloud und zoom.
Sie benötigen einen PC (Notebook oder Laptop, kein Smartphone) mit Internetanschluss, Kamera und Mikrophon sowie einen aktuellen Browser.
O-466471 | →● Online
16x, 1.2.–14.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Astrid Johnen**

Conversación y lecturas fáciles (B1)

Leeremos textos fáciles de actualidad y conversaremos sobre ellos reafirmando la gramática y ampliando el vocabulario. Max. 12 Personen.
P-466573 | VHS Porz
17x, 4.2.–1.7., Do, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Leonor Zarca Val**

Conversación, Gramática, Lectura y Videos (B1)

Gespräche mit Bekannten und Freunden in Alltagssituationen, sowie Grammatik, Dialoge, Spiele und Übungen zu Themen, die uns interessieren. Max. 12 Personen.
P-466575 | VHS Porz
16x, 4.2.–24.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Astrid Johnen**

Mittelstufe (B2)

Mit Abschluss der Mittelstufen haben Sie das Niveau B2 abgeschlossen: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen darstellen und Vor- und Nachteile abwägen.
Prüfungsmöglichkeit:
Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu lassen: telc B2 oder DELE B2. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Mittelstufe I (B2)

Weitere Angebote auf dem Niveau B2 finden Sie vorne unter Schnellkurse (B2).

Conversación y Gramática (B1+/B2)

Mejorar la lengua hablando: éste es el objetivo principal de este curso. Por supuesto, también repasaremos y ampliaremos los conocimientos gramaticales y el vocabulario, además trataremos temas de la cultura hispana por medio de interesantes textos y artículos. Kopierumlage im Kurs.
A-467110 | VHS-Studienhaus
16x, 1.2.–14.6., Mo, 9:30–11 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Carolin Ramrath**

Repaso de Gramática y Conversación (B1+/B2)

En este curso practicaremos la lengua española en situaciones prácticas y hablaremos de témas actuales interesantes. Al mismo tiempo revisaremos los capítulos màs importantes de la gramática española. Pero sobre todo nos vamos a divertir juntos discutiendo y jugando en nuestra lengua favorita! Kopierumlage im Kurs.
A-467111 | VHS-Studienhaus
16x, 1.2.–14.6., Mo, 11:15–12:45 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Carolin Ramrath**

Pablo Picasso

Conversación y lectura fácil (B1+/B2)
Nos dedicaremos a este prolífero pintor, genio de la pintura, recorriendo su vida desde su infancia en Málaga hasta su muerte en Mougins, sirviéndonos como hilo conductor de las mujeres que amó, fundamentales para su obra. Analizaremos también algunas de sus obras más importantes.
A-467112 | VHS Lindenthal
16x, 25.1.–7.6., Mo, 11:30–13 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Gabriela Micheelis**

Curso de conversación (B1+/B2)

Este curso es para quienes quieran hablar de temas actuales, desenvolverse en la vida cotidiana. Expresar opiniones propias, interactuar y mantener una charla. ¡Todo en español! Kopierpauschale: 2€
A-467114 | VHS-Studienhaus
16x, 26.1.–8.6., Di, 18:45–20 Uhr |
26.67 UStd. | 90 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Conversación y Gramática (B1+/B2)

El curso nos permitirá repasar y profundizar nuestros conocimientos de español en el nivel B1. Trabajaremos los aspectos más importantes de la cultura española y latinoamericana a través de textos, audios y música. Se pondrán en práctica diversos aspectos de la gramática y del vocabulario. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
A-467115 | VHS-Studienhaus
16x, 24.2.–23.6., Mi, 11:15–12:45 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Marina Gallastegui**

Conversación y lectura (B2+)

Almudena Grandes
Con „Los besos en el pan“ de esta escritora madrileña conoceremos a los vecinos de un barrio en Madrid, sus penurias y sus intentos de sacarse del apuro después de la burbuja inmobilaria del año 208.
A-467312 | VHS Lindenthal
16x, 27.1.–26.5., Mi, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Gabriela Micheelis**

Conversación y Gramática (B2)

En este curso leemos textos sobre temas actuales e interesantes. Después de leer y aclarar las dudas, hablamos sobre el tema y damos nuestras opiniones. También repasamos un poquito de gramática.
A-467313 | VHS Lindenthal
16x, 28.1.–13.5., Do, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Veronica Scarpa**

Mittelstufe II (B2+)

Conversación y Gramática (B2+/C1)

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 C, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-204502-8.
A-467711 | VHS-Studienhaus
16x, 24.2.–23.6., Mi, 9:30–11 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Marina Gallastegui**

Conversación y Literatura (C1) – Gruppe A

14-tägig – Termine beachten
Literatura Todo lo que tiene que ver con la literatura será el tema de este semestre.
Kurstermine: 28.1., 18.2., 4.3., 18.3., 15.4., 29.4., 20.5., 10.6., 24.6..
A-467712 | VHS-Studienhaus
8x, 18.2.–24.6., Do, 9:45–11:15 Uhr |
16 UStd. | 54 € | **Gabriela Micheelis**

Conversación y Literatura (C1) – Gruppe B

14-tägig – Termine beachten
Todo lo que tiene que ver con la literatura será el tema de este semestre.

Kurstermine: 25.2., 11.3., 25.3., 22.4., 6.5., 27.5., 17.6., 1.7..
A-467713 | VHS-Studienhaus
8x, 25.2.–1.7., Do, 9:45–11:15 Uhr |
16 UStd. | 54 € | **Gabriela Micheelis**

Curso de Conversación (B2/C1)
En el curso leemos cada semana un artículo de prensa o un relato literario y lo comentamos en clase. Además trabajaremos algún aspecto gramatical. N o utilizaremos ningún libro. El profesor proporcionará los artículos y las fotocopias necesarias para trabajar en clase.
A-467714 | VHS-Studienhaus
16x, 28.1.–17.6., Do, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Antonio Marín Gálvez**

Oberstufe (C1)

Weitere Angebote auf dem Niveau C1 finden Sie vorne unter Schnellkurse (C1).

Spanisch-Prüfungen

telc – Prüfungen

telc español –
Europäische Sprachenzertifikate
Die telc- Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen auf den Niveaus A1 – B2. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachenlernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum.
Informationen zu telc und Modelltests finden Sie unter www.telc.net
Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich an Frau Oldenbürger, vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.
Die Preisangaben sind unter Vorbehalt.

telc – Prüfungen in Köln
- telc Español A1 – ca 60 €
- telc Español A2 – ca 100 €
- telc Español B1 – ca 145 €
- telc Español B2 – ca 150 €
- telc Español A2 Escuela – ca 65 €
- telc Español B1 Escuela – ca 100 €
- telc Español B2 Escuela – ca 100 €

Prüfungen – telc español A1-B2
Termine werden bekanntgegeben.
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!
Die Prüfungstermine standen bei Drucklegung noch nicht fest. Informationen und Unterlagen zur Anmeldung:
nicole.kolk@stadt-koeln.de.
A-469430 | entgeltfrei

Prüfungen – telc español A2-B2 escuela
Termine werden bekannt gegeben
Die Prüfungen telc español escuela sind Prüfungsvarianten für Schülerinnen und Schüler. Themen und Wortschatz beziehen sich auf den Erfahrensbereich von Jugendlichen. Die Volkshochschule Köln führt die Schülerprüfung auf den Niveaus A2, B1, B2 durch. Gfs wird auch die neue Variante A2-B1 angeboten.
Eine skalierte Prüfung.
Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich.
Die Prüfungstermine standen bei Drucklegung noch nicht fest.
Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: nicole.kolk@stadt-koeln.de.
A-469431 | 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 Frau Oldenbürger: 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
Termine: Sa, 22.5. + 13.11.2021
Die Volkshochschule Köln führt die DELE-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A2, B1, B2, C1. Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich. Prüfungstermine: **Samstag, 22.5.2021** (Anmeldeende 17.3.2021). **Samstag, 13.11.2021** (Anmeldeende 6.10.2021).
Bitte beachten Sie die aktuellen Angaben im Internet. **Informationen und Unterlagen zur Anmeldung:** nicole.kolk@stadt-koeln.de.
A-469700 | 22.5., Sa, 9–15 Uhr | 8 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
- Português XXI 3 – Editora Lidel – Livro do Aluno com CD Áudio
  Lehrbuch ISBN: 978-989-752-382-3
- Português XXI 3 – Editora Lidel – Caderno de Exercícios
  Arbeitsbuch ISBN: 978-972-757-995-2
- Português XXI 3 – Pack: Livro do Aluno + CD + Caderno de Exercícios
  Pack ISBN: 978-989-752-374-8
- Oi, Brasil! aktuell A1.
  Hueber-Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs
  ISBN 978-3-19-105420-5
- Oi, Brasil! aktuell A2.
  Hueber-Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs,
  ISBN 978-3-19-205420-4
- Novo Avenida Brasil 3
  Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio CDs
  ISBN 978-3-12-528314-5
- Português via Brasil
  Klett Verlag, Kursbuch
  ISBN 978 3-12-528 330-5

Portugiesisch Club International
Treffen für alle, die die portugiesische Sprache sprechen oder lernen, und interessiert sind an portugiesischsprachigen Ländern. Das gemeinsame Gespräch und gesellige Zusammensein sollen helfen, neue Kontakte zu knüpfen. Die genauen Termine finden Sie im Internet. Eine Anmeldung ist erforderlich.
A-471000 | entgeltfrei | **Dr. Sebastião Iken**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Portugiesische Variante
Der Kurs findet ausschließlich online mit „Zoom“ statt. Kein Unterricht am 17.2. und 26.5. **Voraussetzungen:** 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.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum zu.
Português XXI, Nível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1.
O-471111 | →● Online
17x, 27.1.–16.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 114 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Brasilianische Variante
Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 25.5.
A-471112 | VHS-Studienhaus
17x, 26.1.–15.6., Di, 20:15–21:45 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Brasilianische Variante
Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 1.
A-471113 | VHS-Studienhaus
8x, 23.4.–11.6., Fr, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 2. Teil Portugiesische Variante
Der Kurs findet ausschließlich online mit „Zoom“ statt. Kein Unterricht am 17.2. und 26.5.
Voraussetzungen: 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.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum zu.
Português XXI 1, Nível A1, (Lehr-und Arbeitsbuch). Ab Lektion 4.
O-471121 | →● Online
17x, 27.1.–16.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 114 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 3. Teil Portugiesische Variante
Der Kurs findet ausschließlich online mit „Zoom“ statt. Max. 11 Personen.
Voraussetzungen: 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.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an.
Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum zu.
Português XXI, Nível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 6/7.
O-471131 | →● Online
17x, 25.1.–14.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 3. Teil Brasilianische Variante
Oi, Brasil **!** aktuell A1. Ab Lektion 7/8.
A-471132 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–7.6., Mo, 20:15–21:45 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 2. Teil Brasilianische Variante
Oi, Brasil! aktuell A2 wird beendet. Das anschließende Lehrbuch wird bekannt gegeben.
A-471301 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–10.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 1. Teil Portugiesische Variante
Der Kurs findet ausschließlich online mit „Zoom“ statt. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 27.5.
Voraussetzungen: 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.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum. Português XXI 2 Nível A2, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1.
O-471315 | →● Online
17x, 28.1.–1.7., Do, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 4. Teil Portugiesische Variante
Der Kurs findet ausschließlich online mit „Zoom“ statt. Max. 11 Personen.
Voraussetzungen: 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.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum. Português XXI 2 Nível A2, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 9.
O-471316 | →● Online
17x, 25.1.–14.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Aufbaustufe (B1)
1. Teil Brasilianische Variante
Falar...Ler...Escrever...Português. Ab Lektion 7. Revisão de toda a gramática, em preparação ao nível B1. Kein Unterricht am 25.5.
A-471401 | VHS-Studienhaus
17x, 26.1.–15.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Mittelstufe (B2) und Konversation Portugiesische Variante
Der Kurs findet ausschließlich online mit „Zoom“ statt. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 27.5.
Voraussetzungen: 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. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link zum virtuellen Klassenraum zu.
Lehrbuch: Avançar em Português Nível B2, ab Lektion 6 (Editora Lidel, (978-989-752 368-7), sowie Konversation und Texte zu aktuellen Themen.
O-471412 | →● Online
17x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 153 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Conversação para avançados (B2+) Brasilianische Variante
Um curso de conversação de bom nível. Leremos textos sobre temas atuais e através da troca de opiniões poderemos melhorar a expressão oral e ampliar o vocabulário. Músicas, livros, crônicas e até um relatório a ser apresentado aos colegas completam o curso. Caso necessário, revisaremos a gramática. Lehrbuch: Português via Brasil.
A-471422 | VHS-Studienhaus
17x, 25.1.–7.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Aufbaustufe (B1/B2) Brasilianische Variante
Português via Brasil. Ab Lektion 6/7.
A-471423 | VHS-Studienhaus
17x, 27.1.–2.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Cristina de Zwart**

Rumänisch

Rumänisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Pons Power-Sprachtraining Rumänisch. Ab Lektion 1.
L-471713 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
38 UStd. | 122 € | **Cristian Roiban**

Rumänisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: Pons Power-Sprachtraining Rumänisch. Ab Lektion G 1, Seite 50. Max. 12 Personen.
L-471743 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
38 UStd. | 171 € | **Cristian Roiban**

Rumänisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch: Daniela Kohn: Puls. Ab Lektion G28, Seite 14. Max. 9 Personen.
L-471773 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln | 13x, 26.1.–18.5., Di, 18–19:30 Uhr | 26 UStd. | 175 € |
Cristian Roiban

Niederländisch

Kompaktangebote

Niederländisch – Wochenendseminar I
An diesen beiden Wochenenden erhalten Sie eine systematische Einführung in die niederländische Sprache. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird mitgeteilt.
A-472371 | VHS-Studienhaus
4x, 30.1.–7.2., Sa, So, 10–16 Uhr |
28 UStd. | 104 € | **WE** | **Jan Schiffer**

Standardkurse

Niederländisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird mitgeteilt.
A-472417 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
15x, 26.1.–1.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Monika Agnes Peters**

Niederländisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: Wat leuk! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 5.
N-472421 | VHS Nippes
14x, 26.1.–18.5., Di, 19:45–21:15 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Rudi Liekendael**

Lehrbuch: Wat leuk! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4/5.
A-472423 | VHS-Studienhaus
12x, 27.1.–5.5., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd. | 81 € | **Jan Schiffer**

Lehrbuch: Wat leuk! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4. Kein Unterricht am 3.5.21.
N-472425 | VHS Nippes
16x, 25.1.–14.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Andrea Friedrich**

Niederländisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch wird mitgeteilt.
A-472433 | VHS-Studienhaus
11x, 25.1.–26.4., Mo, 18–19:30 Uhr |
22 UStd. | 74 € | **Jan Schiffer**

Niederländisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch wird mitgeteilt. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 4.5.21.
N-472441 | VHS Nippes
16x, 26.1.–15.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Andrea Friedrich**

Lehrbuch: Wat leuk! A2. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 5/6.
A-472443 | VHS-Studienhaus
11x, 25.1.–26.4., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
22 UStd. | 74 € | **Jan Schiffer**

Niederländisch Grundstufe – 6. Semester
Op naar de eindstreep. Ab Lektion 3/4. Max. 12 Personen.
N-472523 | VHS Nippes
14x, 26.1.–18.5., Di, 18–19:30 Uhr |
28 UStd. | 126 € | **Rudi Liekendael**

Niederländisch Mittelstufe
Lehrmaterial nach Absprache im Kurs. Niveau (B1/B2).
A-472623 | VHS-Studienhaus
12x, 27.1.–5.5., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd. | 81 € | **Jan Schiffer**

Niederländisch Oberstufe
Konversation über aktuelle Themen, Lektüre authentischer Texte, Übungen zur Festigung der erworbenen Kenntnisse und zur Wortschatzerweiterung. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 4.5.21.
N-472833 | VHS Nippes
16x, 26.1.–15.6., Di, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Andrea Friedrich**

Dänisch

Lehrbuch
- Vi snakkes ved!
  Kursbuch, Hueber Verlag
  ISBN 978-3-19-005379-7

Dänisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Ab Lektion 1.
A-473411 | VHS-Studienhaus
12x, 25.2.–10.6., Do, 18–19:30 Uhr |
24 UStd. | 81 € | **Iben Berg**

Dänisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Lehrbuch: Vi snakkes ved! Ab Lektion 5.
A-473421 | VHS-Studienhaus
14x, 26.2.–11.6., Fr, 18–19:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Iben Berg**

Dänisch Oberstufe
Lehrbuch: Danske stemmer, Klett Verlag. Ab Kapitel 2/3. Max. 12 Personen.
A-473811 | VHS-Studienhaus
13x, 22.2.–7.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
26 UStd. | 117 € | **Iben Berg**

Norwegisch

Lehrbuch
- Et år i Norge.
  Hempe Verlag,
  ISBN 3-934106-15-3

Norwegisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: Et år i Norge. Ab Lektion 9.
A-474433 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–7.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Jennifer Janes**

Norwegisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: Et år i Norge. Ab Lektion 16.
A-474453 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–7.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Jennifer Janes**

Norwegisch 11. Semester – online
Opp og fram! Ab Lektion 20. Max. 12 Personen.
O-474493 | →● Online
15x, 26.1.–1.6., Di, 19–20:30 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Jennifer Janes**

Schwedisch

Lehrbücher
- Välkommna! Neu A1-A2,
  Klett Verlag
  Lehrbuch ISBN 978-3-12-527951-3
  Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527952-0

Schwedisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird mitgeteilt.
A-475413 | VHS-Studienhaus
15x, 26.1.–1.6., Di, 18–19:30 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Julia Lademann**

A-475415 | VHS-Studienhaus
15x, 26.1.–1.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Julia Lademann**

Schwedisch Grundstufe – 4. Semester
Präsenz und online
Lehrbuch: Välkomna! neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 9. Die Veranstaltung findet abwechselnd im Studienhaus und online in der VHS-Cloud statt.
A-475443 | VHS-Studienhaus
15x, 22.2.–21.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Petra Lyon**

Schwedisch Grundstufe – 10. Semester
Lehrbuch: Rivstart Neu. B1&B2 Textbok. Weiteres Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt. Die Veranstaltung findet abwechselnd im Studienhaus und online in der VHS-Cloud statt.
A-475493 | VHS-Studienhaus
15x, 23.2.–22.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Petra Lyon**

Finnisch

Lehrbücher
- Yksi kaksi kolme, Lehrbuch, Hempen Verlag. ISBN 978-3-944312-12-5
- Yksi kaksi kolme 2, Lehrbuch
  Hempen Verlag. ISBN 3-934106-31-5

Finnisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 1. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-476413 | VHS-Studienhaus
14x, 2.2.–1.6., Di, 20–21:30 Uhr |
28 UStd. | 126 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 1. Ab Lektion 11. Max. 12 Personen.
A-476453 | VHS-Studienhaus
13x, 4.2.–27.5., Do, 20–21:30 Uhr |
26 UStd. | 117 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 1. Ab Lektion 13. Max. 12 Personen.
A-476473 | VHS-Studienhaus
14x, 2.2.–1.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd. | 126 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Mittelstufe
Lektüre und Konversation für Fortgeschrittene. Max. 12 Personen.
A-476753 | VHS-Studienhaus
13x, 4.2.–27.5., Do, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd. | 117 € | **Arja Kuittinen**

Ungarisch

Ungarisch – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Szóbeszéd. (A1) Ab Lektion 1.
A-477411 | VHS Nippes
16x, 23.2.–29.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **Fatime Páll**

Ungarisch – 5. Semester
Lehrbuch: Szóbeszéd. (A1) Ab Lektion 10. Max. 12 Personen.
A-477451 | VHS Nippes
16x, 23.2.–29.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Fatime Páll**

Türkisch

In den Bildungsurlauben und den Kompaktveranstaltungen werden Grundkenntnisse der türkischen Sprache in konzentrierter Form auf den entsprechenden Niveaus vermittelt. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, in den Standardkursen einmal wöchentlich über mehrere Semester die türkische Sprache gründlich und systematisch zu lernen.

Lehrbuch
- Güle güle, Türkisch für Anfänger
  Max Hueber Verlag
  ISBN: 978-3-19-005234-4

Bildungsurlaub

Türkisch Bildungsurlaub Stufe I (A1-1)
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Bildungsurlaub werden Grundkenntnisse der türkischen Sprache vermittelt, damit Sie im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen können. Daneben werden Informationen zu ausgewählten Themen gegeben, die uns zeigen sollen, dass die türkische Kultur mehr zu bieten hat als Döner und Folklore. Güle güle, Türkisch für Anfänger. Ab Lektion 1.
A-478119-BU | VHS Lindenthal
5x, 12.4.–16.4., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
46.67 UStd. | 138 € | **BU** | **Linda Evrem**

Kompaktangebote

Türkisch Schnellkurs I (A1.1)
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Güle güle, Türkisch für Anfänger.
Ab Lektion 1.
A-478312 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
7x, 28.1.–18.3., Do, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Haydar Köse**

A-478319 | 7x, 7.6.–28.6.,
Mo, Do, 18:30–21:30 Uhr | 28 UStd. |
94 € | **Haydar Köse**

Türkisch Schnellkurs II (A1.2)
Güle güle, Türkisch für Anfänger.
Ab Lektion 5.
A-478324 | VHS-Studienhaus
7x, 25.1.–15.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Haydar Köse**

Güle güle, Türkisch für Anfänger.
Ab Lektion 5.
A-478325 | VHS-Studienhaus
7x, 12.4.–31.5., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Haydar Köse**

Standardkurse

Türkisch Grundstufe I (A1.1)
Lehrbuch: „Güle, güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 1.
A-478411 | VHS-Studienhaus
14x, 25.1.–17.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Linda Evrem**

Türkisch Grundstufe I.1
N-478413 | VHS Nippes
14x, 23.2.–15.6., Di, 20–21:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Cevahir Korkmaz**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Güle, güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 1.
A-478417 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
14x, 26.1.–18.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Haydar Köse**

Türkisch Grundstufe I.2
Lehrbuch: Güle, güle, Türkisch für Anfänger.
Ab Lektion 4.
A-478423 | VHS-Studienhaus
14x, 26.1.–18.5., Di, 20–21:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Zeki Yurtseven**

Güle güle, Türkisch für Anfänger.
Ab Lektion 4.
N-478423 | VHS Nippes
15x, 23.2.–22.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Cevahir Korkmaz**

Güle güle, Türkisch für Anfänger.
Ab Lektion 4.
A-478424 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
13x, 26.1.–4.5., Di, 20–21:30 Uhr |
26 UStd. | 88 € | **Haydar Köse**

Lehrbuch: „Güle, güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 4.
A-478425 | VHS-Studienhaus
14x, 25.2.–24.6., Do, 20–21:30 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Cevahir Korkmaz**

Türkisch Grundstufe I (A1.3)
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Güle, güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 8
A-478436 | VHS-Studienhaus
14x, 25.1.–17.5., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Linda Evrem**

Türkisch Grundstufe II.2
Lehrbuch: „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“
Ab Lektion 15.
A-478524 | VHS-Studienhaus
14x, 26.1.–18.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd. | 94 € | **Zeki Yurtseven**

Türkisch Oberstufe (C2)
(Max. Teilnehmerzahl:8)
Seçilmiş siyasal, sosyal, bilimsel metinleri doğru ve akıcı bir dille okumak, okunulan metinler üzerine tartışmak; güncel televizyon ve radyo haberlerini anlamak, günlük yaşamla ilgili her konuda rahat ve akıcı bir dille Türkçe konuşmak istiyorsanız bu kursa katılabilirsiniz. Atasözleri, deyimler, hikayeler, destanlar, tarih, gazete ve dergilerden seçmeler, belgeseller ve en önemlisi ülke, insan, kültür sürekli ders konularında,kompozisyonlarda işlenecektir. Kursumuz akıcı ve bilinçli konuşabilen katılımcılar içindir. Ders materyalleri farklı kitaplardan alıntılar da dahil olmak üzere eğitimci tarafından hazırlanacaktır.
A-478665 | VHS-Studienhaus
12x, 25.2.–10.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd. | 162 € | **Cevahir Korkmaz**

Prüfungen

Prüfung Türkce okul B1
Anmeldeschloss: 20.4..2021
A-478996 | VHS-Studienhaus
11.6., Fr, 9–16 Uhr | 9.33 UStd. | 85 €

Latein

Lehrbuch
- Simon Lozo, Mit Cicero zum Latinum,
  WBG
  ISBN: 978-3-534-24971-8

Latein – Lektürekurs 1
Lehrbuch: S. Lozo. Mit Cicero zum Latinum. Max. 9 Personen.
A-479243 | VHS-Studienhaus
15x, 3.2.–26.5., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
30 UStd. | 201 € | **Simon Lozo**

Latein Mittelstufe: Lektürekurs 2
Ovid, ausgewählte Gedichte. Material wird vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen.
A-479283 | VHS-Studienhaus
15x, 2.2.–8.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 201 € | **Simon Lozo**

Altgriechisch

Lehrbuch:
- KANTHAROS, Klett-Verlag
  ISBN: 978-3-12-663212-6

Altgriechisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: Kantharos. Ab Lektion 21.
A-479323 | VHS-Studienhaus
15x, 3.2.–26.5., Mi, 17–18:30 Uhr |
30 UStd. | 201 € | **Simon Lozo**

Altgriechisch Mittelstufe – Lektürekurs
Herodot, Historien, Buch 1. Material wird vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen.
A-479373 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–7.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 201 € | **Simon Lozo**

Neugriechisch

Lehrbücher
- Pame! (A1)
  Hueber Verlag
  Kursbuch, ISBN 978-3-19-005404-6
  Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-025404-0
- Pame! (A2)
  Hueber Verlag:
  Kursbuch, ISBN 978-3-19-005462-6
  Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-02462-0

Zum Nachweis der Neugriechisch-Kenntnisse können Sie ein Zertifikat in vier verschiedenen Niveaustufen ablegen. Die Prüfungen bestehen aus einem mündlichen und schriftlichen Teil.
Der Prüfungstermin ist einmal jährlich Mitte Mai. Die Prüfung findet extern statt. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Dozentinnen und Dozenten in den Kursen.

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 1.
A-479413 | VHS-Studienhaus
16x, 24.2.–23.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 108 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 4.
A-479423 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 22.2.–7.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd. | 88 € | **Angeliki Myriagkou**

Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 4.
A-479426 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 22.2.–7.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd. | 88 € | **Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
A-479433 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 15x, 1.2.–7.6.,
Mo, 18:15–19:45 Uhr | 30 UStd. | 101 € |
Ioannis Metaxas

A-479435 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 15x, 3.2.–26.5.,
Mi, 18:15–19:45 Uhr | 30 UStd. | 101 € |
Ioannis Metaxas

Neugriechisch Konversation und Grammatik (A2)
Lektüre authentischer Texte, Konversation, Wiederholung der Grammatik. Voraussetzung: Griechischkenntnisse auf dem Niveau (A2). Max. 12 Personen.
A-479465 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 13x, 1.2.–17.5.,
Mo, 20–21:30 Uhr | 26 UStd. | 117 € |
Ioannis Metaxas

Neugriechisch Grundstufe II (A2) Abschluss
Lektüre authentischer Texte, Konversation, Wiederholung der Grammatik. Voraussetzung: Griechischkenntnisse auf dem Niveau (A2). Max. 9 Personen.
A-479467 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 13x, 10.2.–19.5.,
Mi, 20–21:30 Uhr | 26 UStd. | 175 € |
Ioannis Metaxas

Neugriechisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil
A-479487 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
12x, 23.2.–1.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd. | 161 € | **Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch Mittelstufe (B2) 5. Teil
Lehrbuch nach Absprache im Kurs. Max. 9 Personen.
A-479491 | VHS-Studienhaus
10x, 28.1.–22.4., Do, 20–21:30 Uhr |
20 UStd. | 134 € | **Petros Chatzikaloudis**

Neugriechisch Mittelstufe (B2) 8. Teil
A-479497 | VHS-Studienhaus
10x, 28.1.–22.4., Do, 18:15–19:45 Uhr |
20 UStd. | 134 € | **Petros Chatzikaloudis**

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Lehrbuch: Pame! (A2). Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
L-479513 | VHS Lindenthal
16x, 22.2.–28.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 2. Teil
Lehrbuch: Pame! (A2). Ab Lektion 4. Max. 12 Personen.
L-479523 | VHS Lindenthal
16x, 23.2.–29.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Lehrbuch: Pame! (A2). Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.
L-479543 | VHS Lindenthal
16x, 22.2.–28.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 144 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Mittelstufe (B1+B2)
Auffrischung der Griechischen Grammatik, Texte und Konversation. Max. 9 Personen.
L-479583 | VHS Lindenthal
16x, 23.2.–29.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 215 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Russisch

Wer noch nie Russisch gelernt hat, der kann in mehreren Semestern Grundkenntnisse des Alphabets, der Aussprache und der Grammatik erwerben. In der Mittel- und Oberstufe können Sie Ihre Kenntnisse durch Konversation und Lektüre erweitern.

Russisch Intensivkurs (A1) 1. Teil
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Otlitschno aktuell“. Ab Lektion 1.
A-481051 | VHS-Studienhaus
13x, 22.2.–7.6., Mo, 18–21:15 Uhr |
52 UStd. | 175 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Russisch Intensivkurs II für Fortgeschrittene (A1.3)
Lehrbuch: Otlitschno aktuell. Ab Lektion 7.
A-481057 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 27.1.–26.5., Mi, 18–21:15 Uhr |
52 UStd. | 175 € | **Tatiana Maier**

Russisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Lehrbuch: „Otlitschno aktuell“. Ab Lektion 3/4.
A-481121 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 1.2.–7.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Tatiana Maier**

Lehrbuch: Otlitschno aktuell. Ab Lektion 4.
A-481123 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
15x, 28.1.–10.6., Do, 18–19:30 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Tatiana Maier**

Lehrbuch: Otlitschno aktuell. Ab Lektion 3/4.
A-481125 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 28.1.–10.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Tatiana Maier**

Russisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Moct 1 (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 11. Max. 12 Personen.
A-481143 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 4.2.–24.6., Do, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Natascha Schwanke**

Russisch Grundstufe II (A2) 3. Teil
Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 18. Max. 12 Personen.
A-481155 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 2.2.–15.6., Di, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Natascha Schwanke**

Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 14. Max. 9 Personen. Kein Unterricht am 7.12.
A-481233 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 1.2.–7.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
30 UStd. | 201 € | **Tatiana Maier**

Russisch Oberstufe (C1) 5. Teil
Authentische Texte, Konversation und grammatische Übungen. Max. 9 Personen.
A-481643 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 10.2.–2.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd. | 175 € | **Aljona Schubert**

Polnisch

Polnisch für den Auslandsaufenthalt
Wochenendseminar
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt.
A-482105 | VHS-Studienhaus
4x, 17.4.–25.4., Sa, So, 10–16 Uhr |
32 UStd. | 124 € | **WE** |
Grazyna Emmerling

Polnisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 1.
A-482111 | VHS-Studienhaus
19x, 29.1.–25.6., Fr, 19:45–21:15 Uhr |
38 UStd. | 128 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 3. Semester
„Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 4C. Max. 12 Personen.
A-482131 | VHS-Studienhaus
18x, 28.1.–1.7., Do, 19:45–21:15 Uhr |
36 UStd. | 162 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.
A-482141 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–29.6., Di, 18–19:30 Uhr |
38 UStd. | 171 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 5. Semester – online
Online-Kurs
In diesem Online-Kurs können Sie Ihr alltagstaugliches Vokabular vertiefen, sich über Ihre kulinarischen Vorlieben und gesunde Ernährung austauschen und sich auf Ihren nächsten Urlaub in Polen einstimmen. Die Unterrichtseinheiten basieren auf dem Lehrbuch „Polski krok po kroku“ (ab Lektion 11) und werden ausschließlich digital durchgeführt. Max. 12 Personen.
O-482143 | →● Online
14x, 26.1.–18.5., Di, 18:30–20 Uhr |
28 UStd. | 126 € | **Eliza Stehr**

Polnisch Grundstufe – 6. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 10B. Max. 12 Personen.
L-482161 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
38 UStd. | 171 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 15C. Max. 12 Personen.
L-482171 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
38 UStd. | 171 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 11. Semester
„Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 20C. Max. 12 Personen.
A-482187 | VHS-Studienhaus
18x, 28.1.–1.7., Do, 18–19:30 Uhr |
36 UStd. | 162 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Mittelstufe II
Polski, krok po kroku. Band 2. Ab Lektion 18C. Max. 12 Personen.
A-482191 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
38 UStd. | 171 € | **Grazyna Emmerling**

Tschechisch

Tschechisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird mitgeteilt.
A-482213 | VHS-Studienhaus
17x, 3.2.–9.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 114 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch Grundstufe – 2. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt.“ Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
L-482223 | VHS Lindenthal
17x, 28.1.–24.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt.“ Ab Lektion 7. Max. 9 Personen.
A-482253 | VHS-Studienhaus
17x, 3.2.–9.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 228 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch Grundstufe – 6. Semester
Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“. Ab Lektion 9. Max. 9 Personen.
L-482263 | VHS Lindenthal
17x, 28.1.–24.6., Do, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 228 € | **Veronika Hoffmannová**

Kroatisch

In den Kursen wird die kroatische (und bosnische) Sprachvariante auf der Basis der lateinischen Schrift vermittelt. Auf Wunsch wird auch auf die serbische Sprache und die kyrillische Schrift eingegangen.

Kroatisch – Grundstufe 1. Semester
Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema.“ Band 1. Ab Lektion 1.
A-482513 | VHS-Studienhaus
15x, 22.2.–21.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 101 € | **Dragica Mikulic**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema.“ Band 1. Ab Lektion 1.
A-482515 | VHS-Studienhaus
15x, 22.2.–21.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Dragica Mikulic**

Arabisch

In den Schnell- und Standardkursen werden Ihnen die Grundlagen der arabischen Hochsprache und Schrift vermittelt.

Lehrbuch
- Salam! neu A1-A2
  Arabisch für Anfänger – Kursbuch
  ISBN 978-3-12-528835-5

Arabisch Schnellkurs für Anfänger
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger“. Kursbuch. Ab Lektion 1.
A-484213 | VHS-Studienhaus
14x, 3.2.–26.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
56 UStd. | 188 € | **Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch 2. Semester
Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Kursbuch. Ab Lektion 4.
A-484223 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln | 15x, 9.2.–15.6., Di, 18:15–19:45 Uhr | 30 UStd. | 101 € |
Shiri Dettmann-Nouri

A-484225 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln | 15x, 9.2.–15.6., Di, 20–21:30 Uhr | 30 UStd. | 101 € |
Shiri Dettmann-Nouri

Arabisch am Wochenende II
Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger.“ Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
A-484273 | VHS-Studienhaus
16x, 6.2.–19.6., Sa, 14–16:15 Uhr |
48 UStd. | 216 € | **WE** |
Shiri Dettmann-Nouri

Arabisch am Wochenende III
Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch.“ Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.
A-484277 | VHS-Studienhaus
16x, 6.2.–19.6., Sa, 11:45–13:15 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **WE** |
Shiri Dettmann-Nouri

Arabisch am Wochenende XV
Lektüre von Texten, Konversation, Wortschatzübungen und Wiederholung der Grammatik. Max. 12 Personen.
A-484283 | VHS-Studienhaus
16x, 6.2.–19.6., Sa, 10–11:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **WE** | **Shiri Dettmann-Nouri**

Persisch

In den Kursen erhalten Sie eine Einführung in die persische Standardsprache (Farsi) und Schrift.

Lehrbuch
- Wir lernen Persisch, Band 1
  Zabihollah Sarmadian
  ISBN 978-3-00-037849-2

Persisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-484331 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
38 UStd. | 171 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 8. Max. 9 Personen.
A-484335 | VHS-Studienhaus
20x, 27.1.–23.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
40 UStd. | 268 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 10. Max. 9 Personen.
A-484339 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–29.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
38 UStd. | 255 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Band 2. Ab Lektion 1. Max. 9 Personen.
A-484343 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–29.6., Di, 20–21:30 Uhr |
38 UStd. | 255 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch. Band 2“ Ab Lektion 7. Max. 9 Personen.
A-484347 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
38 UStd. | 255 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 1. Semester
Wochenendseminar
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-484351 | VHS-Studienhaus
10x, 30.1.–24.4., Sa, 10–13 Uhr | 40 UStd. |
212 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 8. Max. 12 Personen.
A-484355 | VHS-Studienhaus
9x, 8.5.–3.7., Sa, 10–13 Uhr | 36 UStd. |
191 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Armenisch

Armenisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Eastern Armenien“. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-484373 | VHS-Studienhaus
15x, 30.1.–5.6., Sa, 13:30–15:45 Uhr |
45 UStd. | 234 € | **WE** | **Hasmik Hakopjan**

Armenisch Grundstufe – 10. Semester
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 9 Semestern. Lehrbuch: „Eastern Armenien“. Ab Lektion 25. Max. 9 Personen.
A-484377 | VHS-Studienhaus
15x, 30.1.–5.6., Sa, 11–13:15 Uhr |
45 UStd. | 347 € | **WE** | **Hasmik Hakopjan**

Kurdisch

Kurdisch (Kurmanci) AI-1 Bildungsurlaub
Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Hinker. Ab Lektion 1.
A-484417-BU | VHS-Studienhaus
5x, 25.1.–29.1., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 154 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) A 1.1
Online-Kurs mit der VHS-Cloud.
Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 1
O-484114 | →● Online
12x, 3.2.–5.5., Mi, 20:15–21:45 | 24 UStd. |
108€ | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) A1.3
Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 5
Für Teilnehmer mit geringen Kenntnissen.
Online-Kurs. Basis-Wortschatz. Einfache Gespräche. Grundlagen der Grammatik wie Genus, Kasus, Konjugation der Verben im Präsens.
O-484424 | →● Online
12x, 1.2.–10.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) A2-2
Online-Kurs mit der VHS-Cloud.
Lehrbuch: Hinker 2. Ab Lektion 4. Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Neuer Wortschatz und neue Grammatik. Man lernt einfache Alltagstexte zu verstehen und sich in einfachen Konversationen zurecht zu finden.
O-484443 | →● Online
12x, 3.2.–5.5., Mi, 18:30–20 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) B1-2
O-484455 | →● Online
12x, 1.2.–10.5., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd. | 108 € | **Sahin Kürküt**

Kiswahili

Swahili Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Max. 12 Personen.
M-484513 | VHS Mülheim
14x, 22.2.–14.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
28 UStd. | 126 € | **Ramesh Bhana**

Swahili Grundstufe – 2. Semester
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Max. 12 Personen.
M-484523 | VHS Mülheim
14x, 22.2.–14.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
28 UStd. | 126 € | **Ramesh Bhana**

Chinesisch

In diesen Kursen wird die chinesische Hochsprache (Pekinger Dialekt) vermittelt. Sie lernen – zunächst in lateinischer Umschrift – elementare Redewendungen sowie Grundlagen der Aussprache und Grammatik. Zugleich erhalten Sie eine Einführung in die chinesischen Schriftzeichen.

Lehrbücher
- Das Neue Praktische Chinesisch – Lehrbuch 1, Verlag Chinabooks E. Wolf ISBN 978-3-905816-00-6
- Das Neue Praktische Chinesisch – Lehrbuch 2, Verlag Chinabooks E. Wolf ISBN 978-3-905816-02-0

Chinesisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 1.
A-486111 | Berufskolleg,
Lindenstr. 78, 50674 Köln | 17x, 9.2.–29.6.,
Di, 19:45–21:15 Uhr | 34 UStd. | 153 € |
Navci Nabuqi

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-486113 | Berufskolleg,
Lindenstr. 78, 50674 Köln | 15x, 9.2.–15.6.,
Di, 18–19:30 Uhr | 30 UStd. | 135 € |
Hengqian Ma

Chinesisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 5.
A-486123 | Berufskolleg,
Lindenstr. 78, 50674 Köln | 16x, 4.2.–24.6.,
Do, 19:45–21:15 Uhr | 32 UStd. | 108 € |
Navci Nabuqi

Chinesisch Grundstufe – 3. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.
A-486135 | Berufskolleg,
Lindenstr. 78, 50674 Köln | 15x, 4.2.–17.6.,
Do, 18–19:30 Uhr | 30 UStd. | 135 € |
Hengqian Ma

Chinesisch Grundstufe – 4. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 9. Max. 12 Personen.
A-486145 | Berufskolleg,
Lindenstr. 78, 50674 Köln | 17x, 3.2.–9.6.,
Mi, 18–19:30 Uhr | 34 UStd. | 153 € |
Hengqian Ma

Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 9. Max. 9 Personen.
A-486147 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 16x, 4.2.–24.6.,
Do, 18–19:30 Uhr | 32 UStd. | 215 € |
Navci Nabuqi

Chinesisch Grundstufe – 6. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 14. Max. 9 Personen.
A-486153 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln | 19x, 3.2.–23.6.,
Mi, 18–19:30 Uhr | 38 UStd. | 255 € |
Navci Nabuqi

Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 13. Max. 9 Personen.
A-486155 | Berufskolleg,
Lindenstr. 78, 50674 Köln | 15x, 4.2.–17.6.,
Do, 19:45–21:15 Uhr | 30 UStd. | 201 € |
Hengqian Ma

Chinesisch Grundstufe – 9. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 2. Ab Lektion 20. Max. 9 Personen.
A-486185 | Berufskolleg,
Lindenstr. 78, 50674 Köln | 17x, 3.2.–9.6.,
Mi, 19:45–21:15 Uhr | 34 UStd. | 228 € |
Hengqian Ma

Chinesisch Grundstufe – 14. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 3. Ab Lektion 27. Max. 9 Personen.
A-486193 | Berufskolleg,
Lindenstr. 78, 50674 Köln | 19x, 3.2.–23.6.,
Mi, 19:45–21:15 Uhr | 38 UStd. | 255 € |
Navci Nabuqi

Chinesisch Grundstufe – 18. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 3. Ab Lektion 35. Max. 9 Personen.
A-486195 | Berufskolleg,
Lindenstr. 78, 50674 Köln | 17x, 9.2.–29.6.,
Di, 18–19:30 Uhr | 34 UStd. | 228 € |
Navci Nabuqi

Chinesisch Oberstufe
Lese- und Hörverständnis, Schrift und Konversation werden geübt.
Lehrbuch: Ziel HSK 4 – Chinesische Lesetexte mit Vokabeln und Grammatik – Teil 2. Ab Lektion 24. (ISBN: 978-3-940497-62-8) Max. 12 Personen.
A-486197 | VHS-Studienhaus
16x, 18.2.–1.7., Do, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **Yan Zhao**

Japanisch

In den Japanisch-Kursen werden Ihnen mit Hilfe der lateinischen Umschrift elementare Redewendungen sowie Grundkenntnisse der Aussprache und Grammatik vermittelt. Zugleich erhalten Sie eine Einführung in die japanische Schrift (Kanji-Zeichen).

Lehrbuch
- Minna no Nihongo
  (Haupttextbuch: Kanji-kana Version)
  ISBN 4-88319-102-8

Japanisch Schreibkurs Kanji
Einführung in die Kanji-Schrift. Eigenes Material der Dozentin. Max. 9 Personen.
A-486201 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18–18:45 Uhr |
19 UStd. | 128 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt.
A-486211 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
38 UStd. | 128 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 2. Semester
Minna no Nihongo. Ab Lektion 6.
A-486221 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
19x, 26.1.–29.6., Di, 18–19:30 Uhr |
38 UStd. | 128 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 14. Max. 12 Personen.
A-486225 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 28.1.–1.7., Do, 18–19:30 Uhr |
36 UStd. | 162 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 8. Semester
Lehrbuch: Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 20. Max. 12 Personen.
A-486233 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 28.1.–1.7., Do, 19:45–21:15 Uhr |
36 UStd. | 162 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 10. Semester
Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 26. Max. 12 Personen.
A-486241 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 27.1.–23.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 16. Semester
Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 33. Max. 12 Personen.
A-486253 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
17x, 27.1.–23.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 153 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Aufbaustufe – 28. Semester (B1.1)
Minna no Nihongo, Band II. Ab Lektion 50. Max. 12 Personen.
A-486293 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19–20:30 Uhr |
38 UStd. | 171 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Aufbaustufe – 35. Semester (B1.2)
Minna no Nihongo – Chuukyuu I. Ab Lektion 5. Max. 12 Personen.
A-486297 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln |
13x, 2.2.–18.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd. | 117 € | **Takeo Heinen**

Thailändisch

Lehrbücher
- Thai als Fremdsprache für Anfänger,
  Teil 1 und 2, Metta Verlag,
  ISBN 3-00-007980-7

Thailändisch Grundstufe – 1. Semester
Lehrbuch: „Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2.“ Max. 12 Personen.
A-486313 | VHS-Studienhaus
15x, 25.1.–31.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch Grundstufe – 5. Semester
Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin. Max. 12 Personen.
A-486351 | VHS-Studienhaus
15x, 28.1.–10.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch Grundstufe – 8. Semester
Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin. Max. 12 Personen.
A-486381 | VHS-Studienhaus
15x, 28.1.–10.6., Do, 20–21:30 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch – Mittelstufe
Eigenes Lehrmaterial der Dozentin. Max. 12 Personen.
A-486385 | VHS-Studienhaus
15x, 25.1.–31.5., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 135 € | **Apiradee Schiederich**

Koreanisch

Koreanisch – Einführung in das Koreanische Alphabet Hangeul
Kurs an zwei Sonntagen
Sie erhalten eine Einführung in die koreanische Schrift. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist bei der Dozentin erhältlich. Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von zwanzig Euro. Max. 12 Personen.
A-486603 | VHS-Studienhaus
27.6., 4.7., So, 9:30–15 Uhr | 12 UStd. |
63 € | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch – Intensivkurs I am Wochenende
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger.“ Ab Lektion Null. Max. 12 Personen.
A-486607 | VHS-Studienhaus
9x, 30.1.–6.3., Sa, So, 9:45–12:45 Uhr |
36 UStd. | 188 € | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Koreanisch für Anfänger leicht gemacht.“ Ab Lektion Null.
A-486622 | VHS-Studienhaus
16x, 19.2.–18.6., Fr, 18–19:30 Uhr |
32 UStd. | 108 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Koreanisch für Anfänger leicht gemacht.“ Ab Lektion 4. Max. 12 Personen.
A-486623 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–16.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd. | 144 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Hindi

Hindi Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Hindi ist eine indoeuropäische Sprache, die besonders in Nord- und Zentralindien gesprochen wird. Wie Englisch, Chinesisch und Spanisch gehört Hindi zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt. Neben einer Einführung in Grammatik und Schrift wird im Kurs das gesprochene Hindi im Vordergrund stehen, damit Sie schnell erste Sätze sprechen können. L ehrbuch: „Hindi bolo! Hindi für Deutschsprachige 1.“ Ab Lektion 1.
A-486763 | VHS-Studienhaus
16x, 23.2.–29.6., Di, 18–20:15 Uhr |
48 UStd. | 161 € | **WE** | **Cora Gäbel**

Berufliche Bildung

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569282
persönlich: VHS im KOMED (siehe Seite 10)

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

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

Frau Brands
Tel. (0221) 221-33959

Frau Roches
Tel. (0221) 221-23679

Nicht abgebildet:
Frau Marnitz
Tel. (0221) 221-22931

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

N.N.
Tel. (0221) 221-23686
Betriebswirtschaft,
Finanz- und Rechnungswesen,
Programmbereichsleitung

Herr Busch
Tel. (0221) 221-23693
EDV/Multimedia

Herr Nink
Tel. (0221) 221-24433
Management, Wirtschaft,
Kommunikation, Medien,
Journalismus, Film, Fernsehen

Frau Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen,
Bildung auf Bestellung,
Kooperationsprojekte mit
Schulen, EDV/Multimedia,
Mathematik

Berufliche Bildung

EDV / Multimedia 193

Grundlagen PC, Betriebssystem Windows 193
Rund um Android 196
Rund um Apple 198
Internet und Social Media 200
Tastschreiben am PC 201
Office (Fit fürs Büro) 202
Textverarbeitung 203
Tabellenkalkulation 205
Präsentationen 211
Kommunikation 214
Datenbanken 215
Projektmanagement 216
Geschäftsgrafiken / Visualisierung 216
CAD – Computer Aided Design 217
Medienproduktion:
Bildbearbeitung, Layout, Grafik 218
Videoschnitt 224
Audibearbeitung und Musikproduktion
am Computer 226
Webdesign und -programmierung 226
Linux 231
Windows Netzwerke 231
Programmiersprachen 231

Medien 236

Public Relations, Marketing und
Barrierefreie Kommunikation 237
Social Media 241
Journalismus 244
Fernsehen / Film / Video 244
Medienkompetenz / Digitale Kompetenz 248

Kommunikation / Management Büro / Wirtschaft 248

Beratung, Coaching,
Supervision und Training 248
Rhetorik und Kommunikationstraining 249
Existenzgründung 257
Bewerbungstraining u. Berufsorientierung 259
Personalmanagement, Führungskräfte-
trainings und Teamentwicklung 262
Projekt- und Veranstaltungsmanagement 267
Büro 269
Arbeitsschutz 271
Zeit- und Selbstmanagement 272
Betriebswirtschaft,
Finanz- und Rechnungswesen 272
SAP-Software 277

Mathematik 278

Firmenschulungen 281

Train the Trainer: Fortbildung für Lehrende 283

Bildungspartner Schule – VHS 286

Projekte für Schülerinnen und Schüler an Ihrer Schule 286

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung 287

Wir setzen auf HERDT Schulungsmaterialien www.herdt.com

Die VHS Köln verwendet IT-Schulungsunterlagen von **Herdt**

EDV / Multimedia

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die IT/Multimediaseminare der VHS Köln werden von qualifizierten und kompetenten Trainerinnen und Trainern durchgeführt. Bei der Auswahl unseres lehrenden Personals legen wir großen Wert auf eine hohe fachliche Eignung für das jeweilige Thema, auf methodische und didaktische Kompetenz sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Unsere Lehrkräfte sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen, je nach Seminartyp auch mit bestimmten Alters- oder Berufsgruppen bzw. Branchen. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifikationsprofil der Trainer? Wir informieren Sie gerne!

Angebotsformen / -struktur

Um den Zeitbedürfnissen und Interessen der verschiedenen Gruppen von Teilnehmenden gerecht zu werden, gibt es:

Infoveranstaltungen

Bildungsurlaube

für jeden Interessenten offene drei bis fünftägige Kompaktveranstaltung im Tagesbereich, die in der Regel auch als Bildungsurlaub nach dem AwbG (AwbG) anerkannt sind und für die Arbeitnehmende 1x pro Kalenderjahr Sonderurlaub beantragen können.

Mehrwöchige Kurse

1 – 2 mal pro Woche im Abend-, Vor- oder Nachmittagsbereich

Ganztagesveranstaltungen

1 – 2 ganztägige Veranstaltungen werktags

Intensivseminare in einer Woche

(Kompaktkurse abends oder vormittags)

Wochenendseminare

Älter und Aktiv

Im PC-Einsteigerbereich bieten wir zudem Seminare ausschließlich für ältere Lerner (Menschen ab 60).

„Eigener" Rechner und kleine Lerngruppen

In allen EDV-Seminaren steht pro Person ein eigener PC zu Übungszwecken zur Verfügung. Wir arbeiten in kleinen Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert), um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch die Kursleitung zu gewährleisten.

Methodik / Arbeitsformen

Außer in Infoveranstaltungen und Vorträgen wird in allen EDV-Seminaren im Wechsel von Theorie und Praxis unterrichtet. Einer theoretischen Einführung und Demonstration neuer Inhalte und Arbeitstechniken folgen die professionell unterstützte Erarbeitung des Lehrstoffs und das Training der neuen Fertigkeiten in der Gruppe bzw. in Einzelarbeit am „eigenen" Rechner. Hierbei kann die Lehrkraft auf eine professionelle technische Ausstattung (interaktive ActivBoards, IT-Netzwerk, schnelles Internet, WLAN) zurückgreifen. Folgende methodische Elemente werden im Unterricht flexibel eingesetzt: Projektarbeit / Arbeit an Fallbeispielen, Präsentation und Diskussion von Einzelarbeits- oder Kleingruppenergebnissen im Plenum, die Erörterung von Fragen in der Gruppe, Überlegungen zur Übertragung des Gelernten in die eigene Praxis und Seminar-Feedback.

Warum eine persönliche inhaltliche Beratung?

Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein EDV-Seminar besuchen. Machen Sie deshalb das Beste daraus. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen Informationsabende und die persönliche Beratung.

Wir beraten und informieren Sie gerne

- bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse
- mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen
- mit einem auf Ihre Wünsche abgestimmten Vorschlag zur Kursplanung

und freuen uns über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten. Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin. Tel.: (0221) 221-23693 / -23742.

Teilnahmevoraussetzungen

Die erforderlichen Vorkenntnisse sind im jeweiligen Seminartext benannt. Ist dies ausnahmsweise nicht der Fall, dann ist der Kurs offen für alle Interessierten.

Sollten Sie trotzdem im ausgewählten Kurs unter- bzw. überfordert sein, kann auf Empfehlung der Lehrkraft und in Rücksprache mit der Fachbereichsleitung eine kostenlose Umbuchung in das passende Angebot in Frage kommen.

Schulungsbegleitmaterialien

In den meisten Seminaren setzen wir professionelle Schulungsunterlagen – als Printprodukt oder auch digital als PDF – ein, die wir im Vorfeld bereits für Sie bestellen. Unsere Schulungsunterlagen wurden entweder von der Kursleitung passgenau für Ihr Seminar entwickelt oder wir verwenden die IT-Schulungsunterlagen des Herdt-Verlages, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Teilnahmebescheinigung

In allen IT-Seminaren erhalten Sie bei mehr als 80%iger Teilnahme automatisch eine Teilnahmebescheinigung der VHS. Diese ist verwendbar zur Dokumentation Ihrer Fortbildungsaktivitäten und zum Nachweis absetzbarer Kosten gegenüber dem Finanzamt.

Bildungsfinanzierung

Für unsere Seminare akzeptieren wir Bildungsschecks und Bildungsprämiengutscheine. Informationen zu diesen Fördermöglichkeiten finden Sie am Anfang dieses Heftes. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter (0221) 221-23999.

Grundlagen PC, Betriebssystem Windows

Zielgruppe / Zielsetzung

Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitsuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler, die bisher noch nicht oder bereits mehrere Jahre nicht mehr mit dem Computer gearbeitet haben und nun einen fundierten (Wieder-)Einstieg in den Umgang mit dem PC benötigen, um beruflichen Anforderungen gerecht werden zu können.

Arbeitsgeräte

Wir bieten an unseren Computern Einführungskurse im Umgang mit dem PC unter Windows 10 an. In kleinen Lerngruppen hat dabei alle Teilnehmende einen Rechner für sich, um ausreichend üben zu können. Für den Fall, dass Sie lieber an Ihrem eigenen Gerät lernen wollen, bieten wir die Seminare „Erste Schritte am eigenen Laptop" an, die unabhängig von der Version des eigenen Windows-Betriebssystems besucht werden können. Teilnehmende, die Windows gestengesteuert auf einem Endgerät mit Touchscreen nutzen wollen, sollten so oder so ihr Gerät mitbringen.

Kursberatung

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie der Richtige ist, lassen Sie sich von uns beraten unter Tel.: (0221) 221-23693 oder -23742.

Kursberatung

Welcher Computer Kurs ist der Richtige für mich?

Kostenlose Info-Veranstaltung / Beratung

Hier erhalten Sie Informationen zu Angeboten, Kursinhalten und Zielen, Eingangsvoraussetzungen und Anwendungsmöglichkeiten der erworbenen Kenntnisse im beruflichen und privaten Bereich.

A-520008 | VHS im KOMED
13.1., Mi, 17–18:30 Uhr | entgeltfrei |
Axel Busch

Angebote „älter und aktiv"

Erste Schritte am eigenen Laptop für Menschen ab 60

Kurs am Vormittag

Sie wollen nicht mehr von der digitalen Welt ausgeschlossen sein? In diesem Kurs erwerben Sie die Basiskenntnisse, um Ihr eigenes Laptop mit dem Windows Betriebssystem im Alltag stressfrei nutzen zu können.

Inhalte:

- Umgang mit Maus und Tastatur
- Starten von Programmen
- Umgang mit der Windows-Oberfläche

- Daten speichern
- neue Ordner anlegen
- Dateien suchen
- erste Schritte in Textverarbeitung und Internet
- Kurzübersicht über weitere Anwendungsmöglichkeiten.

Voraussetzung: eigenes Laptop mitbringen, ansonsten werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt. **Achtung: Nicht geeignet für Nutzer/innen von Macbooks oder iPads oder Android-Tablets.**

älter aktiv **A-520410** | VHS im KOMED
6x, 20.1.–24.2., Mi, 10–13:15 Uhr |
24 UStd. | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

älter aktiv **A-520411** | VHS im KOMED
6x, 10.3.–28.4., Mi, 10–13:15 Uhr |
24 UStd. | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Kurs am Nachmittag

älter aktiv **A-520471** | VHS im KOMED
6x, 13.4.–18.5., Di, 13:30–16:45 Uhr |
24 UStd. | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

älter aktiv **A-520472** | VHS im KOMED
6x, 19.5.–30.6., Mi, 13:30–16:45 Uhr |
24 UStd. | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Bernd Peuler**

Erste Schritte am PC mit Windows 10 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 Ihren Computer mit dem Betriebssystem Windows 10 im Alltag stressfrei nutzen zu können.

Inhalte:

- Umgang mit Maus und Tastatur
- Starten von Programmen
- Umgang mit der Windows-Oberfläche
- Daten speichern
- neue Ordner anlegen
- Dateien suchen
- erste Schritte in Textverarbeitung und Internet
- Kurzübersicht über weitere Anwendungsmöglichkeiten.

Voraussetzung: Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

älter aktiv **A-520511** | VHS im KOMED
6x, 26.5.–30.6., Mi, 10–13:15 Uhr |
24 UStd. | 112 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Sicherer werden im Umgang mit dem eigenen Laptop!

Ein Trainingskurs am Vormittag für Menschen ab 60

Sie haben einen Erste Schritte Kurs bei der VHS Köln besucht und wollen das Erlernte in Übungen festigen und dadurch sicher und mutiger im Umgang mit dem eigenen Laptop werden? Dann ist der Kurs genau das Richtige für Sie.

Themenbereiche:

- Programme – Ordner – Dateien – Ansichten
- in Word formatieren, drucken
- Internetnutzung
- E-Mails.

Für individuelle Fragen und begleitetes Üben ist viel Zeit eingeplant. Bitte bringen Sie daher Ihre Fragen mit!

Es wird am eigenen Laptop (Betriebssystem Windows 7, Windows 8.1 oder Windows 10) gearbeitet. Alternativ stehen auch die Computer der VHS zur Verfügung.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Kurs „Erste Schritte am Computer/eigenem Laptop“ oder vergleichbare Kenntnisse.

älter aktiv **A-520708** | VHS im KOMED
4x, 13.4.–4.5., Di, 10–13:15 Uhr |
16 UStd. | 91 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

Ein Trainingskurs am Nachmittag für Menschen ab 60

älter aktiv **A-520761** | VHS im KOMED
4x, 11.1.–1.2., Mo, 13:30–16:45 Uhr |
16 UStd. | 91 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Bernd Peuler**

Computer Club 60+

Kurs am Vormittag

Personen ab 60, die bereits Kurse der Volkshochschule besucht haben und sich für Nachfragen, Wiederholungen oder einfach zum gemeinsamen „Internet-Surfen“ regelmäßig treffen wollen. Inhalte: Themen werden individuell abgesprochen und bauen auf den Inhalten der Computerkurse speziell für Menschen ab 60 auf.

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens zwei Computerkursen für Menschen ab 60 an der Volkshochschule Köln.

älter aktiv **A-520828** | VHS im KOMED
7x, 8.1.–2.7., Fr, 9:30–12:45 Uhr |
28 UStd. | 132 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

älter aktiv **A-520829** | VHS im KOMED
6x, 22.1.–25.6., Fr, 9:30–12:45 Uhr |
24 UStd. | 113 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

älter aktiv **A-520830** | VHS im KOMED
6x, 15.1.–18.6., Fr, 9:30–12:45 Uhr |
24 UStd. | 113 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens zwei Computerkursen für Leute ab 60 an der Volkshochschule Köln inklusive Einführung ins Internet.

älter aktiv **A-520831** | VHS im KOMED
6x, 21.1.–17.6., Do, 10–13:15 Uhr |
24 UStd. | 113 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Bernd Peuler**

älter aktiv **A-520832** | VHS im KOMED
6x, 28.1.–24.6., Do, 10–13:15 Uhr |
24 UStd. | 113 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

Kurs am Nachmittag

älter aktiv **A-520911** | VHS im KOMED
6x, 22.1.–18.6., Fr, 13:30–16:45 Uhr |
24 UStd. | 113 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

Erste Schritte am PC: Grundlagen und Vertiefung

Zielgruppe: Alle, die bisher noch nicht oder bereits mehrere Jahre nicht mehr mit dem Computer gearbeitet haben und nun einen fundierten (Wieder-) Einstieg in die Thematik wagen wollen.

Wir bieten an unseren Computern Einführungskurse im Umgang mit dem PC unter Windows 10 an. Für den Fall, dass Sie lieber an Ihrem eigenen Gerät lernen wollen, bieten wir Seminare „Erste Schritte am eigenen Laptop“ an, die unabhängig von der Version des eigenen Windows-Betriebssystems besucht werden können.

Teilnehmende, die Windows gestengesteuert auf einem Endgerät mit Touchscreen nutzen wollen, sollten so oder so ihr Gerät mitbringen.

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie der Richtige ist, lassen Sie sich von uns beraten. Tel.: (0221) 221-23693 oder -23742.

Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben im Kurs einen Rechner für sich.

Erste Schritte am Computer mit Windows 10

Abendkurs

Sie sind Computerneuling oder haben bereits seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet einen fundierten (Wieder-) Einstieg.

Inhalte:

- Umgang mit Maus und Tastatur und Windows-Oberfläche
- Starten von Programmen
- Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen

- erste Schritte in Textverarbeitung und Internet
- Anpassung von Windows auf Ihre speziellen Bedürfnisse und Kurzübersicht über weitere Anwendungsmöglichkeiten.

Voraussetzung: Keine EDV-Kenntnisse erforderlich.
A-521257 | VHS im KOMED
5x, 22.2.–29.3., Mo, 18:30–21:45 Uhr | 20 UStd. | 93 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Vormittagskurs
A-521258 | VHS im KOMED
5x, 12.4.–10.5., Mo, 9–12:15 Uhr | 20 UStd. | 93 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Windows 10 – Grundlagen

Wochenendseminar
Sie Surfen gelegentlich im Internet, sind mit Maus und Tastatur vertraut, es fehlen Ihnen aber die grundlegenden Windowskenntnisse?
Oder Sie haben früher schon mal am PC gearbeitet und suchen jetzt einen soliden Wiedereinstieg mit dem neuen Windows 10? Dann sind Sie hier richtig.
(Absoluten Computeranfängern empfehlen wir alternativ die Seminare „Erste Schritte am PC.)
Inhalte:
- Die Windows 10 Oberfläche kennenlernen
- Mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten
- Windows-Apps nutzen
- Neue Funktionalitäten und Tools
- Der neue Internet-Browser Microsoft Edge
- AppStore, Nützliche Apps / Restore My PC
- Taskmanager, Windows Explorer
- Dateien, Ordner und Einstellungen
- OneDrive nutzen
- Die Windows-Oberfläche individuell einrichten
- Sofortsuche / Schnellinfos
- Nützliche Tastenkombinationen
- Systemeinstellungen vornehmen und Sicherheitsfunktionen von Windows verwenden
- **Demonstration:** Einsatz auf Mobilgeräten unter Verwendung eines Tablet

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
A-521315 | VHS im KOMED
20.3., 21.3., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd. | 107 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Bernd Peuler**

A-521317 | VHS im KOMED
26.6, 27.6., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd. | **WE S** | **N.N.**

A-521316 | VHS im KOMED
23.1., 24.1., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd. | 107 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Grundlagen Windows und Einführung in Word

Bildungsurlaub
Sie haben nur sehr geringe Computerkenntnisse oder haben seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet Ihnen strukturierte Grundlagen und einen kompakten Wiedereinstieg.
Inhalte:
- Windows 10 und Word 2019 Oberfläche
- Starten von Programmen, Arbeiten mit Fenstern
- Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Dateien und Texten
- Grundlagen der Textverarbeitung (Zeichen- und Absatzformatierung)
- Textgestaltung in Word 2019 mit Listen, Rahmen und Tabellen
- Seitengestaltung in Word 2019 mit Grafiken, Kopf- und Fußzeilen und weiteren Möglichkeiten

Voraussetzungen: Umgang mit der Maus und Basiskenntnisse der Tastatur.
A-521587-BU | VHS im KOMED
5x, 11.1.–15.1., Mo–Fr, 9:30–16:15 Uhr | 35 UStd. | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 27 € | **BU S** | **Pascale Rudolph**

A-521588-BU | VHS im KOMED
5x, 12.7.–16.7., Mo–Fr, 9:30–16:15 Uhr | 35 UStd. | 187 €, zzgl. Schulungs unterlagen: 27 € | **BU S** | **Pascale Rudolph**

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-521904 | VHS im KOMED
11.3., 18.3., Do, 18:45–21:45 Uhr | 8 UStd. | 44 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Karl Scherer**

Tagesseminar am Wochenende
A-521917 | VHS im KOMED
6.2., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. | 56 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** | **Pascale Rudolph**

A-521919 | VHS im KOMED
15.5., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. | 56 € | **WE** | **Karl Scherer**

Besser sicher! Verschlüsselung von Festplatten und Datenträgern

Wochenendseminar
Bestimmt haben auch Sie vertrauliche Daten und schützenswerte Dokumente. Was aber, wenn sensible Daten auf einem USB-Stick oder einem Notebook verloren gehen bzw. gestohlen werden? Wie kann verhindert werden, dass Fremde Zugriff auf die Daten erhalten? Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Verschlüsselung und zeigt mit kostenfreien Tool wie VeraCrypt und Bitlocker einfache und schnelle Wege der vollständigen oder partiellen Verschlüsselung von Festplatten und Wechseldatenträgern.
Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit.
A-521932 | 18.4., So, 10–15 Uhr | 6 UStd. | 32 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **WE** | **Jochen Eikmeier**

Veranstaltungsreihe Computertechnik „Ein Blick hinter die Kulissen"

Zielgruppe/Zielsetzung
Arbeitssuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler, 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, die perspektivisch den IT-Support im Unternehmen übernehmen sollen.
Wenn Ihr Computer Sie nicht verstehen will – versuchen Sie ihn zu verstehen!
Darf es ein bisschen mehr sein? – Licht an und Licht aus, ist Ihnen zu wenig? Etwas grundsätzlicher möchten Sie doch verstehen,

wie ein Computer tickt und nicht bei jeder Kleinigkeit die Kinder, einen Nachbarn oder Experten fragen müssen.
Das ist ihr Ziel? Dann sind diese Modul-Seminare richtig für Sie!
Themenschwerpunkt der Seminarreihe 'Ein Blick hinter die Kulissen' ist eine Art 'Beziehungspflege', in der Sie Verständnis für das durchaus komplexe Zusammenwirken zwischen Hardware und Software entwickeln und so die Maschine, Ihren Belangen nach, benutzen lernen.
Die nachfolgenden Seminarmodule ergänzen sich sinnvoll, sind aber bei Bedarf auch einzeln buchbar. Sie finden als Kleingruppenseminare mit max. 8 Teilnehmenden, in Corona-Zeiten max. 6 TN, statt.

Informationsveranstaltung PC-Technik „Ein Blick hinter die Kulissen!“

Kostenloses Orientierungs- und Beratungsangebot zur Seminarreihe
Entgeltfreie Informationsveranstaltung mit Einführung in den technischen Aufbau eines PCs, bestehend aus Hard- und Software und deren Zusammenspiel.
Begriffe wie Treiber, Patches, Registry und grundlegende Sicherheitsaspekte werden eingeführt. Aufbauend auf den Fragen, die in dieser Einführung auftauchen, werden die einzelnen Module zu Hardware, Installation, PC-Problemen und Sicherheit der Seminarreihe „PC-Technik- Ein Blick hinter die Kulissen“ vorgestellt und unterschieden.
Die Informationsveranstaltung ist anmeldepflichtig.
A-572314 | VHS im KOMED
19.2., Fr, 18–21 Uhr | entgeltfrei |
Wolfgang Lentges

Modul 1: Hardware Kurs der Seminarreihe „Hinter den Kulissen“ (PC-Technik)

Kleingruppen-Tagesseminar am Samstag
Sie lernen den inneren Aufbau eines Computers kennen. Hierbei spielen Konzepte, funktionale Abläufe und Standards eine gewichtige Rolle.
Sie lernen Begriffe wie PCIe, BIOS, Festplattensektoren, DDR, Chipsatz u.v.a.m. kennen und können so einen Rechner selber zusammenstellen, -bauen, erweitern und konfigurieren.
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse
Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird empfohlen.
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende.
A-572315 | VHS im KOMED
28.2., 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.
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende.
A-572324 | VHS im KOMED
13.3., 14.3., 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.
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende
A-572334 | VHS im KOMED
18.4., 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 unbekannten Bedrohungen und Fehlfunktionen auseinander setzen muss. So bieten Virenscanner, 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.
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende.
A-572343 | VHS im KOMED
10.1., So, 9–17:30 Uhr | 10 UStd. | 71 € |
WE | **Wolfgang Lentges**

A-572344 | VHS im KOMED
16.5., So, 9–17:30 Uhr | 10 UStd. | 71 € |
WE | **Wolfgang Lentges**

Rund um Android

Zielgruppe/Zielsetzung
Das Smartphone bzw. Tablet ist mittlerweile allgegenwärtig. Schnelle Kommunikation (Telefon, E-Mail, Social Media), Erreichbarkeit, der mobile Zugriff auf die eigenen Daten und das Internet werden im beruflichen Kontext erwartet. Unsere Seminare wenden sich an Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitssuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler und dienen der Erlangung und Verbesserung der beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe am kommunikativen Geschehen sowie der grundbildenden Vermittlung von IT-Zusammenhängen. Datenschutzprobleme, Kostenfallen und Sicherheitsrisiken sollen erkannt und vermieden werden.

Grundlagen

Android-Smartphone und –Tablet: Erste Schritte, Apps, E-Mail und Internet

Intensivkurs am Vormittag
für Menschen ab 60
Jetzt haben Sie schon ein Android-Smartphone oder -Tablet, sehen bei anderen, was man Tolles damit anstellen kann, wissen aber nicht, wie's geht. In diesem Workshop beginnen wir ganz von vorne. Sie nehmen wichtige Grundeinstellungen vor, damit beispielsweise das Gerät nicht dauernd ausgeht oder zur falschen Zeit klingelt. Sie lernen, wie man Wifi-Verbindungen herstellt und worauf dabei zu achten ist. Finden Sie interessante Apps, richten sie ein und benutzen sie. Lernen Sie datenschutzkritische Apps und Kostenfallen zu erkennen und zu vermeiden. Der Spaßfaktor soll auch nicht zu kurz kommen. Fotografieren und Fotos zeigen, eine Adresse im Stadtplan finden, Bahnverbindungen heraussuchen, Wetterbericht, WhatsApp und YouTube-Videos anschauen interessiert Sie vielleicht auch. Surfen Sie im Internet und richten Sie Ihre E-Mail-Adresse ein, damit Sie auch unterwegs auf dem Laufenden sind. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Smartphones baut der Workshop darauf, dass die

Teilnehmenden sich nach Kräften gegenseitig unterstützen: Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem.
Voraussetzung: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Android-Gerät und das Ladekabel mit, Geräte werden nicht von der VHS gestellt. Soweit vorhanden, sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort kennen.
älter aktiv **A-522111** | VHS im KOMED
5x, 11.1.–15.1., Mo–Fr, 9:30–12:45 Uhr | 20 UStd. | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Andreas Matzdorf**

älter aktiv **A-522113** | VHS im KOMED
5x, 13.9.–17.9., Mo–Fr, 9:30–12:45 Uhr | 20 UStd. | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Andreas Matzdorf**

Intensivkurs am Nachmittag
für Menschen ab 60
älter aktiv **A-522114** | VHS im KOMED
5x, 19.4.–23.4., Mo–Fr, 13:30–16:45 Uhr | 20 UStd. | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Bernd Peuler**

Android-Smartphone und -Tablet: Erste Schritte

Abendkurs
Jetzt haben Sie schon ein Android-Smartphone oder -Tablet und wollen es für den Beruf wie aber auch in der Freizeit nutzen, wissen aber nicht, wie's geht.
In diesem Workshop erfahren Sie, was es mit Android auf sich hat, nehmen wichtige Grundeinstellungen vor und lernen Kostenfallen zu vermeiden. Dann laden Sie interessante Apps, richten sie ein und benutzen sie. Der Spaßfaktor soll dabei nicht zu kurz kommen. Fotografieren und Fotos zeigen, Webseiten im Internet aufrufen, eine Adresse im Stadtplan finden, Bahnverbindungen heraussuchen, Wetterbericht, YouTube-Videos anschauen, Musik hören und – natürlich! – telefonieren, Kontakte anlegen und SMS schreiben gehören unbedingt dazu. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Smartphones und Android-Versionen der Teilnehmenden baut der Workshop darauf, dass die Teilnehmer sich nach Kräften gegenseitig unterstützen: Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem.
Voraussetzung: Sie sollten Ihr Android-Gerät mitbringen, Geräte werden nicht von der VHS gestellt!
Ladekabel nicht vergessen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-522209 | VHS im KOMED
21.1., 28.1., Do, 17:30–20:45 Uhr | 8 UStd. | 56 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Jochen Eikmeier**

A-522210 | VHS im KOMED
7.9., 14.9., Di, 17:30–20:45 Uhr | 8 UStd. | 56 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Jochen Eikmeier**

Eintägiger Workshop am Wochenende
A-522316 | VHS im KOMED
1x So, 14.3.21, 8–16:30 Uhr | 8 UStd. | 56 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** | **Jochen Eikmeier**

Aufbau

Android-Smartphone und –Tablet: Aufbaukurs für Menschen ab 60

Intensivkurs am Nachmittag
Mit der Zeit sollte sich Ihr Gerät zu einem hilfreichen Begleiter entwickelt haben. Weitere Fragen tauchen auf: Welche Updates sollte man wann durchführen, welche auf Reisen lieber vermeiden? Wie kann ich mein Gerät sicherer machen, es bei Verlust suchen oder sperren lassen, mit welchen Sicherheitsrisiken muss ich rechnen? Wie kann ich mir Passworte merken oder verschlüsselt mitführen? Wie zahle ich risikolos im Play Store? Wofür und wie nutzt man eigentlich Bluetooth? Warum funktioniert die Standortbestimmung nicht immer wie gewünscht und wie gehe ich damit um? E-Books kaufen, leihen, lesen, wie geht das, was macht Sinn?
Antworten zu diesen und vielen anderen Fragen erhalten Sie in diesem Kurs.
Voraussetzungen: Android-Einführungskurs oder vergleichbare Kenntnisse. Sie sollten zumindest im Playstore angemeldet sein, Apps installieren und deinstallieren können, die Bedeutung der Tasten und wichtigsten Symbole kennen und Verbindungen über Wlan herstellen können.
Wichtig: Dieser Kurs richtet sich an Nutzer von Android-Geräten, die bereits mit der grundlegenden Nutzung vertraut sind und ihre Kenntnisse jetzt auffrischen, erweitern und vertiefen möchten. Er ist weder für Einsteiger noch für iPhone- oder iPad-Benutzer geeignet.
Bitte mitbringen: Android-Smartphone oder -Tablet sowie das Ladekabel. Geräte werden nicht von der VHS gestellt.
älter aktiv **A-522501** | VHS im KOMED
5x, 11.1.–15.1., Mi, 13:30–16:45 Uhr, Mo, Di, Do, Fr 14–17:15 Uhr, | 20 UStd. | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Andreas Matzdorf**

älter aktiv **A-522502** | VHS im KOMED
5x, 13.9.–17.9., Mo–Fr, 13:30–16:45 Uhr | 20 UStd. | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Andreas Matzdorf**

Android Modul 2a: Tipps und Apps für daheim und unterwegs

Aufbau-Workshop am Abend
Nach dem "Android: Erste Schritte"-Kurs sollte sich Ihr Gerät schnell zu einem hilfreichen Begleiter entwickelt haben. Unterwegs wie auch im beruflichen Alltag tauchen allerdings weitere Fragen auf: Wofür und wie nutzt man eigentlich Bluetooth? Warum funktioniert die Standortbestimmung nicht immer wie gewünscht und wie gehe ich damit um? E-Books kaufen, leihen, lesen, wie geht das, was macht Sinn? Warum klappt's im Urlaub nicht mit dem Stadt-Anzeiger (als E-Paper) und wie dann doch? Welche Updates sollte man wann durchführen, welche auf Reisen lieber vermeiden? Wie kann ich mein Gerät sicherer machen, es bei Verlust suchen oder sperren, mit welchen Sicherheitsrisiken muss ich rechnen? Wie kann ich mir Passworte merken oder verschlüsselt mitführen? Wie zahle ich risikolos im Play Store? Neben der Behandlung dieser und ähnlicher Themen werden bewährte Apps vorgestellt und deren Besonderheiten erläutert, u.a. aus den Bereichen Navigation und Wandern, Kommunikation (wie WhatsApp), Bus- und Bahnsuche, Geocaching (GPS-Schatzsuche), Carsharing, Hotelbuchung, Urlaubs-

Sprachübersetzer, Barcode-Scanner, Radio hören, Videos und Musik von YouTube (legal) herunterladen. **Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet mit.**
Voraussetzung: Sie haben Ihr Gerät schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und sind mit der grundlegenden Bedienung vertraut (Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse).
A-522517 | VHS im KOMED
15.4., 22.4., Do, 17:30–20:45 Uhr |
8 UStd. | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Jochen Eikmeier

Aufbau-Workshop am Wochenende
A-522523 | VHS im KOMED
20.3., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. | 63 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Jochen Eikmeier

Android Modul 2b+2c: E-Mail und Internet auf dem Smartphone / Tablet

Aufbaukurs am Abend
Sie möchten Ihr Android Smartphone oder Tablet vorrangig für die E-Mail-Korrespondenz, beruflich wie auch privat, und das Internet nutzen, haben aber an manchen Stellen noch Schwierigkeiten mit der App-Konfiguration oder Fragen zur effektiven Bedienung des Internet-Browsers? Wenn Sie wissen möchten, wie Ihr E-Mail-Konto auf dem Gerät richtig eingerichtet wird, welche E-Mail-App Sie auswählen und installieren können, um Ihre E-Mails zu schreiben, zu senden und mit Anhängen zu versehen, dann ist dieser Kurs sehr hilfreich.
Weitere Themen:
- Benutzen von verschiedenen Internet-Browsern, Chronik und Lesezeichen
- Einsetzen von Suchmaschinen mit gezielten Recherchetechniken
- Webseiten kopieren
- Screenshots
- Umgang mit Cookies und Datenspuren
- Einkaufen über das Internet.

Hinweis: Bitte Smartphone oder Tablet und Ladekabel mitbringen, außerdem E-Mail-Adresse und Passwort.
Voraussetzung: Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse (Sie haben Ihr Smartphone oder Tablet schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und mit der grundlegenden Bedienung vertraut). PC-Kenntnisse sind hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.
A-522546 | VHS im KOMED
29.4., 6.5., Do, 17:30–20:45 Uhr | 8 UStd. |
65 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Jochen Eikmeier

Android Modul 2b: E-Mail-Korrespondenz auf mehreren Geräten (Smartphone / Tablet und Windows-PC)

Aufbau-Workshop am Wochenende
Sie möchten Ihre E-Mail-Korrespondenz je nach Anlass auf verschiedenen Endgeräten führen? Was mit dem einen Gerät empfangen, gesendet, verschoben oder gelöscht wurde, soll automatisch auch auf den anderen Geräten erscheinen bzw. entfernt werden? Dann sind Sie in diesem Kurzworkshop genau richtig. Sie erfahren, wie Ihr E-Mail-Konto auf dem jeweiligen Gerät richtig einzurichten ist und welche E-Mail-Apps sich bewährt haben. Außerdem erhalten Sie Tipps dazu, wie Sie den Überblick behalten und Ihre Korrespondenz sinnvoll ordnen und archivieren.
Hinweis: Bitte Smartphone oder Tablet mitbringen, außerdem E-Mail-Adresse und Passwort.
Voraussetzung: Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse (Sie haben Ihr Smartphone oder Tablet schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und mit der grundlegenden Bedienung vertraut).
A-522555 | VHS im KOMED
21.12., Fr, 15–16:30 Uhr |
16 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Jochen Eikmeier

Android Modul 2c: Internet auf dem Smartphone / Tablet

Sie möchten das Internet über Ihr Android Smartphone oder Tablet nutzen, Webseiten aufrufen und recherchieren, gefundene Ergebnisse festhalten, Dateien (wie Hörspiele) herunterladen und ggfs. Einkäufe oder Buchungen vornehmen? Dann sind Sie hier richtig.
Themen:
- Warum es sinnvoll ist, mehr als einen Internet-Browser zu benutzen
- Zwischen Mobil- und Desktop-Seiten unterscheiden und wechseln
- Dateien herunterladen (Downloads, z. B. von Hörspielen)
- Google mit gezielten Recherchetechniken nutzen (statt Try-and-error)
- Parallel recherchieren
- Ergebnisse sichern: Inhalte (wie Wegbeschreibungen, Öffnungszeiten, Kontaktdaten, Infos) aus Webseiten kopieren, Chronik und Lesezeichen, Screenshots
- Umgang mit Cookies und Datenspuren
- Einkaufen und Buchen über das Internet
- Umgang mit Passwörtern (vor allem unterwegs).

Hinweis: Bitte Android-Smartphone oder -Tablet und Ladekabel mitbringen.
Voraussetzung: Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse (Sie haben Ihr Smartphone oder Tablet schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und in der grundlegenden Bedienung geübt). PC-Kenntnisse sind natürlich hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.
A-522565 | VHS im KOMED
21.3., So, 9–14 Uhr | 6 UStd. |
47 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Jochen Eikmeier

Rund um Apple

Zielgruppe / Zielsetzung: Das Smartphone bzw. Tablet ist mittlerweile allgegenwärtig. Schnelle Kommunikation (Telefon, E-Mail, Social Media), Erreichbarkeit, der mobile Zugriff auf die eigenen Daten und das Internet werden im beruflichen Kontext erwartet. Unsere Seminare wenden sich an Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitssuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler, und dienen der Erlangung und Verbesserung der beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe am kommunikativen Geschehen sowie der grundbildenden Vermittlung von IT-Zusammenhängen. Datenschutzprobleme, Kostenfallen und Sicherheitsrisiken sollen erkannt und vermieden werden.

iPhone/iPad Grundlagen

iPhone Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien

Tagesworkshop Workshop am Wochenende
Das iPhone ist kein Spielzeug für Hightech-Fans – zumindest nicht nur. Gerade technisch weniger versierte Nutzer schätzen die einfache, intuitive Bedienung und die Sicherheit. Nichtsdestotrotz: Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon, und die vielen Funktionen können auch verwirren, gerade am Anfang. Wir möchten Ihnen ein wenig Starthilfe anbieten bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen. Unsere Themen: Telefon, Mailbox, Nutzung im Ausland, Adressbuch, Nachrichten, Wetter, Karten, Internet, Kamera, Siri, Apple-ID, iCloud, Sicherheit und Datenschutz. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone steckt. **Voraussetzung:** keine! Aber bringen Sie bitte Ihr Gerät mit!
A-523143 | VHS im KOMED
20.2., Sa, 11–17:30 Uhr | 8 UStd. |
69 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Frank Balzer

iPhone Einführung – Schnelleinstieg

Online-Kurs an zwei Abenden
Zielgruppe: Für alle, die schon Erfahrung mit Computern oder einem anderen Smartphone haben. Hier bekommen Sie eine kurze Einführung in die Funktionen und Besonderheiten des iPhones: Einrichtung, Sicherheitseinstellungen, Telefon, Kontakte, Nachrichten, Karten, Internet, Kamera und Siri. Bringen Sie bitte Ihr Gerät mit!

Voraussetzung: Sie sollten bereits Erfahrung mit PCs oder Smartphones haben. Ansonsten empfehlen wir einen der beiden iPhone-Praxisworkshops! **Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:** Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des online Seminars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Weitere konkrete Informationen zu den technischen Voraussetzungen erhalten Sie kurz vor dem Kurs. Mitschnitte des online Seminars sind nicht erlaubt.
O-523149 | →● Online
13.4., 20.4., Di, 18–20:15 Uhr | 6 UStd. |
52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

iPhone Einführung – Praxisworkshop für Menschen ab 60

Abendkurs
Das iPhone ist kein Spielzeug für Hightech-Fans – zumindest nicht nur. Die einfache Bedienung macht es vor allem auch für technisch weniger versierte Nutzer interessant. Nichtsdestotrotz: Das iPhone ist weit mehr als nur ein Telefon, und die vielen Funktionen können auch verwirren, gerade am Anfang. Wir möchten Ihnen ein wenig Starthilfe anbieten bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen.
Unsere Themen: Telefon, Mailbox, Nutzung im Ausland, Adressbuch, Nachrichten, Wetter, Karten, Internet, Kamera, Siri, Apple-ID, iCloud, Sicherheit und Datenschutz.
Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuelle Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone steckt!
Voraussetzung: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!
älter aktiv **A-523156** | VHS im KOMED
3x, 21.1.–4.2., Do, 17–20 Uhr |
12 UStd. | 78 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

älter aktiv **A-523157** | VHS im KOMED
3x, 17.6.–1.7., Do, 17–20 Uhr |
12 UStd. | 78 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

iPad Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien wie auch Menschen ab 60

Kurs am frühen Abend
„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 techniker-fahrene Nutzer an. Ein solches Tablet-Gerät kann durchaus auch eine Alternative zum herkömmlichen PC sein. Sie können sofort loslegen, alle wichtigen Apps sind bereits installiert. Wir helfen Ihnen beim Einrichten, den wichtigsten Anwendungen (E-Mails, Internet, Karten, Adressbuch, Kalender, Wetter, Fotos, Siri) und grundlegenden Funktionen (Apple-ID, iCloud, Sicherheit und Datenschutz). Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuellen Fragen ein.
V**oraussetzung:** Sie sollten Ihr Gerät mitbringen, Geräte werden nicht von der VHS gestellt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
älter aktiv **A-523160** | VHS im KOMED
3x, 11.3.–25.3., Do, 17–20 Uhr |
12 UStd. | 78 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

iPad/iPhone-Club für Menschen ab 60 – Lernen Sie Ihr Gerät noch besser kennen!

Nachmittagskurs einmal im Monat
Sie besitzen ein iPhone und/oder ein iPad und haben die ersten Schritte damit schon hinter sich. Nun wollen Sie vielleicht mehr mit Ihrem Gerät machen, möchten neue Anregungen bekommen oder brauchen „Nachhilfe" bei einigen Anwendungen? Wir treffen uns einmal
monatlich, um individuelle Fragen und Probleme zu klären, neue Funktionen kennenzulernen
oder uns über interessante Apps und Weblinks auszutauschen. Alles wird gleich in der Praxis ausprobiert.
Voraussetzung: Sie sind grundlegend vertraut im Umgang mit Ihrem Gerät oder haben an
einem iPhone- bzw. iPad-Einführungskurs teilgenommen. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!
älter aktiv **A-523185** | VHS im KOMED
5x, 18.1.–17.5., Mo, 17–19:15 Uhr |
15 UStd. | 97 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

iPhone/iPad 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-523233 | VHS im KOMED
6.3., Sa, 11–15:45 Uhr | 6 UStd. |
53 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Frank Balzer

Das iPad produktiv nutzen (Aufbaukurs) – die besten Tipps, die besten Apps

Abendveranstaltung
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. Bringen Sie es bitte mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.
Beachten Sie bitte auch unsere Aufbaukurse zu weiteren Schwerpunktthemen!
A-523357 | VHS im KOMED
19.5., 26.5., Mi, 17–19:15 Uhr | 6 UStd. |
52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

Einführung in Pages, Numbers und Keynote – für iPhone, iPad und Mac (Aufbaukurs)

Online-Abendkurs
Ob privat oder beruflich, ob zu Hause oder unterwegs – Apples Geräte eignen sich auch für bürotypische Aufgaben. Auf allen Macs, iPads und iPhones werden die Apps Pages, Numbers und Keynote kostenlos mitgeliefert (für Texte, Tabellen und Präsentationen), sie bieten sich als Alternative zu den bekannten Office-Programmen von Microsoft an, mit welchen sie auch kompatibel sind.
Weitere Themen:
- Texteingabe (Tastaturen, Auto-Korrektur, Diktieren),
- Dateiverwaltung (Drucken, Freigabe, Kompatibilität, PDF)
- sowie Sicherheit und Datenschutz.

Im Kurs arbeiten wir zunächst mit den Mac-Versionen und ergänzend mit den Mobilgeräten.
Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar: Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des online Seminars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Weitere konkrete Informationen zu den technischen Voraussetzungen erhalten Sie kurz vor dem Kurs. Mitschnitte des online Seminars sind nicht erlaubt.
O-523358 | →● Online
1.6., 8.6., Di, 18–20:15 Uhr | 6 UStd. | 52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

Alles rund um Fotos – für iPhone oder iPad oder Mac (Aufbaukurs)

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 u mfangreiche Bearbeitungen möglich, auf dem Mac wie auch auf den Mobilgeräten. Alben oder gezielte Suchergebnisse lassen sich als Diaschau präsentieren. Ein weiteres Thema ist die Übertragung bzw. Synchronisation der Fotos per Kabel oder iCloud. Im Kurs arbeiten wir zunächst mit iPhone und iPad und ergänzend mit der Foto-App auf dem Mac.
Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut. Bitte bringen Sie es mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.
A-523424 | VHS im KOMED
16.1., Sa, 11–15:45 Uhr | 6 UStd. |
52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Frank Balzer

A-523425 | VHS im KOMED
5.6., Sa, 11–15:45 Uhr | 6 UStd. |
52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Frank Balzer

iCloud und Alternativen – Datenaustausch und Synchronisierung (Aufbaukurs)

Abendveranstaltung
Schon bei der Einrichtung neuer Geräte bietet Apple seine iCloud-Dienste an – doch was steckt dahinter, kann man Online-Speichern trauen? iCloud kann durchaus nützlich sein, insbesondere wenn mehrere Geräte im Spiel sind (auch Windows-Computer): Kalender und Kontakte lassen sich auf demselben Stand halten, Fotos und Videos übertragen, Dokumente zentral und von überall zugänglich abgelegen. Doch auch ohne iCloud lassen sich Daten austauschen: per Kabel, per AirDrop oder mit kompatiblen USB-Sticks. Was ist in der Praxis sinnvoll, und wie ist es mit der Sicherheit bestellt?
Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut. Bringen Sie es bitte mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.
A-523576 | VHS im KOMED
7.6., Mo, 17–21:45 Uhr | 6 UStd. | 52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

Mac und mehr

Mac-Einführung: Praxisworkshop

Abendkurs
Apples Mac-Computer gelten als einfach, bedienungsfreundlich und sicher; sie eignen sich deshalb vor allem für technisch weniger versierte Nutzer. Nichtsdestotrotz: Gerade am Anfang sind ein paar Hürden zu überwinden, und auch Windows-Umsteiger müssen hier und da umlernen. Ein wenig Starthilfe kann also nicht schaden. Wir helfen Ihnen bei der Einrichtung des Geräts und zeigen Ihnen die wichtigsten Anwendungen.
Einzelthemen: Finder Dateiverwaltung, Grundeinstellungen, iCloud, Sicherheit und Datenschutz, Spotlight, Internet, E-Mail, Kalender, Fotos und Musik. Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuelle Fragen ein.
Hinweis: Es stehen keine Mac-Computer zur Verfügung, bringen Sie also Ihren Mac mit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-523816 | VHS im KOMED
4x, 23.2.–16.3., Di, 18–21:15 Uhr | 16 UStd. |
120 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **S** |
Frank Balzer

Musik, Videos, Podcasts und Fernsehen – alles rund um Medien auf Apple-Geräten

Kurs an einem Abend
Die meisten Medieninhalte sind heute auch online verfügbar; lohnt es sich überhaupt noch, CDs und DVDs zu kaufen? Auf iPhone, iPad und Mac ist der Umgang mit audiovisuellen Medien recht einfach.
Die Themen:
- Wie bekomme ich Musik auf mein Gerät? (CD-Import, iTunes Store, Internet-Radio, YouTube)
- Apple Music: Lohnt sich die Musik im Abo?
- Fernsehempfang, Mediatheken und Video-Plattformen im Internet und in Apps.
- Podcasts: Fundgrube für kostenlose Audio- und Videoinhalte
- Wie kann ich Musik oder Videos auf die Mobilgeräte übertragen?
- Wie lassen sich externe Lautsprecher oder Fernsehgerät anschließen, sind Apple TV und der HomePod zu empfehlen?

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut. Bringen Sie es nach Möglichkeit mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.
A-523838 | VHS im KOMED
11.5., Di, 17–21:45 Uhr | 6 UStd. | 52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

Mac-Club – Lernen Sie Ihren Mac noch besser kennen!

Online-Kurs am Abend
Sie haben die ersten Schritte mit Ihrem Mac schon hinter sich. Nun wollen Sie mehr damit machen, möchten neue Anregungen bekommen, Ihren Arbeitsfluss verbessern oder brauchen „Nachhilfe" bei einigen Anwendungen? Wir treffen uns einmal monatlich, um individuelle Fragen und Probleme zu klären, weiterführende Tipps und Tricks auszutauschen und neue Apps kennen zu lernen. Alles wird gleich in der Praxis ausprobiert.
Voraussetzung: Sie sind halbwegs vertraut im Umgang mit dem Mac oder haben an einem Mac-Einführungskurs teilgenommen.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar: Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des online Seminars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Weitere konkrete Informationen zu den technischen Voraussetzungen erhalten Sie kurz vor dem Kurs. Mitschnitte des online Seminars sind nicht erlaubt.
O-523839 | →● Online
5x, 25.1.–31.5., Mo, 18–20:15 Uhr | 15 UStd. |
97 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

Internet und Social Media

Zielgruppe / Zielsetzung In den meisten beruflichen Kontexten spielen das Internet und Social Media Anwendungen eine immer größere Rolle. Gezielte Recherchen im Internet und in Datenbanken, Social Media Marketing, Networking, An- und Verkauf, berufliche Weiterbildung, Buchungsportale für Dienstreisen, Personalsuche..... Im Sinne der eigenen Beschäftigungsfähigkeit muss Grundlagenwissen in diesem Bereich erworben, vorhandenes Wissen und Nutzungs- bzw. Produktionskompetenzen aktualisiert und erweitert werden. Unsere Seminare

unterstützen Wiedereinsteigende, Arbeitssuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler bei der Erlangung und Erweiterung dieser digitalen Kompetenzen.

Update Internet
Wochenendseminar
Im Internet sind Sie längst unterwegs. Sie rufen dort schon Informationen ab und nutzen E-Mail über einen Web-Mail-Account. Gerne wären Sie noch effektiver bei der Suche, z. B. nach dem richtigen Reiseangebot, möchten die Mediathek des ZDF nutzen lernen... Sie haben die eine oder andere offene Frage zu Archivierung von E-Mails oder der Verwaltung von Kontakten und Adressbüchern. Sie suchen Tipps und Tricks, Datenklau möglichst zu verhindern, Betrügern im Internet nicht aufzusitzen und sich möglichst keine Viren einzufangen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Mit fachkundiger Unterstützung erhalten Sie Antworten auf Ihre offenen Fragen und üben den sachgerechten Umgang.
A-524115 | VHS im KOMED
16.5., So, 10–15 Uhr | 6 UStd. | 32 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **WE** | **Karl Scherer**

Sicher im Internet mit dem Browser Chrome
Praxisworkshop am eigenen Laptop
In diesem Abendkurs werden wir den Browser Chrome herunterladen und installieren. Über die Einstellungen werden wir den Browser mit wichtigen Erweiterungen ergänzen um sicher zu surfen, Werbung zu unterdrücken und den Browser zu reinigen. Weitere Themen sind eine vernünftige Password-Strategie, die Verwaltung von Suchmaschinen usw. Einige alternative Suchmaschinen und Spezial-Suchmaschinen runden den Kurs ab. Außerdem steuern wir die Browsereingaben über die Lesezeichenleiste und deren Ergänzungen.
Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen ist im Kurs enthalten. Gern können Sie Ihren Laptop mitbringen, um direkt alles zu installieren und auszuprobieren.
Voraussetzung: Windows Grundlagenkenntnisse.
A-524152 | VHS im KOMED
12.4., Mo, 17:30–21:30 Uhr | 5 UStd. | 23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

Sicher im Internet mit dem Browser Firefox
Praxisworkshop am eigenen Laptop
In diesem Abendkurs werden wir den Browser Firefox herunterladen und installieren. Über die Einstellungen werden wir den Browser mit wichtigen Erweiterungen ergänzen um sicher zu surfen, Werbung zu unterdrücken und den Browser zu reinigen. Weitere Themen sind eine vernünftige Password-Strategie, die Verwaltung von Suchmaschinen usw. Einige alternative Suchmaschinen und Spezial-Suchmaschinen runden den Kurs ab. Außerdem steuern wir die Browsereingaben über die Lesezeichenleiste und deren Ergänzungen.
Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen ist im Kurs enthalten. Gern können Sie Ihren Laptop mitbringen, um direkt alles zu installieren und auszuprobieren.
Voraussetzung: Windows Grundlagenkenntnisse.
A-524153 | VHS im KOMED
19.4., Mo, 17:30–21:30 Uhr | 5 UStd. | 23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

Erfolgreich bei eBay verkaufen!
Tagesseminar am Wochenende
Lernen Sie, bei eBay selbst erfolgreich zu verkaufen.
Inhalte:
eBay: Vor- und Nachteile im Vergleich zu anderen Verkaufsportalen
- - genereller Aufbau des Online-Auktionshauses
- Wie werden eingestellte Artikel gut gefunden?
- Rankingfaktoren bei eBay

Artikeldaten optimieren.
- Produktbeschreibungen
- Bildgestaltung

Der Verkauf
- Einrichten und Bearbeitung von Angeboten
- Verkaufsformat
- Bezahlsysteme
- Verkaufsabwicklung nach der Auktion/dem Verkauf

Tipps und Tricks
- Preiskämpfe vermeiden können
- das Bewertungssystem ausschöpfen
- Kunden auf die eigene Website locken

Voraussetzung: gundlegende PC- und Interneterfahrung.
A-524231 | VHS im KOMED
17.4., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. | 43 €, zzgl. Kopierpauschale: 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-524805-BU | VHS im KOMED
5x, 26.4.–30.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **BU** | **Dr. Herwig Pant**

A-524806-BU | VHS im KOMED
5x, 25.10.–29.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **BU** | **Dr. Herwig Pant**

Tastschreiben am PC

10 Flinke Finger – Tastschreiben heute
Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Abendkurs mit Übungseinheiten
„Das 10-Flinke-Finger-System“ ermöglicht den Teilnehmenden mit viel Spaß und innerhalb kürzester Zeit, die Tastatur blind zu beherrschen. Das innovative Lernsystem berücksichtigt verschiedene Lerntypen und sorgt durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne für schnelleres und effizienteres Lernen. Im Mittelpunkt steht das Lernen mit allen Sinnen (Sehen, Hören, Fühlen).
Solche beschleunigenden Lehr- und Lernmethoden berücksichtigen die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und erreichen mit einem speziellen mentalen Ansatz sonst nicht mögliche Gedächtnisleistungen und Lernfortschritte. Diese Techniken sind nicht neu, denn auch Gedächtniskünstler nutzen sie, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Auch Sportlerinnen bereiten sich mit Hilfe von Mentaltechniken auf Wettkämpfe vor.
Ein Begleitskript aus dem Herdt-Verlag ist im Kursentgelt enthalten. Mit dem zur Verfügung gestellten kostenlosen „Tipp“-Trainer, der auch zuhause (unbegrenzt) nutzbar ist, können Sie auch nach dem Kurs durch Übung Ihre Tippleistung /-geschwindigkeit noch deutlich steigern.
A-526416 | VHS im KOMED
4x, 18.2.–11.3., Do, 18:30–21 Uhr | 12 UStd. | 73 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **S** | **Saskia Weck**

A-526417 | VHS im KOMED
4x, 10.6.–1.7., Do, 18:30–21 Uhr | 12 UStd. | 73 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **S** | **Saskia Weck**

Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Wochenendseminar mit Übungseinheiten
A-526635 | VHS im KOMED
3x, 29.1.–31.1., Fr, 17–20 Uhr, Sa, 9–14 Uhr, So, 9–14 Uhr | 16 UStd. | 111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |
Heidrun Pallagst

A-526636 | VHS im KOMED
3x, 26.2.–28.2., Fr, 17–20 Uhr, Sa, 9–14 Uhr, So, 9–14 Uhr | 16 UStd. | 111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |
Heidrun Pallagst

A-526637 | VHS im KOMED
3x, 9.4.–11.4., Fr, 17–20 Uhr, Sa, 9–14 Uhr, So, 9–14 Uhr | 16 UStd. | 111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |
Heidrun Pallagst

A-526639 | VHS im KOMED
3x, 7.5.–9.5., Fr, 17–20 Uhr, Sa, 9–14 Uhr, So, 9–14 Uhr | 16 UStd. | 111 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer:: 20 € | **WE S** |
Angelika Hanning

A-526640 | VHS im KOMED
3x, 4.6.–6.6., Fr, 17–20 Uhr, Sa, 9–14 Uhr, So, 9–14 Uhr | 16 UStd. | 111 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer:: 20 € | **WE S** |
Saskia Weck

A-526641 | VHS im KOMED
3x, 9.7.–11.7., Fr, 17–20 Uhr, Sa, 9–14 Uhr, So, 9–14 Uhr | 16 UStd. | 111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |
Heidrun Pallagst

Junge VHS: 10 Flinke Finger – Tastschreiben heute
Ferienkurs: Multisensorisches Lernen für Schülerinnen und Schüler ab 12
Kein lästiges Suchen mehr nach den Buchstaben? Zügig E-Mails verfassen und flott im Chat mithalten! In diesem Kurs lernst Du die Tastatur am PC/Laptop blind zu nutzen, um schnell, sicher und fehlerarm am PC zu schreiben. Töne, Farben, Bilder und Ballspiele machen das Lernen abwechslungsreich und helfen, sich zu merken wo die Buchstaben auf der Tastatur liegen! Sicherheit und Schnelligkeit gewinnst Du mit der Zeit fast wie von allein. Bitte Bleistift, Radiergummi und Buntstifte in rot, gelb, blau und grün mitbringen. Reduzierter Schülerpreis inkl. Buch, weitere Ermäßigung nur für Kölnpass-Inhaber möglich.
A-526705 | VHS im KOMED
4x, 6.4.–9.4., Di–Fr, 13–16:15 Uhr | 16 UStd. | Entgelt Schüler: 69 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **S** |
Heidrun Pallagst

Office (Fit fürs Büro)

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler, Selbstständige und Existenzgründer, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit den Standardprogrammen in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen.
Die Office-Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Trainer. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel
Bildungsurlaub
Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation. Es werden grundlegende Kenntnisse in beiden Anwendungsprogrammen vermittelt, wie sie auch in den jeweiligen Grundlagenkursen für Word und Excel vermittelt werden. Die Möglichkeiten im Zusammenspiel von Word und Excel werden vorgestellt und praktisch geübt. Aufgrund des umfangreichen Stoffs, der behandelt wird, ist es vom Vorteil, wenn Sie eines der beiden Programme schon ein wenig kennen.
Voraussetzung: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung, Kenntnisse in einem der beiden Programme sind von Vorteil.
A-545115-BU | VHS im KOMED
5x, 1.3.–5.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Pascale Rudolph**

A-545116-BU | VHS im KOMED
5x, 3.5.–7.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

A-545117-BU | VHS im KOMED
5x, 30.8.–3.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Pascale Rudolph**

Seminar an zwei Wochenenden
A-545525 | VHS im KOMED
4x, 30.1.–7.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd. | 208 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Seminar an zwei Eckwochenenden der Osterferien
A-545526 | VHS im KOMED
4x, 27.3.–11.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd. | 208 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Seminar an zwei Wochenenden
A-545527 | VHS im KOMED
4x, 19.6.–27.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd. | 208 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Aufbau

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen
Bildungsurlaub
Zielgruppe: Das Seminar wendet sich an Sekretariatskräfte, Sachbearbeiter/innen und andere Interessierte, die ihre Office-Kenntnisse auffrischen, erweitern und das Zusammenspiel der verschiedenen Office-Programme optimal nutzen wollen.
Seminarziel: Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office-Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen. Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Office-Programmen werden sie in Übungen am PC trainiert und gefestigt. Dabei werden insbesondere konkrete Fragen und Themenwünsche der Teilnehmenden berücksichtigt.
Inhalte: Tipps und Übungen zu Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Die Erstellung einer Briefvorlage (unter Beachtung der DIN), der Seriendruck (inkl. Umschlägen, Etiketten, Serienbriefen und Serien-E-Mails mit korrekten Anreden und Grußzeilen) und das Zusammenspiel der genannten Programme spielen jeweils eine besondere Rolle.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel.
A-546106-BU | VHS im KOMED
5x, 8.3.–12.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-546107-BU | VHS im KOMED
5x, 30.8.–3.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Vertiefungskurs an zwei Wochenenden
A-546205 | VHS im KOMED
4x, 27.2.–7.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd. | 236 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint

Bildungsurlaub an drei Tagen

Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammerstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen. Beginnend mit den Grundlagen bis hin zu raffinierteren Visualisierungen wird anhand zahlreicher Beispiele die Erstellung verschiedenster Diagramme vorgestellt und eingeübt. Aber was wäre Visualisieren ohne PowerPoint? Auch hier gibt es Vieles zu entdecken bis hin zur „mobilen" PowerPoint-Präsentation mit dem Smartphone. Anhand vieler Übungen werden Sie die Theorie in die Praxis umsetzen.

Ziel ist es, die vielfältigen Möglichkeiten in Excel und PowerPoint zur Visualisierung kennen zu lernen, einzuüben und effizient anwenden zu können.

Excel:

- Bedingte Formatierung
- Grundlagen der Diagrammerstellung,
- Änderungen gegenüber Vorversionen,
- eigene Vorlagen speichern,
- ein- und mehrreihige Diagramme, 3D-Darstellungen,
- Formen für Hervorhebungen nutzen,
- Skalen spreizen, Reihenfolge umkehren, Ebene schneiden,
- Datenpunkte mit mehreren Beschriftungen,
- Verbund-Diagramme,
- Aufsplitten von Teilergebnissen (wie "Balken aus Kreis"),
- zusammengehörende Diagramme auf einem Blatt darstellen,
- Trend und Prognose,
- spezielle Typen (wie Blasen-, Treemap-, Sunburst-, Kasten-, Wasserfall-, Trichterdiagramm),
- Add-Ins (wie People Graph),
- Karten, 3D-Karten,
- Trick-Diagramme (wie Gantt-Diagramme),
- Sparklines,
- Diagramme in PP verwenden.

PowerPoint:

- Folienaufbau, Grundlagen,
- Folienmaster anpassen,
- Objekte einfügen und formatieren, Formen, Smartart, Audios, Videos,
- Design-Vorlagen nutzen, speichern, Tipps für ein ansprechendes Design,
- Animationen und Folienübergänge,
- A ktionseinstellungen,
- Tipps + Tricks zur Diagramm-Präsentation,
- Notizen, Handouts,
- Präsentation versenden oder extern vorführen (Mail/USB-Stick/Laptop),
- Präsentieren via Smartphone (Office Remote/Miracast).

Voraussetzungen: Word- und Excel-Grundkenntnisse, in Excel zumindest routiniertes Erfassen von Zahlen und Text, einfache Zellformatierung, Kopieren und Einfügen.

A-546504-BU | VHS im KOMED
3x, 21.6.–23.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 177 €, zzgl. Skriptkosten: 16 € |
BU | Andreas Matzdorf

A-546505-BU | VHS im KOMED
3x, 3.11.–5.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 177 €, zzgl. Skriptkosten: 16 € |
BU | Andreas Matzdorf

Office Tools

OneNote

Mehr als nur ein schnöder digitaler Notizblock! Effizient und organisiert arbeiten!

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 einsetzten 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 Notizbuchern effektiv suchen
- Arbeiten im Team: Notizbücher via OneDrive oder anderweitig freigeben

Voraussetzung: Grundlegende PC-Praxis mit Windows, Word und Internet

A-547086 | VHS im KOMED
8.5., Sa, 10–16 Uhr | 7 UStd. | 49 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** |
Jochen Eikmeier

Textverarbeitung

Zielgruppe / Zielsetzung

Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler, Selbstständige und Existenzgründer, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit dem Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Textverarbeitungskurse werden in der Regel in der Software Word 2019 durchgeführt.

Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.

In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen

Bildungsurlaub

Word – das kann doch jeder? Den Spruch hört man oft, er stimmt aber nicht. Wenn Schreibtischtätigkeiten beim Job zum Kerngeschäft gehören, genügen einfachste Kenntnisse in Textverarbeitung nicht (mehr). Die Anforderungen sind gestiegen – aus gutem Grund, denn wer die erweiterten Möglichkeiten nicht beherrscht, arbeitet in vielen Fällen ineffizient und erreicht zudem nicht die gewünschte Qualität.

Zielgruppe:

Für Teilnehmende mit einfachen Word-Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Word für ihre berufliche Tätigkeit erlernen möchten. Ziel des Kurses ist es, vorzeigbare Produkte mit weniger Aufwand in kürzerer Zeit zu erstellen. Dazu gibt es jede Menge praxisbewährter Tipps.

Inhalte:

- Grundlagen der Textformatierung, wie Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps und Tabellen, Silbentrennung, Rechtschreibkorrektur, Seitennummerierung, Suchen und Ersetzen,
- kleine und große Textbausteine (Autokorrektur, Autotext), Einfügen von Sonderzeichen (z. B. bei fremdsprachigen Eigennamen),
- Dokumentvorlagen (wie DIN-Brief) erstellen und anwenden,
- Arbeiten im Team, darunter Überarbeitung von Entwürfen, Vergleich verschiedener Versionen, Kommentierung, Schutz vor (versehentlicher) Überschreibung,
- Umgang mit größeren Dokumenten, dafür Formatvorlagen definieren und anwenden, gliedern, Inhaltsverzeichnis und andere Verzeichnisse automatisch erstellen lassen,
- mehrspaltige Broschüren,
- Grafiken, Formen, Textfelder,

- Etiketten, Umschläge, Seriendruck,
- Tabellen und Diagramme aus Excel einfügen.

Voraussetzung: Sichere Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung sowie Word-Erfahrungen auf einfachem Niveau (Tippen, Markieren, unterstreichen, Kopieren und Einfügen).
A-530014-BU | VHS im KOMED
5x, 17.5.–21.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-530015-BU | VHS im KOMED
5x, 29.11.–3.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Grundlagen der Textverarbeitung mit Word

Abendkurs
Sie wollen den Umgang mit der Textverarbeitung Word anhand praktischer Übungen am PC anwendungsbezogen erlernen.
Inhalte:
- Grundlagen der Textverarbeitung
- Texteingabe und Korrekturen, Markieren und Löschen
- Zeichen- und Absatzformate
- Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Dokumente speichern und drucken
- Texte gestalten, Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählung, Seitengestaltung
- Automatisierung
- Tabellen und Grafiken einfügen und bearbeiten
- Dokumentenverwaltung
- grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse insbesondere Dateiverwaltung.
A-530210 | VHS im KOMED
5x, 11.1.–8.2., Mo, 18:30–21:45 Uhr | 20 UStd. | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-530211 | VHS im KOMED
5x, 14.4.–12.5., Mi, 18:30–21:45 Uhr | 20 UStd. | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Joachim Sack**

Wochenendseminar
A-530333 | VHS im KOMED
17.4., 18.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Karl Scherer**

Word: Noch einmal von vorne und systematisch, bitte!

für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen in Word
Sie arbeiten schon mit Word, aber investieren nach eigenem Gefühl zu viel Zeit und Nerven in die Erstellung einfacher Briefe.
Inhalte:
- Orientierung auf der Programmoberfläche von Word, Schnellstartleiste anpassen.
- automatische Einstellungen des Programms (Großschreibung am Zeilenbeginn, blau unterstrichene E-Mail-Adressen etc.).
- warum verschieben sich Absätze und was kann man dagegen tun?
- der Einsatz von Tabulatoren
- das Datum mit einem Klick an den rechten Seitenrand verschieben
- Nummerierungen und Aufzählungen nach Wunsch einsetzen und gestalten.
- Bilder einfügen und sicher positionieren.

Ziel ist es, durch die Kenntnis einiger Grundsystematiken, schnell ansprechend aussehende Briefe zu schreiben. So können Sie sich in Zukunft wieder auf die Inhalte Ihrer Texte konzentrieren anstatt mit widerspenstigen Gestaltungen zu kämpfen. Das Bearbeiten von umfangreichen Dokumenten wie Diplomarbeiten oder auch das Nutzen von Formatvorlagen und automatisierten Inhaltsverzeichnissen gehören nicht zu den Themen dieses Seminars.
Voraussetzung: Grundlegende Computerkenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur, erste Erfahrungen im Schreiben von Texten mit Word.
A-530815 | VHS im KOMED
20.2., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. | 52 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **Pascale Rudolph**

Aufbau

Textverarbeitung mit Word für Fortgeschrittene

Wochenendseminar
Hier lernen Sie, mit MS-Word Word professioneller umzugehen und Ihre Texte routinierter und effektiver zu bearbeiten.
Inhalte:
- Dokumentvorlagen, Formatvorlagen erstellen,
- Druckformate definieren und bearbeiten,
- Tabellenfunktionen (Feldfunktionen),
- Serienbrief, Seriendruckdaten aus verschiedenen Datenquellen,
- Austausch mit anderen Office-Programmen.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse Kleingruppenkurs (max. 10 TN).
A-531605 | VHS im KOMED
24.4., 25.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **WE S** | **Karl Scherer**

Serienbriefe erstellen mit Word

Tagesseminar am Wochenende (Kleingruppe)
Und immer wieder, wenn es eilt, die gleiche Frage: Wie war das noch mit den Serienbriefen? Der Seriendruck eine wunderbare Funktion, um Rundbriefe oder Standardschreiben individualisiert zu verschicken. Und damit die Individualisierung auch richtig klappt, ist es gut zu wissen, wie man die zur Person passende Anrede richtig einstellt bzw. wie man dafür sorgt, dass im Adressfeld keine unschönen Lücken entstehen, auch wenn nicht jeder Kunde einen Titel trägt und die Adressierungsangaben je nach Firma unterschiedlich umfangreich sind.
Inhalte:
- Grundlagen der Serienbrieferstellung
- Datensätze suchen, sortieren und filtern
- Einfache Wenn.. dann Abfragen
- Doppelte Wenn.. dann Abfragen
- Unterschiedliche Datenquellen
- Adressetiketten
- Serien-E-Mails mit Outlook

Voraussetzung: Grundlagen der Textverarbeitung mit Word
A-531757 | VHS im KOMED
27.3., Sa, 10–16:30 Uhr | 7 UStd. | 59 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 12 € | **WE S** | **Pascale Rudolph**

Wissenschaftliche Arbeiten oder große Dokumente erstellen mit Word

eintägiger Workshop am Wochenende (Kleingruppe)
Gewusst wie! Word unterstützt Sie mit vielfältigen Funktionen, um wissenschaftliche Arbeiten, Projektberichte und große Dokumente aller Art professionell und rationell zu erstellen.
Inhalte:
- Umgang mit großen Texten,
- Formatvorlagen
- Inhaltsverzeichnis erstellen,
- Verzeichnisse aus Grafik- und Tabellenbeschriftung,
- automatisierte Kapitel- und Abbildungsnummerierung,
- Querverweise, Kapitelüberschriften, Fußnoten, Seitennummerierung und Randbemerkungen, Stichwortverzeichnis.

Sichere Grundlagenkenntnisse in MS-Word werden erwartet.
Kleingruppe. Schüler, Schüler/Studierende erhalten 25% Rabatt auf das Entgelt.
A-531810 | VHS im KOMED
25.4., So, 10–16:15 Uhr | 7 UStd. | 59 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 13 € | **WE S** | **Peter Vollmer**

Tabellenkalkulation

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler, Selbstständige und Existenzgründer, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit dem Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen.
Die Excelseminare werden in der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen
Bildungsurlaub
Inhalte:
- Excel anpassen
- Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren
- Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen
- Layout und Drucken, Anzeigen und Drucken von Formeln
- Kopf- und Fußzeilen
- Tabellen in Mappen organisieren und auswerten
- 3D-Formeln
- Gliedern
- Bedingtes Zusammenfassen von Daten, Teilsummen
- Pivot-Tabellen
- Sortieren und Filtern, Datenmaske
- Schnellformatvorlagen, Designs, Autoformate
- Hyperlinks, Kommentare
- Dokumente vergleichen und Änderungen zusammenführen
- Diagramme, Grafik-Objekte
- Fremde Tabellen (z. B. aus Word) importieren, Tabellen und Diagramme in Word oder PowerPoint einfügen, andere Formate speichern
- Arbeitsmappen schützen und freigeben.

Voraussetzung: Grundlegende Excel-Erfahrungen (routiniertes Erfassen von Zahlen und Text, einfache Zellformatierung, Kopieren und Einfügen) und sichere Windows-Handhabung.
A-532025-BU | VHS im KOMED
5x, 18.1.–22.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-532026-BU | VHS im KOMED
5x, 3.5.–7.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-532027-BU | VHS im KOMED
5x, 6.9.–10.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel
Bildungsurlaub an drei Tagen
Inhalte:
- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben
- Tabellen gestalten
- Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen
- Absolute und relative Zellbezüge
- Funktionsassistent
- Fehler in Formeln, Formelüberwachung
- Diagramme erstellen und bearbeiten
- Grafische Gestaltungsmöglichkeiten

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.
A-532108-BU | VHS im KOMED
3x, 8.2.–10.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

A-532109-BU | VHS im KOMED
3x, 28.6.–30.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

A-532110-BU | VHS im KOMED
3x, 6.10.–8.10., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

Abendkurs
A-532221 | VHS im KOMED
5x, 12.1.–9.2., Di, 18:45–21:45 Uhr |
20 UStd. | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Joachim Sack**

A-532222 | VHS im KOMED
5x, 23.2.–23.3., Di, 18:45–21:45 Uhr | 20 UStd. | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Jochen Eikmeier

A-532224 | VHS im KOMED
4x, 13.4.–4.5., Di, 17:45–21:45 Uhr |
20 UStd. | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

A-532225 | VHS im KOMED
5x, 31.5.–28.6., Mo, 18:45–21:45 Uhr |
20 UStd. | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Joachim Sack**

Abendintensivkurs in einer Woche
A-532233 | VHS im KOMED
4x, 29.3.–1.4., Mo–Do, 17:45–21:45 Uhr |
20 UStd. | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Horst Lenting**

Vormittagsintensivkurs
A-532412 | VHS im KOMED
5x, 19.4.–23.4., Mo–Fr, 9–12:15 Uhr |
20 UStd. | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Bernd Peuler**

Excel – Einführung – Onlinekurs: „Das Beste beider Welten“ – Lernen im komplett ausgestatteten Selbstlernzentrum mit Live-Online-Meetings und Stand-by-Support
ein Wochenende – Selbstlernphase – zwei follow-up-Meetings am Abend
Nutzen Sie die Möglichkeit, im Home-Office Grundlagenkenntnisse im Tabellenkalkulationsprogramm Excel zu erwerben.
Inhalte s.o.

In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:

- **Ihr Lerntempo, Ihre Themenwahl:** Ihr virtueller Kursraum ist ein komplett ausgestattetes Selbstlernzentrum mit Lektionen und Übungen. Sie können in Ihrem Tempo lernen, sich Erklär-Videos auch mal mehrfach anschauen und in das jeweilige Thema so tief oder so oberflächlich einsteigen, wie es für Sie passt.
- **Stand-By-Support:** An dem Wochenende ist Ihr Dozent die komplette Zeit im virtuellen Kursraum anwesend und kann Sie jederzeit zu Ihren Fragen beraten, sei es per Message oder in einem Video-Konferenzraum.
- **Zusammen lernen:** Wir möchten gerne zusammenarbeiten und uns nach Kräften austauschen und unterstützen. Dafür ist es wichtig, dass die Beteiligten sich und die anderen mit Ihren Fragen und Problemen regelmäßig „live" bei Online-Meetings und kleinen Webinaren erleben. **Live-Online-Meetings finden an beiden Wochenendtagen jeweils um 9:30 Uhr und nach der Mittagspause um 13:45 Uhr, statt. Am Donnerstag, den 21.1.2021 und Montag, den 25.1.2021 sind jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr ebenfalls Live-Online-Meetings geplant,** um Ihre in der Online-Selbstlernphase oder in Ihrer alltäglichen Praxis aufgetretenen offenen Fragen beantworten zu können.
- **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 mehr als 2 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". Sie können den Trainingsraum in den beiden Wochen so oft nutzen, wie Sie möchten.
- **Übungsmaterial mitnehmen:** Die Übungsdateien samt Musterlösungen können Sie sich zum späteren persönlichen Gebrauch kopieren.
- **Anwesenheitspflicht zu Kurszeiten besteht nur für die, die eine Teilnahmebescheinigung haben möchten.** Die außerhalb des Wochenendes genannten Zeiten sind nur unverbindliche Vorschläge. Der Kursleiter wird Sie nach dem Wochenende weiter betreuen, ist aber nur nach Verabredung online.

MS-Office ist der Standard in den Büros der meisten Unternehmen. In diesem Kurs erlernen Sie anhand praxisbezogener Beispiele das Anlegen, Gestalten und Drucken von Tabellen, die Eingabe von Formeln sowie das Erstellen und Gestalten von Diagrammen mit dem verbreiteten Tabellenkalkulationsprogramm aus dem MS-Office-Paket.

Diese Voraussetzungen (inhaltlich wie technisch) bringen Sie mit:

- PC-Praxis (z. B. in Word), sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung,
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.
- Kommunikationsfreudigkeit im (digitalen) Austausch mit anderen.
- Excel (empfohlen: 2013 oder neuer), Internetzugang. Webcam und Mikrofon sind kein absolutes Muss, aber dringend empfohlen. Alle Lektionen beziehen sich auf Windows-PCs.

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 (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.
- Der Dozent, Herr Matzdorf, schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

O-532611 (A-532611) | →● vhs.cloud
9.1., 10.1., Sa + So, 9:30–15:15 Uhr,
Do, 21.1., 18:30–20 Uhr, Mo, 25.1.,
18:30–20 Uhr | 16 UStd. | 83 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Excel – Einführung: Onlinekurs // Tutoriell begleitetes Lernen in der vhs. cloud. // Dauer maximal 4 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich

Inhalte s.o. Detailinformationen zur Arbeitsweise auf **www.vhs.koeln.de. Diese Voraussetzungen bringen Sie mit:**

- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung,
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.
- Kommunikationsfreudigkeit im (digitalen) Austausch mit anderen.
- Excel (empfohlen: 2013 oder neuer), Internetzugang. Webcam und Mikrofon sind kein absolutes Muss, aber dringend empfohlen. Alle Lektionen beziehen sich auf Windows-PCs.

Arbeitsaufwand/Dauer/Umfang:
Nach dem Einstieg haben Sie 4 Wochen Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für alle Kursinhalte mind. acht Zeitstunden an Lern- und Übungsaufwand einkalkuliert werden sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab 10 Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit. **Wie funktioniert die Anmeldung?**

Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch an

- vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
- 0221 / 221-23742 oder -23679

Sie registrieren sich parallel in der vhs.cloud
Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten. Sie folgen der Anleitung, und beantragen den Zugang zum Kursraum.
Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

O-532612-d | →● Online
28x, 11.1.–30.6., | 104 € |
Andreas Matzdorf

Excel – Einführung – Onlinekurs mit Präsenztreffen zu Beginn

Lernen im komplett ausgestatteten Selbstlernzentrum mit Live-Online-Meetings und tutorieller Begleitung
Präsenztreffen im KOMED: Samstag, 8.5.21, 15:15 – 16:45h
Online-Meetings: Mo 10., Mo 17., Mi 26. und Mo 31.5.2021, je 18:30 – 19:15 h
Selbstlernphase in der vhs.cloud: ca. 10 Stunden bis zum 16.6.2021
Nutzen Sie die Möglichkeit, im Home-Office Grundlagenkenntnisse im Tabellenkalkulationsprogramm Excel zu erwerben.
Inhalte s.o.:
Detailinformationen zum Aufbau des Seminars und zur Arbeitsweise finden Sie auf www.vhs.koeln
Diese Voraussetzungen (inhaltlich wie technisch) bringen Sie mit:

- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung,
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.
- Kommunikationsfreudigkeit im (digitalen) Austausch mit anderen.
- Excel (empfohlen: 2013 oder neuer), Internetzugang. Webcam und Mikrofon sind kein absolutes Muss, aber dringend empfohlen. Alle Lektionen beziehen sich auf Windows-PCs.

Wie funktioniert die Anmeldung?

- Sie melden sich ganz normal bei der VHS Köln für diesen Kurs an.
- Zum ersten Kurstermin treffen wir uns in der VHS im KOMED, in einem PC-Raum. Sie erhalten die Zugangsdaten zur vhs.cloud, lernen den Dozenten, Ihre Mitstreiter, die vhs.cloud und das Kurskonzept kennen.

- Für diesen ersten Kurstermin werden Computer gestellt. Darüber oder über ihr Smartphone müssen Sie Zugriff auf Ihre E-Mails haben.

O-532614 | VHS im KOMED
5x, 8.5.–31.5., Sa, 15:15–16:45 Uhr, Mo, Mi, 18:30–19:15 Uhr | 6 UStd. | 104 € | **Andreas Matzdorf**

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

Wochenendseminar

Inhalte:
- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben
- Tabellen gestalten
- Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen
- Absolute und relative Zellbezüge
- Funktionsassistent
- Fehler in Formeln, Formelüberwachung
- Diagramme erstellen und bearbeiten
- Grafische Gestaltungsmöglichkeiten

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.

A-532621 | VHS im KOMED
16.1., 17.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Ralf Ongaro**

A-532622 | VHS im KOMED
13.3., 14.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Karl Scherer**

A-532623 | VHS im KOMED
29.5., 30.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Erkan Koc**

A-532624 | VHS im KOMED
11.9., 12.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Ralf Ongaro**

Excel: Tabellarische Übersicht erstellen

Abendkurs

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die keine komplizierten Formeln und Datenauswertungen mit Excel ausführen müssen, sondern die einfach Daten tabellarisch erfassen, pflegen, sortieren und ausdrucken möchten. Ihre Rechenaufgaben am PC beschränken sich auf einfache Kalkulationen auf der Basis der Grundrechenarten. Sie erfahren, dass Excel durchaus Spaß machen kann und dass einige systematische Grundlagenkenntnisse helfen, das Programm erfolgreich anzuwenden.

Kursinhalte:
- Daten eingeben und korrigieren
- Effektiver arbeiten mit der Autoausfüllfunktion
- Übersicht gewinnen durch Sortier- und Filterfunktionen
- Ausdrucken nach Wunsch
- Tabellen gestalten
- Ärger mit Zahlformaten vermeiden
- Einfache Berechnungen mit den Grundrechenarten.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Windows Oberfläche sowie mit Maus und Tastatur.

A-532906 | VHS im KOMED
3x, 11.3.–25.3., Do, 18:30–21:45 Uhr | 12 UStd. | 68 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Excel-Auffrischung: Formeln systematisch erstellen // Onlinekurs mit Präsenztreffen zu Beginn

Lernen im komplett ausgestatteten Selbstlernzentrum mit Live-Online-Meetings und tutorieller Begleitung

Präsenztreffen im KOMED: Samstag, 27.2.21, 16 – 17:30 h,
Online-Meetings: 2 x montags 19:30 – 20:15 h am 1.3. und 8.3.2021
Selbstlernphase in der vhs.cloud: ca. 6 Stunden bis zum 22.3.2021

Sie arbeiten seit einigen Jahren mit Excel, haben sich selbst aber kaum mit Formelerstellung beschäftigt? Der Besuch des Excel-Grundkurs ist lange her, „das mit den Formeln“ habe Sie nie so richtig verstanden oder vergessen?

Inhalte: In diesem Kurs geht es fast ausschließlich um die Erstellung von Formeln unter Nutzung einfacher Funktionen – schrittweise, systematisch, verständlich, mit reichlich Zeit zum Üben an vielen praktischen Beispielen.

Seminarziel: Nach diesem Kurs können auch Sie Formeln einsetzen! Sie verfügen über das notwendige Know-how um erfolgreich am Excel-Aufbaukurs der VHS Köln teilnehmen zu können.

Nähere Informationen zum Aufbau des Seminars und zur Arbeitsweise finden Sie auf vhs.koeln.de

Diese Voraussetzungen (inhaltlich wie technisch) bringen Sie mit:
- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung, einfache Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung)
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.
- Kommunikationsfreudigkeit im (digitalen) Austausch mit anderen.
- Excel (empfohlen: 2013 oder neuer), Internetzugang. Webcam und Mikrofon sind kein absolutes Muss, aber dringend empfohlen. Alle Lektionen beziehen sich auf Windows-PCs.

Wie funktioniert die Anmeldung?
Sie melden sich ganz normal bei der VHS Köln für diesen Kurs an.
- Zum ersten Kurstermin treffen wir uns in der VHS im KOMED, in einem PC-Raum. Sie erhalten die Zugangsdaten zur vhs.cloud, lernen den Dozenten, Ihre Mitstreiter, die vhs.cloud und das Kurskonzept kennen.
- Für diesen ersten Kurstermin werden Computer gestellt. Darüber oder über ihr Smartphone müssen Sie Zugriff auf Ihre E-Mails haben.

O-532916 | VHS im KOMED
3x, 27.2.–8.3., Sa, 16–17:30 Uhr, Mo, 19:30–20:15 Uhr | 62 € | **Andreas Matzdorf**

Aufbau

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

Bildungsurlaub

Inhalte:
- Anknüpfung an Excel-Grundlagen
- komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion
- Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate
- Gliedern, Teilergebnisse
- Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter
- Datenbankfunktionen
- Zell-, Tabellen- und Mappenschutz
- Tabellen in Mappen organisieren und auswerten
- 3D-Formeln, Matrix-Formeln und -Funktionen
- Abrufen und Transformieren (eh. “Power Query“, Einführung)
- Pivot-Tabellen
- Optimieren von Diagrammen
- Autoformate, Schnellformatvorlagen, Designs
- Hyperlinks, Kommentare
- Dokumente vergleichen und Änderungen zusammenführen
- fremde Tabellen (z. B. aus Word) importieren
- Tabellen und Diagramme in Word oder PowerPoint einfügen, einfache Makros.

Zwischen den einzelnen Themenblöcken werden Sie auch immer wieder Gelegenheit haben, das Gelernte zu üben.

Voraussetzung:
Sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung).

A-533029-BU | VHS im KOMED
5x, 1.2.–5.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-533030-BU | VHS im KOMED
5x, 14.6.–18.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-533031-BU | VHS im KOMED
5x, 4.10.–8.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Excel – Aufbaukurs

Abendkurs

Excel Aufbaukurse im Abend- und Wochenendbereich bieten wir im Umfang von 16 bis 25 Unterrichtsstunden an.

Inhalte, die auf jeden Fall behandelt werden:

Anknüpfung an Excel-Grundlagen Wenn- und Verweis-Funktion Komplexe und verschachtelte Funktionen erweiterte Fehlersuche, Fehlerbehandlung und –vermeidung mit Datum und Zeit rechnen, benutzerdefinierte Formate Bedingte Formatierung Sortieren, Filtern Pivot-Auswertungen (Einführung) 3D-Formeln, Daten kombinieren Abrufen und Transformieren (eh. "Power Query", Einführung) Datenüberprüfung, Zellschutz Hilfen für die Arbeit mit größeren und/oder mehreren Tabellen

Weitere Inhalte, die je nach Stundenumfang des Kurses und Interessen der Teilnehmenden teilweise auch behandelt werden können:

Matrix-Formeln erweiterte Diagrammbearbeitung (Auswahl) Spezialfilter und Datenbankfunktionen Schnellformatvorlagen, Designs Mappenschutz, Datei verschlüsseln Datenimport und -export Verwendung von Namen Kommentare Arbeitsmappen zur simultanen Bearbeitung freigeben, Änderungen protokollieren und zusammenführen Konsolidieren Makros (Einführung) Excel-Objekte in Word oder Powerpoint einfügen

Voraussetzung:

Sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung).

A-533115 | VHS im KOMED
6x, 27.1.–3.3., Mi, 18:45–21:45 Uhr | 24 UStd. | 155 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Horst Lenting**

A-533117 | VHS im KOMED
6x, 15.4.–27.5., Do, 18:45–21:45 Uhr | 24 UStd. | 155 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Stefan Kuhl**

A-533118 | VHS im KOMED
6x, 26.5.–30.6., Mi, 18:45–21:45 Uhr | 24 UStd. | 155 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Stefan Kuhl**

Excel – Aufbau – Onlinekurs mit Präsenztreffen zu Beginn

Lernen im komplett ausgestatteten Selbstlernzentrum mit Live-Online-Meetings und tutorieller Begleitung

Präsenztreffen im KOMED: Samstag, 27.2.21, 14:15 – 15:45 h

Online-Meetings: 4 x montags 18:30 – 19:15 h (**1., 8., 15., 22. März 2021)**

Selbstlernphase in der vhs.cloud: ca. 10 Stunden bis zum 5.4.2021

Nähere Informationen zur Arbeitsweise und den Seminar-Inhalten finden Sie auf vhs-koeln.de

Diese Voraussetzungen (inhaltlich wie technisch) bringen Sie mit:

- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung, Sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung)
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.
- Kommunikationsfreudigkeit im (digitalen) Austausch mit anderen.
- Excel (empfohlen: 2013 oder neuer), Internetzugang. Webcam und Mikrofon sind kein absolutes Muss, aber dringend empfohlen. Alle Lektionen beziehen sich auf Windows-PCs.

Wie funktioniert die Anmeldung?

Sie melden sich ganz normal bei der VHS Köln für diesen Kurs an.

- Zum ersten Kurstermin treffen wir uns in der VHS im KOMED, in einem PC-Raum. Sie erhalten die Zugangsdaten zur vhs.cloud, lernen den Dozenten, Ihre Mitstreiter, die vhs.cloud und das Kurskonzept kennen.
- Für diesen ersten Kurstermin werden Com-puter gestellt. Darüber oder über ihr Smartphone müssen Sie Zugriff auf Ihre E-Mails haben.

O-533403 | VHS im KOMED und online
5x, 27.2.–22.3., Sa, 14:15–15:45 Uhr, Mo, 18:30–19:15 Uhr | 118 € | **WE** | **Andreas Matzdorf**

Excel – Aufbaukurs

Wochenendseminar

Excel Aufbaukurse im Abend- und Wochenendbereich bieten wir im Umfang von 16 bis 25 Unterrichtsstunden an. **Inhalte, die auf jeden Fall behandelt werden:** Anknüpfung an Excel-Grundlagen Wenn- und Verweis-Funktion Komplexe und verschachtelte Funktionen erweiterte Fehlersuche, Fehlerbehandlung und –vermeidung mit Datum und Zeit rechnen, benutzerdefinierte Formate Bedingte Formatierung Sortieren, Filtern Pivot-Auswertungen (Einführung) 3D-Formeln, Daten kombinieren Abrufen und Transformieren (eh. "Power Query", Einführung) Datenüberprüfung, Zellschutz Hilfen für die Arbeit mit größeren und/oder mehreren Tabellen

Weitere Inhalte, die je nach Stundenumfang des Kurses und Interessen der Teilnehmenden teilweise auch behandelt werden können: Matrix-Formeln erweiterte Diagrammbearbeitung (Auswahl) Spezialfilter und Datenbankfunktionen Schnellformatvorlagen, Designs Mappenschutz, Datei verschlüsseln Datenimport und -export Verwendung von Namen Kommentare Arbeitsmappen zur simultanen Bearbeitung freigeben, Änderungen protokollieren und zusammenführen Konsolidieren Makros (Einführung) Excel-Objekte in Word oder Powerpoint einfügen

Voraussetzung: Sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung).

A-533411 | VHS im KOMED
20.3., 21.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Karl Scherer**

A-533412 | VHS im KOMED
3.7., 4.7., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Excel-Vertiefung: Onlinekurs – tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud

Dauer 6 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich

Sie möchten Ihre Excel-Kenntnisse vertiefen? Orts- und zeitunabhängig, in Lerntiefe und Umfang flexibel, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten lernen?

Ihr individueller Einstieg ist jederzeit möglich, Sie haben nach dem Start 6 Wochen lang Zeit, das Selbstlernprogramm in der vhs.cloud zu nutzen.

In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:

- systematisierte und vorstrukturierte Lernbausteine zu den Kursthemen,
- Video-Einführungen und How-tos,
- Materialien und Anleitungen,
- vielfältige Übungsaufgaben und Musterlösungen,
- durchgängige zeitversetzte Hilfestellungen durch den Kursleiter (außerhalb der Schulferien NRW) und ggf. andere Teilnehmende via Forum und Chat.
- Online-Meetings nach Bedarf, Lust und Laune

Inhalte/Themenschwerpunkte Excel:

- Anknüpfung an Excel-Grundlagen
- Wenn- und Verweis-Funktion
- Tipps zur Fehlervermeidung
- Mit Datum und Zeit rechnen, benutzerdefinierte Formate
- Bedingte Formatierung
- Sortieren, Filtern

- Pivot-Auswertungen (Einführung)
- 3D-Formeln, Daten kombinieren und konsolidieren
- Abrufen und Transformieren (Einführung)
- Datenüberprüfung, Zellschutz
- Hilfen für die Arbeit mit größeren und/oder mehreren Tabellen
- Diagramme und Sparklines

Diese Voraussetzungen bringen Sie mit:

- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung.
- Excel-Grundlagenkenntnisse, insbesondere routinierte Nutzung einfacher Formeln und Funktionen (Summe, Min, Mittelwert ...) unter Verwendung des $-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung).
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.

Arbeitsaufwand/Dauer/Umfang: Nach dem Einstieg haben Sie maximal 6 Wochen Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für alle Kursinhalte mind. fünfzehn Zeitstunden an Lern- und Übungsaufwand einkalkuliert werden sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab 10 Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit.

Wie funktioniert die Anmeldung?

- **Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch an:**

vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
0221 / 221-23742 oder -23679

- Sie registrieren sich parallel in der **vhs.cloud**
- Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten.
- Sie folgen der Anleitung, und beantragen den Zugang zum Kursraum.
- Der Dozent Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

O-533494-d | →● Online
42x, 1.1.–30.6., | 124 € | **S** |
Andreas Matzdorf

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

Bildungsurlaub an drei Tagen

Sie wollen Daten aus unterschiedlichen Quellen nach Excel importieren, anschließend die Daten bereinigen/ergänzen und auf dieser Basis professionelle Berichte mit Pivot-Tabellen und Grafiken präsentieren.

Inhalte:

- Datenimporte: aus CSV-/Text-Dateien, aus anderen Excel-Mappen, aus Datenbanken
- PowerQuery: Daten anfügen oder Tabellen verknüpfen, Import ganzer Dateiordner
- typische Datenaufbereitungen: Spalten aufteilen, Daten transformieren, Informationen ergänzen (z. B. Bewertungen, Klartext statt Schlüssel)
- Pivot-Tabellen: Grundprinzip mit Zeilen-, Spalten-, Daten- und Filterfeldern
- Empfehlungen zur Präsentation: Kopfdaten, Optionen, Feldformatierung
- Datenschnitte und Zeitachsen als grafische Filterelemente
- Gruppierungen und Teilergebnisse in Pivot-Tabellen
- Verschiedene Berechnungsarten und Anzeigemöglichkeiten in Pivot-Tabellen
- Bedingte Formatierung zum Hervorheben von Ergebnissen
- Pivot-Diagramme und Tipps zum Umgang mit variablen Diagrammen
- Typische Reports: Zeitreihen, Kennziffern, Top-Ten-Analysen, 80-20-Klassifikationen
- Dashboards: Überblick mit mehreren Reports/Diagrammen
- Datenhierarchien und Berechnungen in PowerPivot

Bitte USB-Stick mitbringen, um Seminardaten mitzunehmen!

Voraussetzung: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

A-533519-BU | VHS im KOMED
3x, 7.4.–9.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **BU S** | **Peter Vollmer**

Pivot-Tabellen in Excel

Wochenendseminar

Sie wollen Ihre Daten professionell aufbereiten, auswerten und die gewonnenen Ergebnisse in Grafiken anschaulich präsentieren? Hier lernen Sie, wie es geht.

Inhalte:

- Typische Datenaufbereitungen: Spalten aufteilen, Daten transformieren, Informationen ergänzen (z. B. Bewertungen, Klartext statt Schlüssel)
- Pivot-Tabellen: Grundprinzip mit Zeilen-, Spalten-, Daten- und Filterfeldern
- Empfehlungen zur Präsentation: Kopfdaten, Optionen, Feldformatierung
- Datenschnitte und Zeitachsen als grafische Filterelemente
- Gruppierungen und Teilergebnisse in Pivot-Tabellen
- Verschiedene Berechnungsarten und Anzeigemöglichkeiten in Pivot-Tabellen
- Bedingte Formatierung zum Hervorheben von Ergebnissen
- Pivot-Diagramme und Tipps zum Umgang mit variablen Diagrammen
- Typische Reports: Zeitreihen, Kennziffern, Top-Ten-Analysen, 80-20-Klassifikationen
- Dashboards: Überblick mit mehreren Reports/Diagrammen

Bitte USB-Stick mitbringen, um Seminardaten mitzunehmen!

Voraussetzung: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

A-533530 | VHS im KOMED
23.1., 24.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. |
118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € |
WE S | **N.N.**

A-533529 | VHS im KOMED
17.4., 18.4., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd. | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Lutz Neugebauer**

A-533531 | VHS im KOMED
26.6., 27.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd. | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Erkan Koc**

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-533603-BU | VHS im KOMED
3x, 29.3.–31.3., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-533604-BU | VHS im KOMED
3x, 18.8.–20.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **S** | **Bernd Peuler**

Wochenendseminar

A-533628 | VHS im KOMED
30.1., 31.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd. | 115 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **N.N.**

A-533629 | VHS im KOMED
8.5., 9.5., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd. |
118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € |
WE S | **Lutz Neugebauer**

Excel-Diagramme: Onlinekurs // Tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud. // Dauer maximal 3 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich

Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammerstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen. Beginnend mit den Grundlagen bis hin zu raffinierteren Visualisierungen wird anhand zahlreicher Beispiele die Erstellung verschiedenster Diagramme vorgestellt und eingeübt:
Sie möchten Ihre diesbezüglichen Excel-Kenntnisse vertiefen? Orts- und zeitunabhängig, in Lerntiefe und Umfang flexibel, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten lernen?
Ihr individueller Einstieg ist jederzeit möglich, Sie haben nach dem Start 6 Wochen lang Zeit, das Selbstlernprogramm in der vhs.cloud zu nutzen. **In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:**

- systematisierte und vorstrukturierte Lernbausteine zu den Kursthemen,
- Video-Einführungen und How-tos,
- Materialien und Anleitungen
- vielfältige Übungsaufgaben und Musterlösungen,
- durchgängige, zeitversetzte Hilfestellungen durch den Kursleiter **(nicht in den Schulferien NRW)** und ggf. andere Teilnehmende via Forum und Chat.
- Online-Meetings nach Bedarf, Lust und Laune

Inhalte:

- Grundlagen der Diagrammerstellung,
- Änderungen gegenüber Vorversionen,
- ein- und mehrreihige Diagramme, 3D-Darstellungen,
- eigene Vorlagen speichern,
- Formen für Hervorhebungen nutzen,
- Skalen spreizen, Reihenfolge umkehren, Ebene schneiden,
- Datenpunkte mit mehreren Beschriftungen,
- Verbund-Diagramme,
- Aufsplitten von Teilergebnissen (wie "Balken aus Kreis"),
- zusammen gehörende Diagramme auf einem Blatt darstellen,
- Trend und Prognose,
- spezielle Typen (wie Treemap-, Sunburst-, Kasten-, Wasserfall-, Trichterdiagramm),
- Add-Ins (wie People Graph),
- Karten, 3D-Karten,
- Trick-Diagramme (wie Gantt-Diagramme),
- Sparklines,
- Diagramme in Word/PP verwenden.

Diese Voraussetzungen bringen Sie mit:

- Excel-Grundlagenkenntnisse, insbesondere routinierte Nutzung einfacher Formeln und Funktionen (Summe, Min, Mittelwert …) unter Verwendung des $-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung). **G** rundlegende Erfahrungen mit einfachen Diagrammen, z. B. aus älteren Excel-Versionen sind vorteilhaft.
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.

Arbeitsaufwand/Dauer/Umfang:
Nach dem Einstieg haben Sie 3 Wochen Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für alle Kursinhalte mind. acht Zeitstunden an Lern- und Übungsaufwand einkalkuliert werden sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab 10 Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit.

Wie funktioniert die Anmeldung?

- **Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch:**

vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
0221 / 221-23742 oder -23679

- Sie registrieren sich parallel in der **vhs.cloud**
- Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten.
- Sie folgen der Anleitung, rund beantragen den Zugang zum Kursraum.
- Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

O-533657-d | →● Online
3 Wochen | 75 € |
Andreas Matzdorf

Excel: Automatisieren mit Makros

Workshop am Wochenende
Steigern Sie die Effektivität durch Automatisierung von Routineaufgaben. Dynamisieren Sie die Präsentation der Daten mit selbst definierten Schaltern und Symbolleisten. Hier lernen Sie wie es geht.

Inhalte:

- Wie werden Makros gestartet?
- Tastenkombinationen, Schaltflächen, Symbolleisten
- der Makrorekorder: wiederkehrende Abläufe einfach aufzeichnen und automatisch stattfinden lassen
- Feinabstimmung: den automatisch erzeugten Programmcode weiter „von Hand" verbessern
- Ausblick auf die Möglichkeiten professioneller Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA)

Voraussetzung: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
A-533896 | VHS im KOMED
12.6., 13.6., Sa, So, 9–17:30 Uhr |
20 UStd. | 147 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **N.N.**

Kostenrechnung und Controlling mit Excel

Bildungsurlaub für fortgeschrittene Anwender
Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende.

Inhalte:

- Datenimporte und Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern
- Trendberechnungen als Planungsinstrument
- Investitionsrechnung
- wichtige Excel-Funktionen: statistische Funktionen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen
- Deckungsbeitragsrechnung und Break-Even-Analyse
- Kostenanalysen: Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung
- Auswertungsberichte mit Pivot-Tabellen und Pivot-Charts
- Einsatz von Excel-Tools: Zielwertsuche, Solver, Szenarien
- Aufbau und professionelle Gestaltung von Excel-Anwendungen mit Steuerelementen und Matrixfunktionen

Voraussetzung: Windows- und Excel-Kenntnisse (mindestens Grundkurs oder vergleichbar). Ein Verständnis der betriebswirtschaftlichen Begriffe ist von Vorteil.
A-533917-BU | VHS im KOMED
5x, 19.4.–23.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 294 €, zzgl. Kosten für drei Seminarskripte: 45 € | **BU S** |
Andreas Matzdorf

A-533918-BU | VHS im KOMED
5x, 27.9.–1.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 294 €, zzgl. Kosten für drei Seminarskripte: 45 € | **BU S** |
Andreas Matzdorf

Controlling mit Excel

Wochenendseminar
Seminarziel: Professionell gestaltete, dynamische Berichte für das Management erstellen, spezielle Excel-Funktionen für planerische Analysen kennen lernen.

Inhalte:

- Methoden der Datenverdichtung: Konsolidierung, Deckungsbeitragsrechnung und Break-Even-Analyse
- Investitionsrechnung
- Zeitreihen in Planung und Analyse: lineare und nichtlineare Trends
- spezielle Excel-Funktionen: Abschreibungen, Zinsen, Investitionen

Voraussetzung: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.
A-533937 | VHS im KOMED
19.6., 20.6., Sa, 10–17:30 Uhr,
So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd. | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |
Lutz Neugebauer

VBA Excel

Zielgruppe / Zielsetzung
Fachkräfte mit versierten Excel-Kenntnissen, Arbeitssuchende, Existenzgründer und Freiberufler, die grundlegende Programmierkenntnisse in VBA erwerben, fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen können wollen. Zielsetzung ist der schnelle, professionelle Aufbau kleiner bis mittelgroßer Lösungen zur Automatisation von regelmäßig im Unternehmen wiederkehrenden Arbeitsabfolgen in der Excelanwendung. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

VBA-Programmierung in Excel
Bildungsurlaub
Inhalte:
- Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe
- eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung
- „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen

Die grundlegende Grammatik der Programmiersprache Visual Basic for Applications:
- Schleifen und Kontrollstrukturen
- eigene Funktionen erstellen und anderen Anwendern als Add-In zur Verfügung stellen
- Diagramme und Pivot-Tabellen
- Kommunikation mit den Anwendern – eigene und eingebaute Dialogboxen programmieren
- von Excel aus andere Programme (Word, Access, etc.) steuern.

Voraussetzung: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse.
A-587011-BU | VHS im KOMED
5x, 22.2.–26.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

A-587012-BU | VHS im KOMED
5x, 7.6.–11.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

A-587013-BU | VHS im KOMED
5x, 4.10.–8.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

Workshop Vertiefung „Excel VBA“
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.
A-587206-BU | VHS im KOMED
5x, 12.4.–16.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

A-587207-BU | VHS im KOMED
5x, 18.10.–22.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

Präsentationen

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Lehrkräfte, Auszubildende, Freiberufler, Selbstständige und Existenzgründer, die Grundsätze und Detailwissen zur Erstellung zielgruppengerechter und in Design und Gestaltung anspruchsvoller Präsentationsfolien mit den gängigen Präsentaitonsprogrammen erlangen und Präsentationsfolien für die Begleitung eines Referates, eines Vortrages einer Produktpräsentation mit dem Programm erstellen wollen. Die Power-Point-Seminare werden in der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grundlagen
Dreitägiger Bildungsurlaub
PowerPoint erscheint erst einmal als einfaches Programm, in das jeder schnell Texte und Bilder integrieren kann. Dies führt allerdings oft dazu, dass Präsentationen in umständlicher Kleinarbeit „gebastelt“ werden. Bei einer einmal auf diese Weise erstellten Präsentation wird auch die spätere Überarbeitung oder das Kopieren von Folien zu einem unnötig zeitaufwändigen Unterfangen.
Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Ihnen praxisorientiert systematische Grundkenntnisse zu vermitteln, wie Sie Präsentationen effektiver und mit einem professionelleren Ergebnis erstellen können. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Informationen dazu, wie man PowerPoint Folien so aufbereitet, dass sie einen Vortrag sinnvoll unterstützen, runden das Programm ab. Da wir „bei Null“ beginnen, richtet sich der Kurs sowohl an PowerPoint Neulinge als auch an Menschen, schon Erfahrungen im Umgang mit dem Programm gesammelt haben, die es aber einmal systematisch lernen möchten. Für nachhaltige Lernerfolge sorgen kleinschrittige Erklärungen und die praktische Anwendung aller besprochenen Themen.
Inhalte:
- Folien systematisch erstellen
- Aufzählungen, AutoKorrektur und Fußzeilen in den Griff bekommen
- Bilder schnell einfügen und gezielt positionieren
- Grundlagen des Folienmasters verstehen und nutzen (Systematik, Einstellungen zu Schrift, Hintergrund und Logo)
- Infos systematisch und zeitsparend visualisieren mit Formen, SmartArts, Diagrammen und Tabellen
- Inhalte nacheinander einblenden (animieren)
- Daten aus Excel integrieren und verknüpfen
- Vorführoptionen gezielt nutzen(PPSX-Format, Navigation in der Präsentation, Pausentaste, Referentenansicht)
- Regeln und Strategien zur vortragsunterstützenden Foliengestaltung kennenlernen

Voraussetzungen: Sie verfügen über sichere Windows Grundlagenkenntnisse, können Dateien selbstständig speichern und öffnen, sicher mit der rechten Maustaste umgehen und über die Taskleiste erkennen, welche Anwendungen gerade geöffnet sind.
A-534011-BU | VHS im KOMED
3x, 29.3.–31.3., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 182 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Jane Jenner**

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grundlagen
Dreitägiger Bildungsurlaub
Inhalte und Voraussettzzungen s.o.
A-534013-BU | VHS im KOMED
3x, 6.9.–8.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 182 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Jane Jenner**

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen

Fünftägiger Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie nicht nur, wie Sie zeitsparend professionell aussehende Präsentationen erstellen, sondern auch, wie Sie Ihre Themen über verschiedene grafische Darstellungsweisen modern und ansprechend auf den Punkt bringen. Sie erfahren, dass Animationen keine nervige Spielerei sein müssen, sondern – zielgenau eingesetzt – einen Vortrag wirkungsvoll unterstützen können. Verlinkungen lernen Sie nicht nur als Verweise auf Webadressen und andere Dateien kennen, sondern auch als Möglichkeit, Ihre Präsentationen zielgruppengerecht zu steuern. Überlegungen zur konzeptionellen Aufbereitung und Gestaltung von Präsentationen runden das Programm ab. Im Vergleich zum 3-tägigen Bildungsurlaub gehen wir bei der Besprechung der einzelnen Themen deutlich mehr in die Tiefe. So erfahren Sie zum Beispiel nicht nur, wie grundlegende Einstellungen im Folienmaster vorgenommen werden, sondern auch, wie Sie sich eigene Folienlayouts anlegen können. Außerdem besprechen wir beispielsweise mit dem Einfügen von Sound und Video sowie dem Einrichten von interaktiven Präsentationen Themen, für die im 3-tägigen Bildungsurlaub keine Zeit ist, da in beiden Kursen alle besprochenen Techniken nicht nur vorgeführt, sondern von Ihnen auch praktisch geübt werden, damit Sie die Chance haben, sich die nötigen Schritte nachhaltig zu merken. Der Bildungsurlaub richtet sich sowohl an PowerPoint Neulinge als auch an Menschen, die bereits Erfahrungen im Umgang mit dem Programm gesammelt haben, die es aber zum einen einmal systematisch und zeitsparend anwenden und zum anderen fortgeschrittene Techniken erlernen möchten. Dabei arbeiten wir schwerpunktmäßig mit Funktionen, die es in allen Programmversionen seit PowerPoint 2010 gibt. Sie können darüber hinaus aber auch spannende Visualisierungsfeatures aus PowerPoint 2019 / 365 kennen lernen und ausprobieren.

Inhalte:

- Folienlayouts gezielt nutzen
- Aufzählungen, AutoKorrektur und Fußzeilen in den Griff bekommen
- Bilder einfügen, formatieren, zuschneiden und automatisch ausrichten
- Folienmaster verstehen und nutzen
- Eigene Folienlayouts, Designs und Vorlagen anlegen
- Ansprechende grafische Visualisierungen mit Formen, SmartArts, Tabellen und Diagrammen zeitsparend einrichten
- Daten aus Excel importieren und verknüpfen
- Audio- und Videodateien wunschgemäß einfügen und ablaufen lassen
- Einfache und fortgeschrittene Animationen wirkungsvoll einsetzen
- Interne und externe Verlinkungen einbauen und nutzen
- Folien zwischen Präsentationen kopieren
- Strategien zum Troubleshooting bei Chaosfolien und Fußzeilendramen testen
- Vorführoptionen gezielt nutzen (PPSX-Format, Navigation in der Präsentation, Pausentaste, Referentenansicht)
- Neue Möglichkeiten zur grafischen Gestaltung, Animation und Foliennavigation kennen lernen (Piktogramme, 3D Grafiken, Morph, Zusammenfassungs- und Folienzoom)
- Regeln und Möglichkeiten der vortragsunterstützenden Foliengestaltung kennenlernen

Voraussetzungen: Sie können Dateien selbstständig finden, öffnen und speichern, sicher mit der rechten Maustaste umgehen und über die Taskleiste erkennen, welche Anwendungen gerade geöffnet sind. In Word können Sie Texte markieren und grundlegende Formatierungen vornehmen.

A-534012-BU | VHS im KOMED
5x, 5.7.–9.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 304 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Jane Jenner**

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen

Fünftägiger Bildungsurlaub

Inhalte und Voraussetzungen s.o.

A-534014-BU | VHS im KOMED
5x, 13.12.–17.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 304 €, zzgl. 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-534109 | VHS im KOMED
4x, 11.5.–1.6., Di, 18:45–21:45 Uhr |
16 UStd. | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Intensivkurs an 4 Abenden

A-534225 | VHS im KOMED
4x, 6.4.–9.4., Di–Fr, 18:45–21:45 Uhr |
16 UStd. | 103 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
S | **Jochen Eikmeier**

Wochenendseminar
A-534511 | VHS im KOMED
12.6., 13.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd. | 122 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Dirk Frölich**

A-534512 | VHS im KOMED
6.11., 7.11., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. |
122 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
WE S | **Dirk Frölich**

PowerPoint Modul 1: Systematische Grundlagen für eine einfache Präsentation

Kurs an zwei Abenden
Sie möchten einfach nur lernen, wie man systematisch ohne überflüssigen Zeit- und Nerveneinsatz eine einfache Präsentation erstellt? Sie lernen gern in überschaubaren Einheiten und ungern 8 Stunden am Stück? Dann ist dies der richtige Basiskurs für Sie!
Inhaltlich lernen Sie konkret:
- Folien systematisch mit Folienlayouts erstellen
- Texte einfügen / Aufzählungen gezielt formatieren
- Bilder einfügen, formatieren und aneinander ausrichten
- Fußzeilen einfach und ohne Komplikationen integrieren
- Grundlagen der systematischen Formatierung über den Folienmaster
- Elegante Folienübergänge einrichten
- Durch einfach Animationen dafür sorgen, dass Elemente nacheinander eingeblendet werden
- Präsentationen so speichern, dass sie automatisch im Präsentationsmodus starten
- Präsentationen vorführen und drucken

Voraussetzungen: Sie sind sicher im Umgang mit der linken und rechten Maustaste und können Dateien selbstständig speichern und wiederfinden.
A-534610 | VHS im KOMED
17.3., 24.3., Mi, 17:45–21 Uhr | 8 UStd. |
57 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
Jane Jenner

PowerPoint Modul 2: Formen, SmartArt, Grafiken und Diagramme

Kurs an einem Abend
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 einfügen, beschriften, gestalten, positionieren und gruppieren
- SmartArt Grafiken, Tabellen und Diagramme einfügen, beschriften und formatieren
- Daten aus Excel importieren

Voraussetzungen: PowerPoint Grundkenntnisse wie: neue Folien erstellen, Texte und Bilder einfügen, grundlegende Textformatierungen vornehmen.
A-534710 | VHS im KOMED
14.4., Mi, 17:45–21:45 Uhr | 5 UStd. |
34 €, zzgl. 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-534713 | VHS im KOMED
3.7., Sa, 10–16 Uhr | 7 UStd. | 67 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** |
Jane Jenner

PowerPoint Modul 4: Wie bei Prezi: Zusammenhänge dynamisch visualisieren

Kurs an einem Abend
Sie möchten dynamischer präsentieren? Aus einer Überblicksgrafik Details heranzoomen? Einzelfakten in Relation zum großen Ganzen setzen? Zusammenhänge, Prozesse und Abläufe nachvollziehbar erklären, indem Sie inhaltlich passende visuelle Übergänge zwischen Ihren Folien schaffen? Sie möchten die Möglichkeit haben, Zusatzinformationen nur bei Bedarf einzublenden?
In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit wenig verbreiteten und zum Teil neuen technischen Möglichkeiten von PowerPoint. Dabei geht es – auch wenn manche neue PowerPoint Option Prezi durchaus ähnlich sieht – nicht darum, das beliebte online Präsentationstool nachzustellen, sondern darum, die dahinterstehende Grundidee dynamischen Präsentierens aufzunehmen.
Die Kursinhalte:
- Lineare und vergrößernde Folienübergänge
- Benutzerdefinierte Animationen und Trigger
- Interne Verlinkungen
- Zusammenfassungs- und Folienzoom
- Morph

Voraussetzungen: Sie können sicher neue Folien erstellen sowie Formen und Textfelder einfügen, beschriften und formatieren.
A-534715 | VHS im KOMED
5.5., Mi, 17:45–21:45 Uhr | 5 UStd. |
34 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
Jane Jenner

PowerPoint Modul 5: Wirkungsvoll präsentieren

Abendveranstaltung
In diesem Kurztraining beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Sie Präsentationen und die dazugehörigen Folien so gestalten können, dass sie vom Publikum leicht verstanden und erfasst werden können. Ziel ist es, konzeptionelle und gestalterische Impulse zu geben. Damit ist dieser Kurs **kein** PowerPoint-**Techniktraining.**
Kursinhalte:
- Wie findet man seinen roten Faden und wie behalt man ihn?
- Welche Möglichkeiten gibt, es Präsentationen aufzubauen?
- Wie müssen wir unsere Folien gestalten, damit das Publikum sie intuitiv erfassen kann?

A-534807 | VHS im KOMED
14.1., Do, 18:45–21:15 Uhr | 20 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Jane Jenner**

A-534808 | VHS im KOMED
12.5., Mi, 17:45–20:15 Uhr | 20 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Jane Jenner**

Online-Workshop: Animationen und kleine Filme mit PowerPoint 365 Grad erstellen

für Teilnehmende mit PowerPoint Grundkenntnissen
Egal ob Meeting, Workshop oder Social Media: Kurze Filme und Animationen beleben Erklärsituationen, können Eisbrecher sein oder auch den Einstieg in ein Thema erleichtern. PowerPoint kann hier ein hilfreiches Tool sein, dessen Möglichkeiten wir in diesem kurzen Seminar ausloten.

Inhalte sind unter anderem:
- Einzelne Objekte und Texte animieren / bewegen
- Piktogramme und MS-Online-Fotos einsetzen
- Folienübergänge (z. B. Morphen) und deren Optionen einsetzen
- Animations- und Foliendauer einstellen
- Export als *.mp4 (Film) oder als animiertes GIF

Diese Voraussetzungen (inhaltlich wie technisch) bringen Sie mit:
- Neugier, Spaß und Kommunikationsfreudigkeit im (digitalen) Austausch mit anderen.
- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung, sowie Grundlagenkenntnisse in PowerPoint.
- PowerPoint 356 Grad (oder PowerPoint 2019) sollte aktiv genutzt werden und ihnen während des Seminars auf dem genutzen Rechner zu Verfügung stehen.

Darüber hinaus benötigen Sie einen Internetzugang, ein Mikrofon und – wenn möglich – eine Webcam.
- **Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für online Kurse erfüllen.**

Sollte es in seltenen Fällen mal zu einer Überlastung der vhs.cloud-Meeting-Software EDUDIP kommen, wird auf ZOOM ausgewichen.

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 (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.
- Die Dozentin, Dörte Stahl, schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

O-534811 | →● Online
6.3., Sa, 10:30–15 Uhr | 5 UStd. | 38 € |
WE S | **Dörte Stahl**

Kommunikation

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler, Selbstständige und Existenzgründer, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit den Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen.
Die Outlookseminare werden in der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Outlook

Bildungsurlaub an drei Tagen
Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann sinnvoll einzusetzen? Die Basis dafür schafft der Bildungsurlaub.
Inhalte:
- effektive und sichere Nutzung und Verwaltung der E-Mail Funktionen
- Erstellen und organisieren von Terminen, Besprechungen und Ereignissen
- Verwalten von Aufgaben
- Verwalten von Kontakten und persönlichen Kontaktinformationen
- Organisieren von Informationen

Voraussetzungen: sichere Windows-Grundlagenkenntnisse – inklusive der Dateiverwaltung.
A-535007-BU | VHS im KOMED
3x, 7.4.–9.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 168 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
BU S | **Dirk Frölich**

A-535008-BU | VHS im KOMED
3x, 3.11.–5.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 168 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
BU S | **Dirk Frölich**

Outlook – Die Schaltzentrale im Büroalltag: Grundkurs

Abendkurs
MS-Outlook ist für viele die Schaltzentrale im Büroalltag. Das Seminar wendet sich an Menschen, die ihre Termine, Aufgaben und Kontakte mit dem Outlook organisieren und Outlook zur firmeninternen und externen Kommunikation nutzen möchten.
Inhalte:
- Die Arbeitsumgebung von Outlook 2019
- E-Mails empfangen, bearbeiten, versenden und verwalten
- Kontakte anlegen und organisieren
- Erstellen und organisieren von Terminen, Besprechungen und Ereignissen
- Aufgaben anlegen und verwalten

Voraussetzungen: Erfahrungen am PC, Windows-Kenntnisse
A-535104 | VHS im KOMED
4x, 15.4.–6.5., Do, 18:45–21:45 Uhr |
16 UStd. | 95 €, zzgl. Skript: 17 € | **S** |
Karl Scherer

Outlook – Die Schaltzentrale im Büroalltag: Grundkurs

Wochenendseminar
A-535214 | VHS im KOMED
8.5., 9.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd. | 112 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
WE S | **Karl Scherer**

Outlook – Vertiefungskurs Kommunikation per E-Mail

Kurs an zwei Abenden
Zielgruppe:
Alle, die Outlook für die E-Mail Kommunikation nutzen und Möglichkeiten des rationelleren Arbeitens suchen.
Seminarinhalte:
- E-Mails verwalten (sinnvolle Ordnerstrukturen, Regelassistent nutzen, Anlagen im Ordnersystem speichern)
- Postfach aufräumen: Mails archivieren
- Abstimmungsschaltflächen in den E-Mails nutzen
- Übermittlungsmeldungen verwenden
- Anlagen im PDF-Format generieren und senden
- Dateianhänge und/oder Hyperlinks
- Kontakte effizient nutzen
- Kontakte für den Serienbrief kategorisieren
- Serienbriefe- und Serienmails sinnvoll einsetzen
- Verteilerlisten erstellen und anonymisiert versenden
- verschiedene Such- und Filterfunktionen
- Kontakte aus Outlook in andere Programme exportieren
- Adresslisten (z. B. aus Excel) importieren
- Archivierung älterer E-Mail-Bestände

Voraussetzungen:
Kenntnisse in Outlook (Sie können E-Mails inkl. unterschiedlicher Dateianhänge empfangen, senden und speichern, sowie einen einfachen Kontakt anlegen.)
A-535606 | VHS im KOMED
17.2., 24.2., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
8 UStd. | 56 €, zzgl. Materialumlage: 1 € |
Andreas Matzdorf

Outlook – Vertiefungskurs Zeit- und Selbstmanagement

Zielgruppe:
Alle, die MS Outlook für die Terminverwaltung, Wiedervorlage, das Projekt- oder Aufgabenmanagement nutzen möchten.
Seminarinhalte:
- Ansichten und Optionen des Terminkalenders in Outlook

- Aufgabenblock im Terminkalender
- Terminserien
- alle Unterlagen im Zugriff: Termine mit Hyperlinks versehen
- Kategorisierung von Terminen und Aufgaben
- Automatische Formatierungen für Termine und Aufgaben
- Projektbezogenes Arbeiten mit Hilfe von Outlook (Zeit- und Aufgabenanalyse, einfache Auswertungen ermöglichen)
- Besprechungsanfragen (mit Hyperlinks versenden)
- Besprechungsserien und Gruppenzeitpläne
- Kalenderfreigaben
- Stellvertreterregelungen
- Aufgaben delegieren und überwachen

Voraussetzungen:
Grundlagenkenntnisse in Outlook (Sie kennen den Outlook Terminkalender und können einen einfachen Termin in Outlook anlegen).
A-535706 | VHS im KOMED
3.3., 10.3., Mi, 18:45–21:45 Uhr | 8 UStd. |
56 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
Andreas Matzdorf

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, „Entrümpelung“ und Archivierung. Wiedervorlagen für Dokumente. Nutzung von Kontakten für die Word-Korrespondenz, Erstellung von Adress- und Telefonlisten (über Word und Excel). Optional: Freigaben und Stellvertreterregelungen. – Dazu gibt's jede Menge praxisbewährter Tipps und Tricks.
Voraussetzung: PC-Praxis, Grundlegende Outlook-Erfahrung, mindestens sichere E-Mail-Handhabung.
A-535810 | VHS im KOMED
21.2., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. |
56 €, zzgl. Materialumlage: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Datenbanken

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler, Selbstständige und Existenzgründer, die Kenntnisse zu Einsatzmöglichkeiten von Datenbanken im beruflichen Kontext sowie Verständnis für die Konstruktion und Struktur von Datenbanken (Backend/Frontend) erwerben wollen und/oder eine Datenbank erstellen, pflegen oder weiterentwickeln müssen.
Die Access-Seminare werden in der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Access Grundlagen

Access Datenbankanwendung – Grund-und Aufbauwissen
Bildungsurlaub
In diesem Kurs lernen Sie systematisch, was die Datenbankanwendung Access 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-536006-BU | VHS im KOMED
5x, 22.2.–26.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 29 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-536007-BU | VHS im KOMED
5x, 23.8.–27.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 29 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-536008-BU | VHS im KOMED
5x, 6.12.–10.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 29 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Datenbankanwendung mit Access – Grundlagen
Abendkurs
Sie arbeiten mit komplexen und umfangreichen Datenbeständen und wollen eine Datenbank entwickeln und verwalten?
Dann ist dies der richtige Kurs.
Inhalte:
- sinnvolle Tabellenstrukturen für Ihre Daten definieren,
- übersichtliche Formulare zur Eingabe bzw. Anzeige Ihrer Daten gestalten,
- aussagekräftige Berichte für den Papierausdruck Ihrer Daten erstellen,
- Aufbau gezielter Abfragen zur Analyse und Verwaltung Ihrer Daten.

Voraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse; Excel-Kenntnisse sind von Vorteil.
A-536206 | VHS im KOMED
5x, 1.6.–29.6., Di, 18–21:15 Uhr | 20 UStd. |
109 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
S | **Horst Lenting**

Wochenendseminar
A-536606 | VHS im KOMED
24.4., 25.4., Sa, So, 9–17:30 Uhr |
20 UStd. | 134 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **Horst Lenting**

Access Aufbau

Datenbankanwendung mit Access – Aufbaustufe
Kompaktkurs für alle, die Ihre Datenbank zu einer schlüssigen Anwendung ausbauen wollen.
Inhalte:
- in Abfragen statistische und andere Funktionen einbauen;
- fortgeschrittene Abfragetechniken;
- Formulare mit Steuerelementen effektiver gestalten;
- Berichte durch Gruppierungen und Zwischenberechnungen aufwerten;
- für die Automatisierung sich wiederholender Abläufe Makros einsetzen.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse und/oder praktische Erfahrung im Umgang mit Access.
A-537006 | VHS im KOMED
3.7., 4.7., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd. |
147 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Horst Lenting**

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.

A-540223-BU | VHS im KOMED
5x, 15.3.–19.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-540224-BU | VHS im KOMED
5x, 14.6.–18.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-540225-BU | VHS im KOMED
5x, 13.9.–17.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-540226-BU | VHS im KOMED
5x, 13.12.–17.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Datenbankabfragen mit SQL

3 Tage an 2 Wochenenden

Für Personen, die den Aufbau relationaler Datenbanken verstehen und eigene Abfragen in SQL erstellen wollen.

Inhalte:

- Aufbau einer Datenbank (Entitäten, Beziehungen, ER-Modell, Tabellen, Spalten, Datensätze)
- Abfragen (Selektion, Projektion, Verknüpfung mehrerer Tabellen (Join, Union), Sortieren, Gruppenfunktionen, Subqueries etc.)
- Exemplarisch wird das kostenfrei verfügbare MySQL eingesetzt. Die Abfragen lassen sich aber problemlos auf andere Datenbankserver übertragen.

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

A-540705 | VHS im KOMED
3x, 10.4.–17.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 208 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **André Willms**

Projektmanagement

Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project

Bildungsurlaub an drei Tagen

Microsoft Project als Planungsinstrument:

- die Benutzeroberfläche
- Aufgaben und Vorgänge gliedern, erfassen und verknüpfen
- Abhängigkeiten abbilden
- Gantt- und Netzplandiagramme
- Ressourcenzuordnung und Kostenkontrolle
- Arbeiten mit Ansichten, Tabellen und Filtern
- Drucken von Berichten, Projektkalender

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.

A-542711-BU | VHS im KOMED
3x, 30.6.–2.7., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

A-542712-BU | VHS im KOMED
3x, 3.11.–5.11., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

Wochenende

A-542811 | VHS im KOMED
12.6., 13.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. |
125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Martin Holzer**

A-542812 | 4.12., 5.12.,
Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** |
Martin Holzer

Agiles Projektmanagement mit Trello

Tagesseminar am Wochenende

Agiles Projektmanagement ist eine dynamische und flexible Art der Projektsteuerung, die Veränderungen und Unsicherheiten in der Projektplanung berücksichtigt. Im Gegensatz zum klassischen Projektmanagement werden Projekte kleinschrittiger und mit Feedbackschleifen organisiert. Im Workshop lernen Sie zum einen die Grundlagen agilen Projektmanagements mit den Methoden Scrum und Kanban kennen. Sie lernen, wie Sie diese Methoden in kleinen Teams umsetzen und verschiedene Arten der Visualisierung nutzen. Während des Workshops arbeiten Sie mit Trello. Trello ist ein schlankes Projektmanagementtool, mit dem Sie kleine Teams und Projektvorhaben organisieren können. Das Tool lässt sich sehr intuitiv bedienen und bietet sich deshalb für die unkomplizierte Zusammenarbeit und Visualisierung an. Sie werden verschiedene Einsatzmöglichkeiten von Trello kennenlernen und können im Anschluss ohne großen Aufwand mit der Umsetzung beginnen.
Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, einfache Projekte mit Trello zu organisieren und agile Methoden für die Projektplanung einzusetzen.

Voraussetzung: Internet Nutzung. Bringen Sie, wenn möglich, gerne Ihren eigenen Laptop oder Ihr Tablet mit um im Seminar daran zu arbeiten.

A-542817 | VHS im KOMED
10.4., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 5 € |
WE S | **Dr. Michael Lindner**

Geschäftsgrafiken / Visualisierung

Zielgruppe / Zielsetzung

Die Seminare wenden sich an Fach- und Verwaltungskräfte, Netzwerkadministratoren, Freiberufler, Existenzgründer und Arbeitssuchende, die sichere Anwendungskenntnisse der Programme zur Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme, Organigramme, Zeitpläne, Mindmaps etc. erlangen wollen.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Live-Onlineseminar: XMind: Kostenloses MindMapping Programm zum einfachen Strukturieren vielfältiger Infos

Sie müssen vielfältige Aufgaben unter einen Hut bringen und auch bei komplexen Themen den Überblick behalten? Sie möchten eine Veranstaltung vorbereiten, sich in ein neues Thema einarbeiten oder Ihre Arbeitsabläufe für die Urlaubsvertretung zusammenfassen?
Mind Mapping mit dem kostenlosen Computerprogramm XMind hilft Ihnen zum Beispiel Veranstaltungen oder Sitzungen zu planen, sowie Stoff für Prüfungen oder Veröffentlichungen zu strukturieren. Die leicht zu erlernende Methode fördert den Ideenfluss und macht es möglich, auch bei umfangreichen Informationen den Überblick zu behalten. Dabei ist das Programm sehr einfach und intuitiv zu bedienen.

Kursinhalte:
- Mind Mapping – Was bringt die Methode?
- Nur 2 Tasten: Maps erstellen ist ganz einfach
- Mit Farben und Bildern: Maps gestalten und illustrieren
- Zentrale Koordination: Links und Anhänge einfügen
- So viele Infos? – Umgang mit großen Maps
- Und für meinen Alltag? Die Einsatzmöglichkeiten
- XMind 8, XMind 2020, XMind Mobile – Vor- und Nachteile der verschiedenen Versionen

Kursablauf: Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Link mit den Zugangsdaten zum virtuellen Zoom Meeting-Raum.
Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, nach kurzen einführenden Erklärungen der Dozentin XMind am eigenen Rechner praktisch auszuprobieren. Dabei bekommen Sie bei Bedarf über die Bildschirm Teilen Funktion selbstverständlich individuelle Hilfestellungen.
Die Voraussetzung: Installieren Sie vor Kursbeginn XMind 8 auf Ihrem PC oder Mac. Diese Programmversion verfügt in ihrer kostenlosen Variante über die meisten Funktionen. Die Kenntnisse sind natürlich auch auf XMind 2020 übertragbar.

A-541126 | →● Online
23.1., Sa, 9–13:15 Uhr | 5 UStd. |
38 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € | **WE S** |
Jane Jenner

O-541127 | →● Online
14.8., Sa, 9–13:15 Uhr | 5 UStd. |
38 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € | **WE S** |
Jane Jenner

XMind: Kostenloses MindMapping Programm zum einfachen Strukturieren vielfältiger Infos

Tagesseminar (Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende)
Sie müssen vielfältige Aufgaben unter einen Hut bringen und auch bei komplexen Themen den Überblick behalten? Sie möchten eine Veranstaltung vorbereiten, sich in ein neues Thema einarbeiten oder Ihre Arbeitsabläufe für die Urlaubsvertretung zusammenfassen? Mind Mapping mit dem kostenlosen Computerprogramm XMind hilft Ihnen Kurse, Veranstaltungen oder Sitzungen zu planen, Stoff für Prüfungen, Hausarbeiten oder Veröffentlichungen zu strukturieren sowie Arbeitsabläufe zu visualisieren. Die leicht zu erlernende Methode fördert den Ideenfluss und ermöglicht es, auch bei umfangreichen Informationen den Überblick zu behalten. Dabei ist das Programm einfach und intuitiv zu bedienen. Vorkenntnisse sind außer einem sicheren Umgang mit Maus und Tastatur sowie dem grundlegenden Speichern und Wiederfinden von Daten auf dem PC nicht erforderlich.

Kursinhalte:
- Mind Mapping – Was bringt die Methode?
- Nur 2 Tasten: Maps erstellen ist ganz einfach
- Mit Farben und Bildern: Maps gestalten und illustrieren
- Zentrale Koordination: Links und Anhänge einfügen
- So viele Infos? – Umgang mit großen Maps
- Und für meinen Alltag? Die Einsatzmöglichkeiten

A-541129 | VHS im KOMED
25.4., So, 10–16 Uhr | 7 UStd. | 67 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € | **WE S** | **Jane Jenner**

Visio – Geschäftsdiagramme professionell

Bildungsurlaub an drei Tagen
Visio ist ein schnelles und einfaches Werkzeug für die Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme. Es eignet sich zum Erstellen von Flussdiagrammen, Organigrammen, Zeitplänen und vielem mehr. Durch die enge Anbindung an Microsoft Office können aussagekräftige Grafiken in Dokumente und Präsentationen übernommen werden. Ihr Arbeitsalltag wird so durch klare visuelle Kommunikationspower bereichert. Darüber hinaus ist Visio voll internetfähig, so dass Sie Diagramme einfach weitergeben und so Ihre Ideen über das unternehmensinterne Intranet sowie rund um die Welt vermitteln können.
Inhalte:
- Möglichkeiten von Visio
- Aufbau: Kategorien, Schablonen, Shapes
- Einsatz von Schablonen und Shapes
- Erstellung und Bearbeitung eigener Shapes (Master Shapes)
- Verbinden von Shapes
- Anordnung von Objekten
- Texte einfügen und formatieren
- Arbeiten mit Layern
- Erstellen und Bearbeiten von Organigrammen, Fluss- und Netzwerkdiagrammen
- Erstellen von Vorlagen und Hintergründen

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen und entsprechende Praxis.
A-541222-BU | VHS im KOMED
3x, 29.3.–31.3., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 173 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

CAD – Computer Aided Design

CAD mit AutoCAD – Grundlagen

Bildungsurlaub
Zielgruppe: Angehörige technischer Berufe mit dem Wunsch technische Zeichnungen am PC erstellen oder bearbeiten zu können.
Inhalte: 2D Zeichen- und Editierbefehle Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten Blockerstellung Erstellen von Layern Textstile Bemaßungsstile Maßstabgetreues Plotten Erstellung einer Prototypzeichnung Programmanpassungen
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, PC-Praxis
A-544003-BU | VHS im KOMED
4x, 18.1.–21.1., Mo–Do, 9–15 Uhr |
24 UStd. | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

A-544004-BU | VHS im KOMED
4x, 25.5.–28.5., Di–Fr, 9–15 Uhr | 24 UStd. |
193 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € |
BU S | **Ralf Ongaro**

A-544005-BU | VHS im KOMED
4x, 13.9.–16.9., Mo–Do, 9–15 Uhr |
24 UStd. | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

Wochenendseminar
A-544103 | VHS im KOMED
6.2., 7.2., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd. |
161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € |
WE S | **Ralf Ongaro**

CAD mit AutoCAD 2020 – Aufbaukurs

Seminar am Wochenende
Zielgruppe: Anwenderinnen und Anwender von AutoCAD, die ihre Kompetenzen erweitern wollen.
Inhalte:
- Vertiefung und Erweiterung der Zeichenbefehle
- Bemaßung, Beschriften und Schraffieren von Zeichnungen
- maßstabgetreues Konstruieren und Plotten -- Benutzerdefinierte Koordinatensysteme
- Blockerstellung mit Attributsdefinition
- Auswerten von Attributen (Stücklisten)
- Umgang mit Referenzen
- Anpassen von Menü, Werkzeugkästen und Befehlen
- Vorstellen der wichtigsten 3D-Befehle;
- praxisnahe Übungen, um CAD-Zeichnen anzufertigen und plotten zu können.

Voraussetzung:
AutoCAD-Grundkenntnisse.
A-544302 | VHS im KOMED
29.5., 30.5., Sa, So, 9–17:30 Uhr |
20 UStd. | 161 €, zzgl. 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-544503-BU | VHS im KOMED
3x, 7.4.–9.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 26 € | **BU S** | **Franz-Erich Schmitz**

A-544504-BU | VHS im KOMED
3x, 20.10.–22.10., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 26 € | **BU S** | **Franz-Erich Schmitz**

Medienproduktion: Bildbearbeitung, Layout, Grafik

Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Gearbeitet wird in unseren Seminaren vorrangig mit Softwareprodukten aus dem Hause Adobe auf Windows Rechnern.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Bildbearbeitung und Layout für ambitionierte Laien

Zielgruppe / Zielsetzung
Arbeitssuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler die Bildbearbeitungs-, Layout- und Grafiksoftware, vorrangig Freeware, als Quereinsteiger für die Bildverwaltung und die Erstellung von Web- und Printmarketing einsetzen und entsprechende Kompetenzen in den Programmen erwerben und erweitern wollen. Außerdem Arbeitssuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler, die die Einsatzmöglichkeiten des PC-Drucks z. B. für die Erstellung von Ersatzteilen kennenlernen möchten.

Live-Online-Seminar: Affinity Photo
Vom Korrigieren der Urlaubsfotos bis zur anspruchsvollen Fotomontage
Das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo von Serif hat das Interesse vieler Hobbyanwender geweckt, da es anders als Adobe Photoshop ohne Abomodell auskommt.
Die Kosten sind mit aktuell einmalig rd. 55 € vergleichsweise günstig. Programmgeschwindigkeit, Retuschewerkzeuge und der umfangreicher Fotoeditor lassen dabei keine Wünsche offen.
Ob Sie eine paar schnelle Korrekturen vornehmen möchten oder eine detaillierte Retusche – Affinity Photo bietet eine umfangreiche Palette an Retuschierwerkzeugen. Affinity Photo unterstützt eine unbegrenzte Anzahl von Ebenen und bietet zahlreiche Möglichkeiten von Anpassungen, Effekten und Live-Filtern, die sich gruppieren, maskieren oder mischen lassen, sodass auch komplexe Bildkompositionen und Fotomontagen kein Problem sind. Anhand vieler Bildbeispiele werden wir Werkzeuge im Einsatz erleben. Fehlende Bildbereiche werden ergänzt und störende Elemente neu definiert. So erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Affinity-Photo, erfahren das Wichtigste über Ausgabeformate für Print und Web sowie Pixelmaße und Bildauflösung.
Seminarziel: Optimieren Ihrer Fotos und Erstellen eigener Bildkompositionen
Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten von Affinity-Photo
- Benutzeroberfläche kennenlernen

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

- 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 + Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings.

Optional: falls vorhanden, gerne einen zweiten Monitor anschließen

Arbeitsweise/Ablauf: Am 18. 2.2021 findet von 18:30 h -19:15 h ein Technikcheck und erstes Kennenlernen statt. An den folgenden acht Abenden werden Inhalte mit einer hohen Praxisrelevanz vermittelt. Digitale Schulungsunterlagen (ein interaktives Skript) wird in der vhs.cloud zur Verfügung gestellt. Eine durchgängige Interaktion mit den Teilnehmer*innen ist während der Live-Sessions per Chat (oder per Video/Audio) möglich. Jeweils donnerstags erhalten die Teilnehmenden eine Übungsaufgabe, deren Lösung Montags in den ersten 30 Minuten besprochen wird.

Vor Beginn senden wir Ihnen per E-Mail den Kurscode zum virtuellen Klassenraum in der vhs.cloud zu. Als Konferenztool wird die Software „edudib", ersatzweise „Zoom" eingesetzt.

Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

O-551001 | →● Online
9x, 18.2.–18.2., Mo, 18.2., 18:30–19:15 Uhr, 22.2.–13.3., Mo und Do, 18:30–20 Uhr | 17 UStd. | 126 €, zzgl. Interaktives PDF: 16 € | **S** | **Karin Krämer**

Adobe Lightroom Classic CC

Wochenendseminar

Mit Lightroom werden nahezu alle üblichen Arbeitsschritte, die ein Fotograf nach der Aufnahme vollziehen will, abgedeckt. Dazu ist das Programm in Module unterteilt, in denen sich die einzelnen Arbeitsszenarien wieder finden.

Inhalte:
- Einführung in Oberfläche und Navigation des Programms;
- Bilder importieren;
- Raw-Entwicklung in Lightroom;
- Tonwert- und Farbkorrekturen;
- Objektivfehler korrigieren,
- Rauschminderung;
- Schwarzweißumsetzung;
- Bilder tönen;
- Bildausschnitte festlegen,
- Diashows und Web-Galerien erstellen

Voraussetzung: Fit im Umgang mit dem PC.

Bitte mitbringen: Kamera mit einigen eigenen RAW-Fotos und das Übertragungskabel. **Bitte bringen zudem Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen.**

Gearbeitet wird unter Windows.

A-551208 | VHS im KOMED
9.1., 10.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd. | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

A-551209 | VHS im KOMED
17.4., 18.4., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd. | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

A-551210 | VHS im KOMED
26.6., 27.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Thorsten Wiegand**

A-551211 | VHS im KOMED
11.12., 12.12., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd. | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

Workflow Lightroom CC und Photoshop CC

... oder: Urlaubsbilder! Was nun?

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Workflow nach dem Fotografieren. Sie kommen aus dem Urlaub oder von einem Shooting und haben die Speicherkarte voller Bilder. Was nun?

Inhalte:
- Import in Lightroom
- Nomenklatur der Bilddateien
- Verschlagwortung
- Dateiformate
- Optimierung der Raw Dateien in Lightroom
- Kreative Möglichkeiten in Lightroom
- Weitergabe an Photoshop für die Bildbearbeitung
- Bildgrößen
- Abschließende Aufbereitung für die Bildausgabe.

Wofür benötigen wir Lightroom und wozu Photoshop? Wo sind die Unterschiede, was geht, was geht nicht in dem jeweiligen Programm. Der Kurs richtet sich an Fotografierende, die sich für einen optimalen Workflow nach dem Fotografieren interessieren und ihre Bilder verwalten und präsentieren wollen.

Voraussetzung: Gute Betriebssystem-Kenntnisse (Mac OS /Windows).

Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-551301 | VHS im KOMED
3x, 7.9.–21.9., Di, 17:30–21:45 Uhr | 16 UStd. | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

RAW-Konvertierung in Photoshop CC

Arbeiten wie die Profis

Die Möglichkeiten der RAW-Konvertierung sind für den ambitionierten Fotografen schlichtweg faszinierend. Digitalaufnahmen können unverändert so abgespeichert werden, wie sie vom Bildsensor der Kamera kommen.

Inhalte:
- Programmoberfläche des RAW-Konverters;
- Tonwert- und Farbkorrektur;
- Stürzende Linien ausgleichen;
- Bildrauschen entfernen;
- Objektivfehler korrigieren;
- Weißbalance; Bildgröße, Auflösung und Ausschnitt einstellen;
- mehrere RAW-Bilder bearbeiten / Aufnahmeserien bearbeiten;
- Camera-RAW-Standards speichern;
- Bilder im DNG-Konverter (Digitales Negativ) umwandeln.

Voraussetzung: fit im Umgang mit dem PC und mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Bitte bringen Sie eigenes RAW-Material zur Bearbeitung mit! **Bitte bringen Sie zudem Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**

A-551304 | VHS im KOMED
13.6., So, 10–17:30 Uhr | 8 UStd. | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 2 € | **WE** | **Gregor Beltzig**

Einführung in die HDR Fotografie

Tagesseminar am Wochenende

Die HDR bzw. HDRI (High Dynamic Range Image) – Fotografie ist der neue Trend in der Fotografie! Mit etwas Aufwand zaubern Sie aus unspektakulären Motiven dramatische Szenen, die durch Brillanz und Intensität bestechen.

Inhalte: Bei der HDR Fotografie erstellen Sie von einem Motiv mehrere Aufnahmen mit unterschiedlicher Belichtung, die Sie danach am Computer mit einem speziellen Programm zusammensetzen. Wir besprechen Aufnahmetechnik mit Kompakt- oder Spiegelreflexkamera und machen (soweit es das Wetter zulässt) gemeinsam Fotos in der Umgebung des Mediaparks. Mit diesem Material lernen Sie den Umgang mit RAW-Format und HDR sowie die Erstellung und Nachbearbeitung der Fotos. Bei schlechtem Wetter werden die beschriebenen Techniken mit Material des Dozenten erklärt und ausprobiert.

Voraussetzung: Fit im Umgang mit dem PC (Windows und Dateiverwaltung).

Bitte bringen Sie Ihre Kamera, einen USB-Stick und -sofern vorhanden- ein Stativ mit.

A-551404 | VHS im KOMED
29.5., Sa, 10–17:30 Uhr | 8 UStd. | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** | **Thorsten Wiegand**

Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit Freeware 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 Pendants 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 Mac OS. Im Kurs wird unter Windows gearbeitet.

A-551506-BU | VHS im KOMED
5x, 18.1.–22.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S**

A-551507-BU | VHS im KOMED
5x, 26.7.–30.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S**

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-551607 | VHS im KOMED
4x, 15.3.–24.3., Mo, Mi, 17:30–20:45 Uhr |
16 UStd. | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

Wochenendseminar

A-551704 | VHS im KOMED
10.4., 11.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd. | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Thorsten Wiegand**

Einstieg in die Bildbearbeitung PAINT.NET

Praxisworkshop an zwei Nachmittagen für Menschen ab 60

In diesem Nachmittagskurs werden wir die Bildbearbeitung PAINT.NET herunterladen und installieren. Dann lernen wir die Grundlagen dieses Programms kennen: Paletten, Menüleiste, Symbolleiste, Werkzeugleiste und Statusleiste usw. An einigen Beispielen aus der Praxis werden wir Bilder spiegeln, die Farbpalette einsetzen und einige wichtige Werkzeuge testen. Wir werden die Hintergrundfarbe löschen, mit Ebenen arbeiten und Bilder freistellen. Sie erhalten ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Gern können Sie Ihren Laptop mitbringen, um direkt alles zu installieren und auszuprobieren

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagenkenntnisse.

älter & aktiv **A-551801** | VHS im KOMED
24.6., 1.7., Do, 13:30–16:45 Uhr |
8 UStd. | 54 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
Bernd Peuler

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik

Bildungsurlaub an drei Tagen

Ob nun ganz offensichtlich in abendfüllenden Kinofilmen, bei der Visualisierung von Architekturprojekten oder unbemerkt als Hilfsmittel in der Werbung für Autos oder Duschgel, 3D-Grafik ist allgegenwärtig. Der Einstieg in diese faszinierende Welt, sei es als Hobby oder für den Beruf, gelingt dank der als OpenSource erhältlichen Software Blender kostenfrei und trotzdem professionell.

Der Kurs behandelt folgende Themen:

- Modellierung von 3D-Modellen
- Materialien
- Beleuchtung
- Rendern

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows, Mac OS oder Linux.

A-551912-BU | VHS im KOMED
3x, 15.3.–17.3., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Einführung in den 3D-Druck

Abendkurs

Mit Hilfe des 3D-Drucks eröffnen sich viele neue und faszinierende Möglichkeiten nicht nur für Beruf oder Studium, sondern auch für den privaten Bereich.

Ob man nun ein Ersatzteil oder eine Hülle fürs Handy benötigt, sich mit Modellbau beschäftigt, einen Lampenschirm, eine Vase oder Kinderspielzeug erstellen möchte, die Möglichkeiten sind unendlich und vermutlich hatte jeder schon einmal eine Idee, die er gerne umsetzen würde.

Kursinhalt:

- Aufbau und Funktionsweise eines 3D-Druckers
- Technische Daten, worauf achten?
- Entwurf eigener Modelle für den Druck
- Export und Vorbereitung der Modelle
- Druckmaterial
- Typische Fehlerbilder und deren Beseitigung
- Was gehört sonst noch in die Werkzeugkiste?

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows, Mac OS oder Linux.

A-551913 | VHS im KOMED
3x, 10.6.–24.6., Do, 18:45–21:45 Uhr |
12 UStd. | 90 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **S** | **Bernd Schmidt**

Adobe Creative Cloud – Kombikurse Grafik-Design

Zielgruppe / Zielsetzung

Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler und Selbstständige, die Berührungspunkte zum grafischen Gewerbe haben, ggf. verantwortliche für Medienproduktion im Unternehmen sind, oder auch die Print- und digitalen Medien mit den Profiprogrammen InDesign und Photoshop erstellen und layouten müssen. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. Gearbeitet wird mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC

Bildungsurlaub

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm InDesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

Inhalte:

Bildbearbeitung mit Photoshop:
- Ebenenfunktionen, Auswahlwerkzeuge
- Bildinformationen, Retusche
- Montage, Masken, Bildkorrekturen;

Erstellung des Layouts mit InDesign:
- Layout-Werkzeuge
- Grundlagen zum Arbeiten mit Text und Bild
- Seitenlayoutaufbau sowie gestalterische Grundkenntnisse.

Voraussetzung: PC- oder Mac-Kenntnisse inklusive sicherer Umgang mit Dateiverwaltung. **Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**

A-553116-BU | VHS im KOMED
5x, 1.2.–5.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** |
Gregor Beltzig, Nele Gothe

A-553117-BU | VHS im KOMED
5x, 19.4.–23.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** |
Gregor Beltzig, Nele Gothe

A-553118-BU | VHS im KOMED
5x, 14.6.–18.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** |
Gregor Beltzig, Nele Gothe

A-553119-BU | VHS im KOMED
5x, 20.9.–24.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** |
Gregor Beltzig, Nele Gothe

A-553120-BU | VHS im KOMED
5x, 13.12.–17.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** |
Gregor Beltzig, Nele Gothe

Bildbearbeitung professionell

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

Vom Korrigieren der Urlaubsfotos bis zur anspruchsvollen Fotomontage – Sie erlernen den Umgang mit den praktischen Einstellungsebenen zur Korrektur von Tonwerten und Farben sowie das Anwenden der klassischen Korrekturwerkzeuge wie Abwedler, Nachbelichter und Schwamm. Die Auswahlwerkzeuge werden vorgestellt, um gezielt einzelne Bildbereiche bearbeiten zu können und in eine neue Bildkomposition einzufügen. Das heißt, dass auch der Einsatz von Bildebenen und Ebenenmasken intensiv besprochen wird. So erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop CC, erfahren das Wichtigste über Ausgabeformate für Print und Web sowie Pixelmaße und Bildauflösung. Diese Woche bietet auch ausreichend Gelegenheit, das Erlernte an eigenen Bildern umzusetzen.

Seminarziel: Optimieren von Bilddateien für unterschiedliche Medienauftritte und erstellen eigener Bildkompositionen für Fotoposter oder Titelbilder.

Inhalte:
- Das Anwendungsfenster
- Der Arbeitsbereich
- Die Auswahlwerkzeuge
- Einstieg in die Ebenentechnik
- Farbfelder und Verläufe
- Klassische Bildbearbeitung
- Austausch von Bildinhalten
- Panoramafunktion

Voraussetzung: Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. MacOS und beherrschen das Dateihandling. **Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**

A-554008-BU | VHS im KOMED
5x, 8.3.–12.3., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd. | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-554009-BU | VHS im KOMED
5x, 28.6.–2.7., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd. | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-554010-BU | VHS im KOMED
5x, 25.10.–29.10., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd. | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

Photoshop CC Grundlagen – Digitale Bildbearbeitung mit dem Profi-Programm

Abendkurs

Inhalte:
- Ebenenfunktionen
- Auswahlwerkzeuge
- Montage
- Retusche
- Farbtheorie
- Helligkeits- und Farbsteuerung
- Korrekturebenen
- Ebenenmasken
- Auflösung und Dateiformate

Voraussetzung: Gute Betriebssystem-Kenntnisse (Mac OS /Windows).

Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-554112 | VHS im KOMED
5x, 27.1.–24.2., Mi, 17:30–21:45 Uhr |
26.67 UStd. | 197 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

A-554113 | VHS im KOMED
5x, 14.4.–12.5., Mi, 17:30–21:45 Uhr |
26.67 UStd. | 197 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

Photoshop CC – Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

Wochenendseminar

Photoshop ist ein mächtiges Werkzeug, das auch professionelle Ansprüche befriedigt. An diesem Wochenende lernen Sie in kompakter Form die grundlegende Arbeitsweise sowie die wichtigsten Werkzeuge des Programms kennen und anzuwenden.

Inhalte:
- Ebenenfunktionen
- Auswahlwerkzeuge
- Retusche
- Farbtheorie
- Helligkeits- und Farbsteuerung
- Auflösung und Dateiformate

Je nach Lerntempo der Gruppe bleibt vielleicht auch noch Zeit, Korrekturebenen und Ebenenmasken vorzustellen. Dies kann jedoch nicht garantiert werden.

Voraussetzung:
Praxis am PC oder Mac, sicheres Dateihandling (Order anlegen, umbenennen, verschieben etc.).

Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-554415 | VHS im KOMED
30.1., 31.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd. | 127 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

A-554416 | VHS im KOMED
8.5., 9.5., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd. | 127 €, zzgl. Herdt-Schulungsunerlagen: 19 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

A-554417 | VHS im KOMED
3.7., 4.7., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 127 €, zzgl. Herdt-Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Sabine Benz**

A-554418 | VHS im KOMED
18.9., 19.9., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd. | 127 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

A-554419 | VHS im KOMED
6.11., 7.11., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 127 €, zzgl. Herdt-Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Sabine Benz**

Aufbauworkshop: Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

Abendkurs
Anhand von komplexen Übungen wird der zielgerichtete Umgang mit unterschiedlichen Werkzeugen aufgezeigt. Dabei stehen nicht einzelne Werkzeuge oder Arbeitsweisen im Vordergrund, sondern das Erreichen eines bestimmten Zieles, z. B. der Nachbau einer Anzeige. Die Übungen werden vorgestellt und unter Anleitung selbst bearbeitet.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Bereich Montage (Auswahlwerkzeuge, Ebenen), Retusche (Retuschewerkzeuge) und Farbeinstellungen. **Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**
A-554610 | VHS im KOMED
3x, 16.6.–30.6., Mi, 17:30–21:45 Uhr | 16 UStd. | 117 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

Layout professionell

Zielgruppe / Zielsetzung
Arbeitssuchende, Beschäftige, Freiberufler und Selbstständige, mit Berührungspunkten zum grafischen Gewerbe, verantwortlich für Medien-Produktion im Unternehmen, die Print- und digitale Medien mit dem Profiprogrammen InDesign erstellen und layouten müssen. Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. Gearbeitet wird mit der Version Creative Cloud von Adobe für Windows-Rechnern. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen InDesign CC

Bildungsurlaub
Inhalte: Bilder werden platziert, Bildausschnitte, Bildgröße und Farben bestimmt. Texte werden bearbeitet sowie typografische Grundlagen vermittelt. Ansprechende Layouts werden erstellt. Das Ganze begleitet mit vielen Übungen. Besonderheit: Sie erhalten über das reine Bedienen von InDesign hinaus wichtige Hintergrundkenntnisse und Übersichten über wichtige Hilfsmittel der grafischen Branche. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen.
Voraussetzung: Sichere PC-Kenntnisse (inklusive Dateiverwaltung). Mac-User müssen die Dateiverwaltung und Struktur von Windows kennen. **Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**
A-555010-BU | VHS im KOMED
5x, 25.1.–29.1., Mo–Fr, 9–15 Uhr | 30 UStd. | 238 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Daniela Goldman**

A-555011-BU | VHS im KOMED
5x, 3.5.–7.5., Mo–Fr, 9–15 Uhr | 30 UStd. | 238 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Daniela Goldman**

A-555012-BU | VHS im KOMED
5x, 6.9.–10.9., Mo–Fr, 9–15 Uhr | 30 UStd. | 238 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Daniela Goldman**

Grundkurs InDesign CC – Flyer und Folder layouten

Von der Ausgabekontrolle zum Print-PDF – Seminarreihe Medienproduktion – Wochenendseminar
Layouten heißt: das Gestalten einer Seite – egal ob Print oder digitale Publikation. Gestaltungsaspekte, typografische Grundlagen und druckrelevante Größen wie Anschnitt sind die Themen dieses Wochenendes. In Theorie und Pratischen Übungen geht es um folgende Fragestellungen: Was ist der Unterschied zwischen Flyer und Folder? Wie wird ein Wickelfalz angelegt? Wie lassen sich Absatzformate und Musterseiten effektiv zum automatisierten Arbeiten mit InDesign einsetzen? Angefangen beim Scribble werden Sie neue Dokumente anlegen, Text- und Bildrahmen platzieren und Ihr Dokument mithilfe von Ebenen organisieren.
Inhalte:
- Einführung in Typografie und Layout
- Textrahmen und Bildrahmen
- Absatz-, Zeichen- und Objektformate
- Musterseiten
- Automatische Seitenzahl
- PDF-Export

Bitte bringen Sie einen USB-Stick für die interaktiven Lernmaterialien mit.
Voraussetzungen:
Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und Grundkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung. Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. Mac OS und beherrschen das Datenhandling.
Hinweis: Gearbeitet wird im Kurs an Windows-Rechnern.
A-555309 | VHS im KOMED
27.3., 28.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd. | 162 €, zzgl. Materialkosten: 17 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC

Bildungsurlaub
Sie wissen, wie Sie Visitenkarten, Flyer oder eine Broschüre anlegen und wie Sie ein Druck-PDF erstellen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie fortgeschrittene Techniken von InDesign einsetzen, um noch schneller zu ansprechenden, hochwertigen Layouts zu kommen. Denn Adobes Layoutsoftware kann Ihnen viel Arbeit abnehmen, die Sie sonst mühevoll händisch erledigen müssen. Sie werden alle Features an Beispieldateien ausprobieren, um die mächtigen Funktionen, die Ihnen InDesign bereit stellt und die Sie bald nicht mehr missen wollen, kennen zu lernen.
Inhalte:
- Absatzformate: Profifunktionen anwenden
- Wordimport: Formatierung schon beim Textimport
- GREP: keine Angst vor Metazeichen
- Suchen / Ersetzen: die unterschätzte Funktion
- Objekte, CC Libraries: konsistente Designelemente einsetzen
- Korrekturen: Daten entspannt aufräumen
- Preflight: Probleme früh erkennen und beheben

Voraussetzung: Sichere Kenntnisse in der grundlegenden Bedienung von InDesign, u.a. dem rahmenorientierten Arbeiten. **Hinweis: Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**
A-555504-BU | VHS im KOMED
5x, 22.2.–26.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 318 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **BU** | **Karsten Geisler**

A-555505-BU | VHS im KOMED
5x, 23.8.–27.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 318 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **BU** | **Karsten Geisler**

InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book

Immer häufiger werden interaktive PDFs und E-Books bei Portfolios, Produktpräsentationen oder Bewerbungsmappen eingesetzt. Die interaktive Präsentation besticht durch gutes Layout und technische Finessen: Schaltflächen, 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 erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**

Voraussetzung: sichere Grundkenntnisse in InDesign.

A-555555-BU | VHS im KOMED
5x, 26.4.–30.4., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd. | 297 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-555556-BU | VHS im KOMED
5x, 11.10.–15.10., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd. | 297 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

Illustrationen professionell

Zielgruppe / Zielsetzung

Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler und Selbstständige, mit Berührungspunkten zum grafischen Gewerbe, verantwortlich für Medien-Produktion im Unternehmen, die Grafiken für Print- und digitale Medien mit dem Profiprogramm Illustrator entwerfen und erstellen. Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. Gearbeitet wird mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grafik mit Illustrator CC: Grundlagen

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Pixelgrafiken und Vektorgrafiken – in diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden. Sie lernen wie man eine Pixelgrafik (Foto) in eine Vektorgrafik umwandeln kann und mit dem „Interaktiv Malen Werkzeug“ koloriert. Sie zeichnen einfache Formen und wenden Konturstärke und -farbe an. Wir definieren eigene Farbverläufe und machen erste Erfahrungen mit dem Gitter-Werkzeug. Wir üben den Umgang mit dem Zeichenstift, um individuelle Formen zeichnen zu können. Anhand einer Anzeige lernen Sie Aussehen-Attribute kennen und erstellt eigene Grafikstile. Schritt für Schritt lernen Sie so, die wichtigsten Werkzeuge in Adobe Illustrator anzuwenden. Abschließend befassen wir uns mit den Ausgabeformaten für Printauftritte und digitale Publikationen.

Seminarziel: Gestalten einer Anzeige, Logonachbau und Zeichnen eigener Illustrationen.

Inhalte:
- Von Pixeln und Vektoren
- Das Anwendungsfenster
- Der Arbeitsbereich
- Die Auswahlwerkzeuge
- Formen zeichnen
- interaktiv Nachzeichnen
- interaktiv malen
- Farbfelder und Verläufe
- Airbrush-Funktion mit dem Gitter-Werkzeug
- Angleichungen
- Der Zeichenstift
- Einrichten von Ebenen
- Ausgabeformate für Print und Web

Voraussetzung: Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und gute Grundkenntnisse in Photoshop. **Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**

A-557109-BU | VHS im KOMED
5x, 1.3.–5.3., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd. | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-557110-BU | VHS im KOMED
5x, 16.8.–20.8., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd. | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

Illustrator CC – Einführung am Wochenende

Mit einfachen Formen zur Anzeigengestaltung

Ob Rechteck, Dreieck oder Polygon – an diesem Wochenende werden viele Möglichkeiten vorgestellt, um eine digitale Grafik zu erstellen. Sie manipulieren Formen mit der Life-Funktion, werden Objekte in Form und Farbe angleichen und mit dem Pathfinder neue Elemente konstruieren. Sie werden Texte in Pfade umwandeln, aus angewendeten Effekten und Attributen eigene Grafikstile generieren und Pixelbilder mittels Bildnachzeichner in frei skalierbare Vektorgrafiken umwandeln. Zu guter Letzt geht es um Ausgabeformate für Printauftritte und digitale Publikationen.

Seminarziel: Zeichnen eigener Illustrationen mit einfachen Formen und Gestalten einer Anzeige

Inhalte:
- Von Pixeln und Vektoren
- Formen zeichnen
- interaktiv Nachzeichnen
- interaktiv malen
- Farbfelder und Verläufe
- Airbrush-Funktion mit dem Gitter-Werkzeug
- Der Zeichenstift
- Arbeiten mit Ebenen
- Dateiformate für Print und Web

Voraussetzungen:

Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. Mac OS und beherrschen das Datenhandling, Grundlagenkenntnisse in der Bildbearbeitung mit Photoshop sind wünschenswert.

Gearbeitet wird unter Windows.

A-557157 | VHS im KOMED
2x Sa, 20.3.21, So, 21.3.21, 10:00–17:30 Uhr | 18 UStd. | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen Herdt Verlag: 19 € | **WE S** | **Sabine Benz**

Videoschnitt

Zielgruppe / Zielsetzung Webauftritte und Social-Media Marketing sind heute ohne Bewegtbilder nicht mehr zu denken. Die Seminare wenden sich an Beschäftigte aus dem Social-Media Marketing bzw. der Öffentlichkeitsarbeit von Unternehmen, aus der Bildungs- oder pädagogischen Jugendarbeit, Freiberufler und Selbstständige, Existenzgründende und Arbeitssuchende, die Grundlagenkenntnisse des digitalen Videoschnitts erwerben und Videos schneiden und vertonen können müssen. Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. Gearbeitet wird vorrangig mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern. In den Schnittkursen für Smartphones wird mit anderen Apps gearbeitet. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.
Hinweis: Bitte beachten Sie auch die Seminare zu Videokonzeption, Erklärvideos, Videotutorials weiter hinten im Programmsegment Fernsehen, Film, Video.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

Modul III der Seminarreihe Digitale Videoproduktion – Bildungsurlaub (5 Tage)
Beim Videoschnitt wird der Film „gebaut". Es handelt sich dabei um einen höchst kreativen Prozess, der aber durch die technische Bedienung des Schnittprogramms bedingt wird. Egal ob Sie ein Videotutorial oder einen Imagefilm schneiden wollen, alles steht und fällt mit einem guten Videoschnitt.
Kursziel:
Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.
Inhalte:
- Schnitt und Montage
- Grundlagen der Montagetheorie
- Einführung in die Bedienung des digitalen Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC
- Eine Sequenz anlegen
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Praxisübung Videoschnitt: Sie schneiden Ihr eigenes Material
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Audiomaterial bearbeiten und mischen
- Effekte anwenden: Farbkorrektur, Bildmasken, Greenscreen
- mit Keyframes Fotos, Titel und Logos animieren
- Exportieren des fertigen Videos

Es wird viel Zeit für Praxisübungen geben, in denen die Teilnehmenden an ihren eigenen Projekten arbeiten können. Bitte bringen Sie dazu Ihre eigenen Videodateien mit. **Bitte bringen Sie zudem Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**
Voraussetzung:
Der sichere Umgang mit Windows und/oder Mac OS X ist für diesen Kurs zwingend erforderlich. Für die Praxisübungen sind eigene Videoclips auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte mitzubringen, die für den Einsatz auf Windows-PCs formatiert sind.
Hinweis:
Dies ist ein Videoschnitt-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit der Videoproduktion (Kamera) beschäftigen. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen die anderen Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion" zur Verfügung: Modul I (Videokonzeption), Modul II (Videoproduktion).

A-556008-BU | VHS im KOMED
5x, 11.1.–15.1., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd. | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU S | **Jens Jacob**

A-556009-BU | VHS im KOMED
5x, 17.5.–21.5., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd. | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU S | **Jens Jacob**

A-556010-BU | VHS im KOMED
5x, 30.8.–3.9., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd. | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU S | **Jens Jacob**

A-556011-BU | VHS im KOMED
5x, 22.11.–26.11., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd. | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU S | **Jens Jacob**

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – Grundlagen

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 Mac OS X ist für diesen Kurs zwingend erforderlich. Für die Praxisübungen sind eigene Videoclips auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte mitzubringen. **Bitte bringen Sie zudem Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**
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-556016 | VHS im KOMED
6.3., 7.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd. |
141 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE S** | **Jens Jacob**

Aufbaukurs Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

am Wochenende
Adobe Premiere Pro CC findet immer mehr Anklang bei professionellen Produktionsfirmen und TV-Sendern und ist trotzdem in der Bedienung benutzerfreundlich und übersichtlich gestaltet.
Kursziel: In diesem Aufbaukurs wird die Bedienung des Schnittprogramms vertieft mit dem Ziel, Videos professionell zu schneiden und zu vertonen.
Inhalte:
- Erweiterte Bearbeitung der Audio- und Videospuren
- Bildeffekte, Videoeffekte und Keyframes
- Farbkorrektur und Lumetri-Looks
- Lautstärke-Bearbeitung und Tonabmischung
- Einfache Titeleinblendungen animieren

Es wird viel Zeit für Praxisübungen geben, in denen die Teilnehmenden an ihren eigenen Projekten arbeiten können.
Voraussetzung: Besuch des Grundlagenseminars Videoschnitt bzw. sicherere Grundkenntnisse im Umgang mit Adobe Premiere Pro.
Für die die Praxisübungen sind eigene Videoclips auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte mitzubringen. **Bitte bringen Sie zudem Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**

A-556022 | VHS im KOMED
16.1., 17.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd. | 143 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jens Jacob

A-556025 | VHS im KOMED
21.8., 22.8., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd. | 143 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jens Jacob

Live-Webinar „Videoproduktion mit dem Smartphone“

Kleingruppe (4-12 Teilnehmende)

Videos mit dem Smartphone aufzunehmen und anschließend direkt im Gerät zu schneiden wird immer einfacher. Das Online-Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, es ortsunabhängig von unserem Experten zu erlernen und direkt auszuprobieren. Sie erhalten im Webinar eine Einführung in die Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android). Behandelt werden diese Themen:

- Tipps & Tricks für Social-Media-Videos (Bildformate und Veröffentlichungskanäle)
- Videoequipment für Smartphones (Stativ, Handhalterung, Gimbal, Mikrofon und Licht)
- Einführung und Praxisübungen zum Thema Kamera mit der App FiLMiC Pro (Fokus, Blende und Weißabgleich einstellen)
- Einführung in den Videoschnitt im Smartphone anhand der App „KineMaster“ (Videoclips importieren, anordnen und trimmen, Titeleinblendungen und Musik einfügen, fertiges Video exportieren)

Der Dozent steht eine Woche lang nach dem Onlinekurs noch für Ihre Fragen in der Cloud zur Verfügung.

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 notwendig.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

A-556026 | →● Online
27.2., Sa, 10–13:15 Uhr | 60 € |
Jens Jacob

Live-Webinar „Videoproduktion mit dem Smartphone“

Kleingruppe (4-12 Teilnehmende)

Videos mit dem Smartphone aufzunehmen und anschließend direkt im Gerät zu schneiden wird immer einfacher. Das Online-Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, es ortsunabhängig von unserem Experten zu erlernen und direkt auszuprobieren. Sie erhalten im Webinar eine Einführung in die Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android). Behandelt werden diese Themen:

- Tipps & Tricks für Social-Media-Videos (Bildformate und Veröffentlichungskanäle)
- Videoequipment für Smartphones (Stativ, Handhalterung, Gimbal, Mikrofon und Licht)
- Einführung und Praxisübungen zum Thema Kamera mit der App FiLMiC Pro (Fokus, Blende und Weißabgleich einstellen)
- Einführung in den Videoschnitt im Smartphone anhand der App „KineMaster“ (Videoclips importieren, anordnen und trimmen, Titeleinblendungen und Musik einfügen, fertiges Video exportieren)

Der Dozent steht eine Woche lang nach dem Onlinekurs noch für Ihre Fragen in der Cloud zur Verfügung.

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 notwendig.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

O-556028 | →● Online
15.5., Sa, 10–13:15 Uhr | 60 € |
Jens Jacob

Online course „Smartphone video production“

Small group (4-12 participants) – language of instruction: English

Using smartphones to make professional-looking videos is no longer difficult. With a few clicks you can create stunning video content for your audience. In this introductory online course you will learn about: Resolution & aspect ratios for social media videos Smartphone video equipment (tripod, gimbal, microphone und light) Introduction to the camera app „FiLMiC Pro“ (focus, exposure and white balance) Introduction to the mobile video editing app „KineMaster“

The presenter will also answer questions up to a week after the webinar in the VHS Cloud.

Requirements: current iOS- or Android-smartphone current Firefox- or Google-Chrome-browser App „FiLMiC Pro“ App „KineMaster“ registration in the vhs.cloud

Registration at www.vhs.cloud is required at least 3 days before the course begins.

Before the start of the course, you will receive further information from VHS Cologne via E-Mail about access to the virtual seminar room in VHS.cloud. **No discount.**

O-556027 (A-556027) |
→● Online
12.4., Mo, 18–21:15 Uhr | 60 € |
Jens Jacob

O-556029 | →● Online
11.9., Sa, 10–13:15 Uhr | 60 € |
Jens Jacob

Stop Motion, Boomerang und Cinemagraphs: Snack-Content-Videos für Social Media mit dem Smartphone

Tagesseminar am Wochenende

Kurz, prägnant und unterhaltend: Snack-Content-Videos sind ein guter Weg, um auf Social Media Aufmerksamkeit für sich zu gewinnen. Mittlerweile gibt es viele Videoformate, die mit dem Smartphone durch wenige Klicks visuell ansprechend erstellt werden können.

Kursziel: Der Kurs gibt einen Einblick in visuell erzählende Videoformate, die mit dem Smartphone durch entsprechende Apps erstellt werden können.

Im Kurs werden wir alle Formate anhand von Apps und Praxisübungen ausprobieren und eigene Videos produzieren.

Inhalte:

- Videoformate für Facebook, Twitter, Instagram und WhatsApp
- Stop Motion Videos
- Boomerang
- Cinemagraphs
- Fotoanimationen

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen ihre eigenen Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem mitbringen. Für die Praxisübungen werden Apps aus dem AppStore / Google Play-Store benötigt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

A-556050 | VHS im KOMED
24.4., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 71 €,
zzgl. Materialumlage: 2 € | **Jens Jacob**

A-556051 | VHS im KOMED
18.9., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 71 €,
zzgl. Materialumlage: 2 € | **Jens Jacob**

Audiobearbeitung und Musikproduktion am Computer

Musiksoftware: Hands on Cubase (Windows, Mac)

Kurs an zwei Abenden

Cubase ist unter Musikern das wohl bekannteste Audioprogramm. Schon die preiswerteren Versionen (unter 20 €) bieten alles, um professionell Musik zu machen: MIDI-und Audio-Recording, Arrangieren, Abmischen, VST-Instrumente und -Effekte. An praktischen Beispielen zeigen wir, wie sich mit Cubase produktiv und kreativ arbeiten lässt. Es stehen PCs mit Cubase LE zur Verfügung, Sie können aber auch gerne Ihr Laptop mitbringen (mit Kopfhörer).

A-558205 | VHS im KOMED
13.1., 20.1., Mi, 17:30–21:30 Uhr |
10 UStd. | 68 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
Frank Balzer

A-558206 | VHS im KOMED
16.6., 23.6., Mi, 17:30–21:30 Uhr |
10 UStd. | 68 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
Frank Balzer

Musiksoftware: Hands on GarageBand (Freeware für iPhone/iPad/Mac)

Kurs an einem Abend

Welches Instrument spielst du? – GarageBand! Bei iPhone- und iPad-Usern ist GarageBand die beliebteste App zum Musikmachen. Anfänger motiviert vor allem der Spiel- und Spaßfaktor, Profis schätzen die vielfältigen und hochwertigen Funktionen: gut klingende Touch-Instrumente, Gitarren-Effekte, MIDI- und Audioaufnahme, virtueller Drummer, Live-Loops und Remix-Effekte. Und auf dem Mac bietet sich die App zum Arrangieren und Produzieren an. Wir zeigen, wie sich das alles in der Praxis nutzen lässt, auch zusammen mit anderem Equipment. Sie können gerne Ihr iOS-Gerät oder Ihren Mac mitbringen (am besten mit Kopfhörer) – oder sich einfach vorführen lassen, was mit GarageBand alles möglich ist.

A-558405 | VHS im KOMED
27.1., Mi, 17–21:45 Uhr | 6 UStd. | 41 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Frank Balzer**

A-558406 | VHS im KOMED
30.6., Mi, 17–21:45 Uhr | 6 UStd. | 41 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Audioaufnahmen mit der Freeware Audacity

Es muss nicht immer ein teures Programm sein. Die kostenlose Software Audacity (für Windows und Mac OS) eignet sich für Sprachaufnahmen ebenso wie zur Digitalisierung von Schallplatten oder Kassetten. Mit Schnittwerkzeugen lassen sich die Aufnahmen einfach editieren, mit vielfältigen Tools (Plugins) lässt sich der Klang bearbeiten – das alles in professioneller Qualität. In diesem Praxis-Workshop zeigen wir, wie man perfekte Aufnahmen macht, und wann zusätzliches Equipment benötigt wird. Es stehen PCs zur Verfügung, Sie können aber auch gerne Ihr Laptop (mit Audacity) mitbringen.

A-558604 | VHS im KOMED
6.5., Do, 18:45–21:45 Uhr | 28 €, zzgl.
Kopierkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Mobile Musik-Apps (Einführung)

Stimmgerät, Notenmappe, Aufnahmegerät? Alles dabei!

Smartphone- und Tablet-Apps bieten auch für Musizierende viele neue Möglichkeiten – für Beginnende genauso wie für Profis: Als Metronom und Stimmgerät, zum Üben und Aufnehmen, als Instrument oder Drumcomputer oder für Playbacks, Loops oder Grifftabellen. Weiterer Schwerpunkt: Sind Noten auf einem Mobilgerät wirklich praktikabel? Wo finde ich im Internet Noten, Songtexte und Playbacks? Und wie kann ich die Dateien zwischen den Geräten austauschen? Wir zeigen, wie sich Smartphones und Tablets in der Praxis gewinnbringend einsetzen lassen. Bringen Sie Ihr Apple- oder Android-Gerät mit, und – sofern vorhanden – Ihre Zugangsdaten zum App-Store.

A-558622 | VHS im KOMED
10.5., Mo, 17:30–21:45 Uhr | 5.33 UStd. |
37 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Frank Balzer

Webdesign und -programmierung

Zielgruppe / Zielsetzung

Arbeitssuchende und Beschäftigte, Freiberufler und Selbstständige, die Blogs und Webseiten zur Kommunikation mit Kunden, Klienten oder einer Fachöffentlichkeit selbst erstellen oder von Dienstleistern erstellte Blogs/Websites nachbearbeiten und optimieren können wollen.

Beratung

Sie wollen „nur eine Webseite“ erstellen – doch womit? HTML, WordPress, Jimdo, Typo3, – was ist das Richtige für Sie?
Sie investieren Zeit und Geld. Wir empfehlen: lassen Sie sich vor Kursbeginn kostenlos und unverbindlich beraten. Die zuständigen Fachbereichsleiter sind gerne behilflich mit weiteren Informationen zu Kursinhalten und -zielen, bei der Einschätzung Ihres Bedarfs, Ihrer Vorkenntnisse und bei Ihrer weiteren Kursplanung.
Oder besuchen Sie als Einstieg den Kurs Step by step ins Web (siehe unten).
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Step by step ins Web

Kurs an drei Abenden

Ist es grundsätzlich immer notwendig, eine Webseite von Fachleuten erstellen zu lassen? Unter Welchen Voraussetzungen kann ich meine Webseite auch alleine erstellen? Was sind die Unterschiede von WordPress, Joomla, Typo3 oder auch Jimdo? Welche Software ist die richtige für mein Projekt? Wie bekomme ich meine Webseite für alle erreichbar ins Web? Worauf muss ich bei der Anbieterwahl achten? Wo bekomme ich eine Domain her und wie viel kostet sie? Welche Rechte und Pflichten habe ich als Webseitenbetreiber?
Diese und andere Fragen rund um die Veröffentlichung eigener Webseiten werden in diesem Seminar beantwortet. Es werden alle notwendigen Begriffe erklärt und eine solide Wissensbasis geschaffen, die Sie befähigt, die richtigen Entscheidungen für Ihre Webseite zu treffen.

Inhalte:

- Den Bedarf einer Webseite richtig ermitteln
- Grundlegende Begriffserklärungen
- Welche Vorkenntnisse werden für welchen Weg der Webseitenerstellung benötigt?
- Eine übersichtliche Entscheidungshilfe für die bekanntesten Webseiten-Softwareprodukte
- Grundlagen der Domain-Registrierung
- Rechte und Pflichten von Webseitenbetreibern

Voraussetzung: keine

A-560006 | VHS im KOMED
3x, 12.1.–26.1., Di, 18:45–21:45 Uhr |
12 UStd. | 94 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Sabine Engelmann**

A-560007 | VHS im KOMED
3x, 8.9.–22.9., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
12 UStd. | 94 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Sabine Engelmann**

Tagesseminar am Wochenende

A-560010 | VHS im KOMED
13.3., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. |
Verbrauchsmaterial: 1 €, zzgl. Entgelt: 72 € |
WE | **Sabine Engelmann**

A-560011 | VHS im KOMED
25.9., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. |
Verbrauchsmaterial: 1 €, zzgl. Entgelt: 72 € |
WE | **Sabine Engelmann**

Wordpress

Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress

Grundlagen-Bildungsurlaub an 3 Tagen

Mit Weblogs können Sie schnell und unkompliziert im Internet präsent sein.
Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichen persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht.
Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen.

Inhalte:
- Grundlagen Weblogs (Posts, Kommentare, Permalinks, Trackback) und Feeds
- Grundlagen Seiten / Websites; Wordpress als kleines Content Mangement System nutzen
- Überblick über die Installation und Konfiguration von WordPress
- WordPress-Themes (fertige Layouts) anpassen
- WordPress-Plugins konfigurieren und erweitern

Voraussetzungen: Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sehr sichere Internet-Kenntnisse, Dateidownload. (XHTML, CSS, PHP-Kenntnisse werden weder vorausgesetzt noch vermittelt).

A-568016-BU | VHS im KOMED
3x, 17.2.–19.2., Mi–Fr, 10–16 Uhr | 18 UStd. | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568017-BU | VHS im KOMED
3x, 26.5.–28.5., Mi–Fr, 10–16 Uhr | 18 UStd. | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568018-BU | VHS im KOMED
3x, 20.9.–22.9., Mo–Mi, 10–16 Uhr | 18 UStd. | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

Abendkurs

A-568207 | VHS im KOMED
5x, 12.4.–10.5., Mo, 18:30–21:45 Uhr | 20 UStd. | 157 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

Grundlagenseminar am Wochenende

A-568511 | VHS im KOMED
6.2., 7.2., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. | 144 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Dörte Stahl**

A-568512 | VHS im KOMED
12.6., 13.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. | 144 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Dörte Stahl**

WordPress Advanced

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 möchte Funktionen ergänzen, die ihnen noch fehlen?
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Website noch mehr Ihren Anforderungen entsprechend anpassen. Wir schauen uns bewährte Plugins an und Sie lernen grundlegende Schritte kennen, mit denen Sie Ihre WordPress-Seite weiter verbessern können.

Inhalte
- Der Customizer
- Der Pagebuilder Elementor
- Einführung CSS

Voraussetzungen: WordPress Grundkenntnisse, eigener Blog oder Website.

A-568524 | VHS im KOMED
10.4., 11.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 144 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

WordPress-Themes selbst erstellen

Bildungsurlaub (Aubaukurs) an 3 Tagen

Die Auswahl an verfügbaren WordPress-Themes ist riesig, doch häufig wünscht man sich für den eigenen Webauftritt ein ganz individuelles Design. WordPress bietet dafür die Möglichkeit an, mit wenigen Schritten ein eigenes Theme zu erstellen. So sind sie unabhängig von Vorlagen, bei denen Sie Kompromisse in der Gestaltung eingehen müssten. In nur drei Tagen lernen Sie, wie ein eigenes Theme erstellt werden kann, mit dem Sie die technischen Vorzüge von WordPress nutzen können, ohne auf ein vollkommen individuelles Design verzichten zu müssen.

Inhalte:
- Installation von WordPress (in lokaler Testumgebung)
- PHP-Crashkurs für WordPress – Grundstruktur des Theme-Ordners
- Die wichtigsten Dateien und Templates
- Template-Struktur von WordPress
- CSS-Einbindung im Theme
- Child-Themes in aller Kürze
- Blank Themes und Frameworks
- Von der Vorlage zum Basis-Theme
- Auf WordPress-Daten zugreifen
- Widgets verfügbar machen
- individuelle Menüs einsetzen
- eigene Templates erstellen
- Mit CSS3 das Theme aufwerten
- Hooks und Shortcodes
- Snippets (Codeschnipsel) verwenden
- Seitentypen und Taxonomien
- Benutzerdefinierte Felder
- Testen des eigenen Themes

Voraussetzungen: Grundlegende WordPress-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML5, und CSS3. Kenntnisse in PHP und JavaScript sind von Vorteil.

A-568606-BU | VHS im KOMED
3x, 8.2.–10.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 216 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-568607-BU | VHS im KOMED
3x, 10.5.–12.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 216 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-568608-BU | VHS im KOMED
3x, 27.9.–29.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 216 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Infos & Anmeldung
Kundenzentrum
VHS-Studienhaus
Cäcilienstraße 35
Lesen Sie hierzu mehr ab Seite 6.

WordPress-Themes individualisieren (Aufbaukurs)

Aufbaukurs am Wochenende

Die Auswahl an vorhandenen WordPress-Themes ist riesig und doch kommt es immer wieder vor, dass das eingesetzte Theme nicht 100%ig den eigenen Anforderungen entspricht. Wenn auch die Einstellungenoptionen für ein Theme nicht mehr ausreichen, kann man mit ein wenig Programmierung den Quellcode anpassen. Mit HTML, CSS und PHP lassen die die Theme-Dateien anpassen, um das perfekte Theme zu erhalten.

Inhalte:
- Installation von WordPress (in lokaler Testumgebung)
- PHP-Crashkurs für WordPress
- Grundstruktur des Theme-Ordners
- Die wichtigsten Dateien und Templates kennen lernen
- Template-Struktur von WordPress verstehen
- Child-Themes erstellen
- functions.php anpassen
- Anpassungen des Childthemes vornehmen
- Struktur von Templates verändern
- Aussehen der Inhalte verändern

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit WordPress, Grundkenntnisse in HTML und CSS, PHP-Kenntnisse von Vorteil.

A-568611 | VHS im KOMED
16.1., 17.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 144 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **WE S** | **Sabine Engelmann**

A-568612 | VHS im KOMED
27.3., 28.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 144 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **WE S** | **Sabine Engelmann**

Onlinekurs: WordPress Themes individualisieren (Aufbaukurs)

am Wochenende

Die Auswahl an vorhandenen WordPress-Themes ist riesig und doch kommt es immer wieder vor, dass das eingesetzte Theme nicht 100%ig den eigenen Anforderungen entspricht. Wenn auch die Einstellungenoptionen für ein Theme nicht mehr ausreichen, kann man mit ein wenig Programmierung den Quellcode anpassen. Mit HTML, CSS und PHP lassen die die Theme-Dateien anpassen, um das perfekte Theme zu erhalten.

Inhalte s.o.:

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit WordPress, Grundkenntnisse in HTML und CSS, PHP-Kenntnisse von Vorteil.

Rahmenbedingungen Webinar:

Technische Voraussetzungen:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Administratorrechte zum Installieren von Software
- Mikrofon/Lautsprecher oder Headset sowie ggf. Webcam (optional)zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt, der Zugang erfolgt über einen geschützten Link. Sie müssen bei Zoom keine persönlichen Daten angeben. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Alle weiteren erforderlichen Informationen erhalten Sie im Vorfeld des Seminars.

Am Montag, den 31.5.2021 um 18.00 Uhr ist eine Testsitzung für den Technikcheck (Zugang zur Webinar-Software, Audio/Video Funktionalität) vorgesehen.

O-568613 | →● Online
5.6., 6.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd. | 144 € | **WE** |
Sabine Engelmann

HTML / HTML 5

Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS

Bildungsurlaub an 4 Tagen

Lernen Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung kennen. Mit diesem grundlegenden Verständnis neuester HTML5 und CSS3 Technologien sind Sie nicht nur in der Lage, einfache Webseiten zu erstellen, sondern können das Erlernte auch sinnvoll nutzen, um Ihre mit Webbaukästen oder Content Management Systemen erstellten Webseiten anzupassen und vollständig zu individualisieren.

Inhalte:

- Die grundlegende Struktur von HTML5
- Wichtige Meta-Tags – Informationen für die Browser
- Das Grundgerüst einer Webseite
- Neue Elemente in HTML5
- Vorbereitung für ein Responsive Design mit HTML5-Elementen
- Grundlagen der barrierefreien Web-Gestaltung (Navigationsstrukturen, Schriften, Farben)
- Aufbau einer CSS3-Datei
- Die CSS3-Datei mit dem HTML5-Dokument verbinden
- Schriften gestalten
- Farben verwenden
- Positionen festlegen
- MediaQueries richtig einsetzen
- CSS3-Variablen nutzen
- Das Testen in verschiedenen
- Hilfe zur Selbsthilfe – Wenn man einmal nicht mehr weiter weiß
- Tipps und Tricks rund um die Webseitenerstellung

Voraussetzung: Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sichere Internet-Kenntnisse.

A-562007-BU | VHS im KOMED
4x, 22.3.–25.3., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-562008-BU | VHS im KOMED
4x, 13.9.–16.9., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Webseiten professionell gestalten mit HTML5 und CSS3

Abendkurs

Inhalte:

- wichtige Gestaltungs-/Design- und Promoting-Aspekte für eine erfolgreiche Publikation im Internet
- Erstellung einer Internetseite
- Einführung in die Sprache HTML5
- Nicht-HTML Elemente am Beispiel Cascading-Style-Sheets (Kurzdarstellung)

Voraussetzung: Sichere Windows- und Internetkenntnisse

A-562119 | VHS im KOMED
5x, 11.1.–15.1., Mo–Fr, 18:30–21:45 Uhr |
20 UStd. | 157 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

A-562120 | VHS im KOMED
5x, 9.9.–7.10., Do, 18:30–21:45 Uhr |
20 UStd. | 157 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

Typo 3

Einführung in Typo3 als Content-Management-System

Bildungsurlaub an 4 Tagen

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden! Kontextmenüs in einer kompakten Benutzeroberfläche, problemlose Mehrsprachigkeit, komplettes bearbeiten von Webseiten, Benutzer- und Rechteverwaltung oder ausgefeilte Zwischenablagen sind nur einige der unzähligen Features, die Konzepter und Entwickler gleichermaßen von Typo3 überzeugen.

Inhalte:

- Einrichtung des Basissystems
- Installation und Administration
- Inhalte einbinden und formatieren
- Bilder anpassen
- Komplette Einführung in Typo3 und TypoScript
- Menüerstellung
- Designvorlagen und Templates

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung, sichere Internetkenntnisse, HTML- und CSS-Basiskenntnisse.

A-567212-BU | VHS im KOMED
4x, 25.5.–28.5., Di–Fr, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-567213-BU | VHS im KOMED
4x, 2.11.–5.11., Di–Fr, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Typo3 für Redakteure – Einstieg ins Content Management System

Tagesseminar

Hier erfahren Sie alles, was Sie als Redakteur in einem Typo3-System wissen müssen, und wie Sie, falls notwendig, gezielt den Administrator zu Rate ziehen. Um Artikel, Bildergalerien, multimediale Inhalte oder Dokumente mit Typo3 zu veröffentlichen, müssen Sie kein Programmierer sein!

Sie lernen

- die Oberfläche und Module von Typo3 beherrschen
- Seiten verschiedenster Typen anlegen, bearbeiten, konfigurieren und verwalten Inhalte gliedern und mit Bildern, Tabellen und Punktlisten ergänzen
- Multimedia- und Formular-Elemente einsetzen
- spezielle Typo3-Features für Redakteure, wie Rich Text Editor und Frontend Editing zu nutzen und mehrsprachige Web-sites anzulegen.

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse (inkl. Dateiverwaltung) sichere Internetkenntnisse.

A-567315 | VHS im KOMED
6.4., Di, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Peter Abels**

Tagesseminar am Wochenende

A-567331 | VHS im KOMED
27.2., Sa, 9:30–17 Uhr | 8 UStd. | 72 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Peter Abels

Jimdo

Webseitengestaltung mit Jimdo

Bildungsurlaub an drei Tagen

Ganz ohne Programmier-Kenntnisse 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-566008-BU | VHS im KOMED
3x, 17.2.–19.2., Mi–Fr, 9:30–15:30 Uhr |
18 UStd. | 162 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU S | Bernd Schmidt

A-566009-BU | VHS im KOMED
3x, 31.5.–2.6., Mo–Mi, 9:30–15:30 Uhr |
18 UStd. | 162 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU S | Bernd Schmidt

A-566010-BU | VHS im KOMED
3x, 20.9.–22.9., Mo–Mi, 9:30–15:30 Uhr |
18 UStd. | 162 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU S | Bernd Schmidt

Wochenendseminar

A-566305 | VHS im KOMED
27.2., 28.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. |
144 €, zzgl. Schulungsunterlage: 11 € |
WE S | Sabine Engelmann

A-566306 | VHS im KOMED
9.10., 10.10., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. |
144 €, zzgl. Schulungsunterlage: 11 € |
WE S | Sabine Engelmann

Andere Webdesigntools, Webseitenoptimierung

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite

SEO und SEA – Grundlagenseminar zum Suchmaschinenmarketing (Bildungsurlaub 3 Tage)

Die Besucherzahl und die Reichweite Ihrer Website hängt zum wesentlichen Teil von einer guten Positionierung bei Suchmaschinen, insbesondere bei Google ab. Für die Positionierung spielen immer mehr Faktoren eine Rolle, z. B. auch „lokales SEO“ (=lokale Suchmaschinenoptimierung), die Sicherheit Ihrer Website oder deren Nutzerfreundlichkeit. In diesem dreitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen, erfolgreicher Suchmaschinenoptimierung und Entscheidungshilfen für den Einsatz sowie den Aufbau von SEA Kampagnen (Suchmaschinenwerbung mit Google Ads, früher: Google Adwords). Seminarziel ist, dass Sie selbständig aufgrund fundierter Analysen (Google Analytics / Google Search Console) Online-Marketingmaßnahmen im SEO und SEA Bereich konzipieren und umsetzen können oder auch als kompetenter Ansprechpartner mit Online-Agenturen auf Augenhöhe kommunizieren.

Inhalte:

- Grundlagen zur Konzeption (messbarer) Ziele von Websites
- Einführung in die Webanalyse anhand von Google Analytics unter Beachtung des rechtlichen Rahmens
- Einführung in die Suchmaschinenoptimierung mit Google
- Google Arbeitsweisen

Wichtige Indikatoren Status der eigenen Website / Standortbestimmung Einführung in die Google Search Console

- Onpage Optimierung

Technisches: Title und Description-Tag Websitestruktur Textstruktur Textkonzeption Erkennen / Recherche wichtiger Keywordphrasen z. B. mit dem Google Ads Keywordplanner Wettbewerbsanalyse (evtl. mit seolyze) Textoptimierung (Einsatz von WDF*IDF Tools)

- Googly My Business – Einrichtung und Nutzung
- Offpage Optimierung

Linkbuildingstrategien

- Einsatz von Social Media
- Google Ads (früher: Google Adwords)

Einführung in die verschiedenen Plattformen (Suchnetzwerk, Displaynetzwerk, Remarketing) und die Positionierung von Anzeigen Voraussetzungen und Komponenten Budgetplanung Keywordtargeting Anzeigenstrategien Bidmanagement Erfolgskontrolle Sinnvolle Kampagnen- und Anzeigengruppenerstellung Nützliche Erweiterungen (Anzeigenerstellung, Erstellung von Anzeigenerweiterungen wie Anruferweiterung, Snippets, Zusatzinformationen...)

Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse. Von Vorteil, aber nicht obligat sind

- Zugang zur bestehenden Website / zum CMS
- Zugang zu evtl. bereits eingerichteten Google Applikationen (Google Analytics, Google Search Console, Google My Business)

Falls vorhanden, bringen Sie bitte Bildmaterial (Pressefotos, Unternehmensbilder etc.) sowie Textmaterial auf einem USB-Stick mit. Um ggf. den Einsatz von unterstützenden Tools vorzubereiten, **teilen Sie bitte bis 1 Woche vor Seminarstart Ihre eventuell schon vorhandene Webadresse mit** (der konkrete Tooleinsatz ist abhängig von dem aktuellen kostenfreien Angebot z. B. von ryte.com oder seolyze.com). Außerdem ist für die Nutzung der verschiedenen Google Werkzeuge und auch von Hotjar ein Zugriff auf den Quellcode von Vorteil. Bei den meisten CMS ist dies auch problemlos möglich (Jimdo in jeder bezahlpflichtigen Version, Wordpress je nach Plugin). Bitte klären Sie im Vorfeld, ob Sie diese Rechte besitzen.

A-569005-BU | VHS im KOMED
3x, 11.1.–13.1., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 216 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU | Michael Schmidt

A-569006-BU | VHS im KOMED
3x, 29.3.–31.3., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 216 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU | Michael Schmidt

A-569007-BU | VHS im KOMED
3x, 28.6.–30.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 216 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU | Michael Schmidt

A-569008-BU | VHS im KOMED
3x, 11.10.–13.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 216 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU | Michael Schmidt

Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Website – SEO

Analysieren und optimieren Sie Ihre Website mit den Tools von Google / Grundlagenseminar am Wochenende

Besucherzahl und Reichweite Ihrer Website hängen zum wesentlichen Teil von einer guten Positionierung bei Suchmaschinen, insbesondere bei Google ab. Für die Positionierung spielen immer mehr Faktoren eine Rolle, z. B. auch „lokales SEO“, die Sicherheit Ihrer Website oder deren Nutzerfreundlichkeit.

In diesem zweitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen und darauf aufbauend den erfolgreichen Einsatz von Suchmaschinenoptimierung.

Seminarziel ist, dass Sie selbsttätig aufgrund fundierter Analysen (Google Analytics / Google Search Console) SEO-Marketingmaßnahmen konzipieren und umsetzen können oder auch als kompetenter Ansprechpartner mit Online-Agenturen auf Augenhöhe kommunizieren.

Seminarthemen:
- Grundlagen zur Konzeption (messbarer) Ziele von Websites
- Einführung in die Webanalyse anhand von Google Analytics unter Beachtung des rechtlichen Rahmens
- Einführung in die Suchmaschinenoptimierung mit Google
- Google Arbeitsweisen (wichtige Indikatoren, Status der eigenen Website / Standortbestimmung, Einführung in die Google Search Console)
- Onpage Optimierung: Technisches: Title und Description-Tag / Websitestruktur / Textstruktur / Textkonzeption / Erkennen und Recherche wichtiger Keywordphrasen z. B. mit dem Keywordplanner / Wettbewerbsanalyse (evtl. mit seolyze) / Textoptimierung (Einsatz von WDF*IDF Tools)
- Googly My Business – Einrichtung und Nutzung
- Offpage Optimierung: Linkbuildingstrategien
- Einsatz von Social Media

Voraussetzungen:
- Sichere Internetgrundlagen. Von Vorteil, aber nicht obligat sind Zugang zur bestehenden Website/zum CMS und Zugang zu evtl. bereits eingerichteten Google Applikationen (Google Analytics, Google Search Console, Google My Business)
- Falls vorhanden, bringen Sie bitte Bildmaterial (Pressefotos, Unternehmensbilder etc.) sowie Textmaterial auf einem USB-Stick mit.

Wichtige Hinweise:
- Anmeldeschluss: 10 Tage vor Seminarbeginn.
- Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung ihre Webadresse zur besseren Vorbereitung des Seminars mit.
- Der Vortrag „Suchmaschinenmarketing: Werben mit Google-Ads!“ wird als optimale Ergänzung empfohlen.

A-569708 | VHS im KOMED
20.2., 21.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd. | 144 € | **WE** | **Michael Schmidt**

Suchmaschinenmarketing: Werben mit Google-Ads?!

SEA-Workshop am Wochenende

„Werbung bei Google“ umfasst mittlerweile fast alle Bereiche des Online-Marketings:
- Anzeigen im „Google Suchnetzwerk“: Anzeigen werden auf Suchergebnisseiten vor und nach den redaktionellen Suchergebnissen platziert
- Anzeigen im „Google Displaynetzwerk“: Anzeigen werden auf vielen Websites und Apps ausgespielt (z. B. Website der sueddeutsche.de, App: wetter.com)
- Remarketing-Anzeigen: Besucher Ihrer Website werden „getrackt“ und bekommen Ihre Anzeigen im „Google Displaynetzerwerk“ zu sehen
- Anzeigen bei Youtube: Neben „normalen“ Textanzeigen im Videoumfeld können auch Videoanzeigen vor dem gewünschten Film ausgespielt werden

Alle diese Anzeigenformate werden zentral über das Google Ads Konto erstellt und verwaltet.

Dieser zweitägige Workshop zeigt, wie Sie die verschiedenen Werbeformate für Ihr Unternehmen gezielt kostengünstig nutzen können und wo Sie welche Zielgruppen erreichen. Er zeigt, dass Sie auch mit kleinen Werbebudgets gute Ergebnisse erzielen können und vermittelt Ihnen dazu die Kompetenzen, um gegebenenfalls mit Agenturen auf Augenhöhe zu kommunizieren.

Der Workshop umfasst
- Budgetierung (wie erkennen Sie, wieviel Geld Sie sinnvollerweise bei welcher Werbeform einsetzen sollten?)
- Targeting (wo sind Ihre Zielgruppen: regional, welche Websites/Apps nutzen sie, mit welchen Keywords suchen sie und welche Videos gucken sie?)
- Kampagnenstruktur (wie sollten Kampagnen aufgebaut sein, welche Anzeigenformate kommen zum Einsatz?)

Am ersten Tag werden die Grundlagen von Google Ads und das Google Ads Suchnetzwerk (Anzeigenformate, Keywordplanning, Bidding) behandelt, am zweiten Tag stehen das Google Displaynetzwerk inklusive Remarketing und Youtube auf dem Programm.

Im Praxisteil erstellen Sie ein eigenes, auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasstes, Google Ads Konto bzw. haben die Gelegenheit, ein vorhandenes Google Ads Konto auf Optimierungspotential zu prüfen / zu optimieren.

Bei Bedarf werden auch Shopping-Kampagnen im Google Merchant Center theoretisch erklärt – dieses Thema kann jedoch im Rahmen dieses Workshops nicht praktisch und nicht vollständig abgehandelt werden.

Voraussetzung:

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie bereits über ein Google Ads Konto verfügen und ob Sie während des Workshops Zugriff darauf haben können. Als zusätzliche Information teilen Sie uns bitte auch mit, welche Website / App Sie bewerben möchten.

A-569716 | VHS im KOMED
13.3., 14.3., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
14 UStd. | 126 € | **WE** | **Michael Schmidt**

Online-Vortrag: Gute Besucheranalysen von Websites trotz Cookie-Banner?

Cookie-Consent-Management: Wie gute Messungen vielleicht wieder möglich werden

Websitebetreiber haben die aktuellen gesetzlichen Regelungen zum Einsatz von Cookies wahrgenommen und umgesetzt und leiden unter den Konsequenzen z. B. beim Einsatz von Cookie-Bannern und den Folgen des Cookie-Consent-Managements:
- Die gemessenen Besucherzahlen sind oft um 50-70% eingebrochen
- Das Tracking ist nur noch partiell aussagekräftig
- Werbeformen wie das „Remarketing“ sind nur noch teilweise möglich
- Die User-Experience (UX) leidet
- Hinzu kommen potentiell notwendige Mehrarbeiten, um das Cookie-Consent-Management aktuell zu halten

Der 90-minütige Diskussionsvortrag gibt einen Überblick zum Einsatz von Cookie-Bannern und den notwendigen Pflegearbeiten. Darüberhinaus versucht er einen Ausblick, wie hoffentlich gesetzeskonform und kundenfreundlich, das Besucherverhalten künftig wieder erfasst werden kann.

Zielgruppe: Der Diskussionsvortrag ist insbesondere geeignet für Websitebetreiber, die bereits ein Analysetool (z. B. Google Analytics) einsetzen.

Hinweis: Eine rechtssichere Garantie zu den vorgeschlagenen Lösungsmöglichkeiten kann nicht zugesichert werden und natürlich beinhaltet der Vortrag keine Rechtsberatung.

Den Zoom-Link zur virtuellen Veranstaltung schicken wir Ihnen Ihnen rechtzeitig per E-Mail zu.

O-569717 | →● Online | 15.3.,
Mo, 18:30–20 Uhr | 12 € | **Michael Schmidt**

Einführung in die Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Wochenendseminar

Wie komme ich bei Google nach oben und wie bleibe ich da? Das sind nur zwei von vielen Fragen rund um die Suchmaschinenoptimierung. Diesen gehen wir in dem Basis-Workshop gemeinsam auf den Grund. Schwerpunkt ist die redaktionelle SEO. Zielgruppe sind SEO-Anfänger.

Im Zentrum stehen diese Themen: SEO-Herrscher Google Technik-Basics Ziele und Zielgruppen definieren Linkbuilding-Basics SEO für gute Texte – Blogs, Websites, Social Media Keywords finden und einsetzen Interne und externe Verlinkungen URL, Meta-Tags, Title, Description Ausgewählte Tools für die redaktionelle SEO

A-569728 | VHS im KOMED
29.5., 30.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. |
144 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € | **WE S** |
Florine Calleen

A-569729 | VHS im KOMED
13.11., 14.11., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. | 144 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € | **WE S** | **Florine Calleen**

Linux

Linux professionell anwenden: Einführung

Bildungsurlaub an drei Tagen
Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).
Inhalte:
- Übersicht über Linux Distributionen (Suse, Ubuntu, Red Hat)
- Übersicht typischer Anwendungen unter Linux
- Installation und Systemkonfiguration einer aktuellen Linux-Distribution
- Einrichten eines Internet-Anschlusses
- Einführung in den Umgang mit der Kommandozeile (Shell) und wichtige Skripte
- Einrichtung als Parallelinstallation zu Windows.

Voraussetzung: Windows-Anwendungskenntnisse
A-570127-BU | VHS im KOMED
3x, 7.4.–9.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-570128-BU | VHS im KOMED
3x, 28.6.–30.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-570129-BU | 3x, 1.9.–3.9., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-570130-BU | VHS im KOMED
3x, 20.12.–22.12., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Linux für Eilige

Für alle, die Linux als Alternative zu Windows einmal kennen lernen wollen, bietet dieser Kurs den richtigen Einstieg. Mit gerade einmal soviel Theorie wie notwendig steht die praktische Anwendung im Mittelpunkt. Unterstützt wird dies durch den Einsatz von elementary OS, einer Linux Variante, mit einer schicken Oberfläche, die die Verwendung der Befehlszeile selten notwendig macht. Dabei stellt sie so wenig Anforderungen, dass auch alte Rechner wiederbelebt werden können. Da es auf Ubuntu-Linux basiert, ist es jeder Aufgabe gewachsen und das Gelernte kann einfach auf andere Distributionen übertragen werden.
- Installation und Konfiguration elementary OS
- Typische Aufgaben und passende Anwendungen
- Installation von Programmen
- Wohin mit den Dateien
- Spielen mit Linux
- Sicherheit

Voraussetzung:
Windows-Anwendungskenntnisse
A-570131 | 27.2., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. | 64 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **Bernd Schmidt**

Linux professionell anwenden: Systemverwaltung

Bildungsurlaub
Zielgruppe: Erfahrene LINUX-Anwendende, Systemverwaltende und Administrierende
Seminarziel: Kontrolle laufender Systemdienste über Kommandozeile und grafische Oberflächen.
Inhalte:
- Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten,
- Dateisysteme,
- Datenträgerorganisation,
- Funktionsweise der grafischen Oberfläche
- Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung Benutzergruppen,
- Bootprozesse.

Voraussetzung: Sichere LINUX-Grundkenntnisse
A-570209-BU | VHS im KOMED
5x, 17.5.–21.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-570210-BU | VHS im KOMED
5x, 15.11.–19.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Windows Netzwerke

Netzwerke Grundlagen

Bildungsurlaub an drei Tagen
Inhalte:
- LAN/WAN, Topologien
- Übertragungsmedien
- aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme
- Client-/Server-Mode
- Normen und Modelle
- Protokolle
- Routerkonfiguration (WLAN, Port-Forwarding, Fernwartung, VPN).

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse (Systemsteuerung, Dateimanagement).
A-571120-BU | VHS im KOMED
3x, 29.3.–31.3., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

A-571121-BU | VHS im KOMED
3x, 18.8.–20.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

Programmiersprachen

Zielgruppe / Zielsetzung Coding gilt als Schlüsselqualifikation im digitalen Zeitalter. Die Seminare wenden sich an Arbeitssuchende, Beschäftigte, Lehrkräfte, Auszubildende, Freiberufler und Selbstständige, die grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten in der Programmierlogik und der Anwendung einer Programmiersprache erwerben, sowie Kenntnisse in dieser ausbauen und berufliche Aufgaben automatisieren wollen. In den Kursen, die sich mit dem Erlernen einer konkreten Programmiersprache befassen, sind grundsätzliche Programmierkenntnisse, wie sie in dem Kurs „Einführung in die Programmierung“ vermittelt werden, empfehlenswert.
Bei Bedarf bietet die Volkshochschule Köln zu den jeweiligen Programmiersprachen auch Aufbaukurse an. Sprechen Sie uns an!
Kontakt: Axel 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 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen der Programmierung

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-580023 | VHS im KOMED
23.1., 24.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
WE S | **André Willms**

A-580024 | VHS im KOMED
20.3., 21.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **André Willms**

A-580025 | VHS im KOMED
3.7., 4.7., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
WE S | **André Willms**

Onlinekurs am Wochenende
Zielgruppe: Programmierinteressierte, die noch keine Programmiererfahrung haben und systematische Basiskenntnisse erwerben möchten, um sich besser im Dickicht der verschiedenen Sprachen zurechtfinden zu können.
Seminarziel: Sie finden heraus, welche Sprache für Sie am besten geeignet ist und können einfache Programme selbst schreiben.
Inhalt:
Unterschiede der Programmiersprachen, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Unterprogramme, Entscheidungstabellen, Programmablaufpläne, Struktogramme, Logische Verknüpfungen, Unterprogramme.
Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.
Online-Lernen

- 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.
- **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.
- **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.
- **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.
- **Nachhaltig lernen:** Auch nach dem Kurs haben Sie zeitlich unbegrenzt kostenlosen Zugang zu den gesamten Online-Schulungsunterlagen und können so

Welche Programmiersprache wozu?

	Einsatzgebiete	Besondere Stärken	Schwächen / Schwierigkeiten
C++	Komplexe Anwendungen (Office, Visual Studio, Linux wurden in C/C++ geschrieben.) Zeitkritische Anwendungen (Messtechnik, Dienste, Treiber, High-End-Spiele), 3D-Programmierung mit Unreal.	Objektorientierte Programmiersprache; Prozessorientierte Programmierung möglich; Hardwarenahe Programmierung möglich; Compiler auf fast allen Plattformen verfügbar	Zählt zu den schwieriger erlernbaren Sprachen
C#	Windows-Anwendungen aller Art. 3D-Programmierung mit Unity, Plattformunabhängige Apps mit Xamarin	Speziell für das .NET-Framework entwickelte und optimierte Sprache; Leicht erlernbar für C++ und Java-Programmierer.	Nur für das .NET-Framework verfüg- bar; Langsamer als reine Compiler-Sprachen
Java	Apps für Unterhaltungselektronik (Mobiltelefone, Smart-TVs etc.), Frontends, Client/Server-Kommunikation	Sehr gut geeignet, objektorientierte Programmierung zu lernen; Plattformunabhängig (wenn Javas virtuelle Maschine vorhanden ist)	Langsamer als reine Compiler-Sprachen; Nicht geeignet für Hardwarenahe Anwendungen und Treiber; Nutzt Systemspezifische Vorteile nicht aus
Python	Statistik (Alternative zu R), Data Mining, Machine Learning, Programmierung von Makros und Testfällen	Einfacher Einstieg in die Programmierung, Schnelle Ergebnisse ohne langes Einarbeiten	Langsamste der hier aufgeführten Sprachen. Weniger geeignet für komplexe oder zeitkritische Anwendungen.

Fazit

- C++ bietet den größten Anwendungsbereich und beste Laufzeit, ist auf jedem System verfügbar, hat aber die höchste Lernkurve.
- C# ist die optimale Sprache für .NET, mit .Net Core auch außerhalb von Windows verwendbar.
- Java ist speziell für Anwendungen gedacht, die auf möglichst vielen unterschiedlichen Plattformen laufen sollen.
- Python hat seine Stärken in den mächtigen Bibliotheken, die zu den oben genannten Themen existieren.

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:

- 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. Des Weiteren ist eine **Testsitzung für den Technikcheck** (Zugang zur Webinar-Software, Audio/Video Funktionalität) am **Mittwoch, 26.5. um 18:00 h** vorgesehen.

Der Dozent: André Willms ist Buchautor für einen renommierten Fachbuchverlag (Programmierung) sowie Softwareentwickler in den Bereichen Spiele-Entwicklung, -Design und -Programmierung. Seit Mitte der 90iger Jahre unterrichtet er Progammiersprachen in der Erwachsenenbildung und seit einigen Jahren auch in der außerschulischen Jugendbildung.

O-580026 | →● Online
29.5., 30.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd. | Schulungsunterlagen: 6 €, zzgl. Entgelt (Onlinekurs): 103 € | **André Willms**

C++

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++

Bildungsurlaub

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

Begonnen wird mit der prozeduralen Programmierung, die dann im weiteren Verlauf zur Objektorientierten Programmierung führt.

Aus dem Inhalt:

- Variablen, Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen
- Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Zugriffsrecht, statische Elemente, Konstruktoren, Destruktoren
- Vererbung, Polymorphie, virtuelle Methoden, abstrakte Klassen und Methoden, Downcasts, Interfaces, Objektorientiertes Design

Voraussetzung: Wir empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-581006-BU | VHS im KOMED
5x, 8.3.–12.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-581007-BU | VHS im KOMED
5x, 23.8.–27.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus.

Schwerpunkt sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlecks, generische Programmierung und typische C++-Idiome. Die Schulung schärft den Blick für die in C++ auftretenden Schwierigkeiten, robusten Code zu programmieren und präsentiert Lösungswege. In C++11/14/17 neu hinzu gekommene Spracheigenschaften und Bibliotheksinhalte werden vorgestellt und eingesetzt.

Aus dem Inhalt: Operatoren überladen, Ausnahmesicherheit, Templates, Smartpointer, Move-Semantik, RValue-Referenzen, Multithreading, reguläre, Ausdrücke, neue Sprachelemente wie auto, decltype, constexpr, noexcept.

Voraussetzung: Grundlagenkurs C++ oder entsprechende Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.

A-581257-BU | VHS im KOMED
5x, 22.2.–26.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-581258-BU | VHS im KOMED
5x, 20.9.–24.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Mikrocontroller für Maker

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät.

Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von Mikrocontroller zu berücksichtigen sind.

Der Bildungsurlaub ist als Workshop angelegt. Die theoretischen Grundlagen dienen uns nur als Mittel zum Zweck. Ziel ist immer die praktische Umsetzung unserer Vorhaben wie etwa

- Steuern von Leuchtdioden, Lampen, Motoren, Heizungen, etc.
- Messen von physikalischen Größen (Strom, Spannung, Licht, Temperatur, Luftströmung, etc.)
- Regeln physikalischer Größen (Temperaturregelung, Lichtregelung, Luftstrom-Regelung, etc.)

Damit das gelingt lernen wir auch Themen aus der Elektronik kennen (Bauteile, Schaltungen, etc.) und machen uns diese nutzbar.

Teilnehmerkreis und Voraussetzungen:

Der Bildungsurlaub ist für alle geeignet, die sich privat oder beruflich mit Technik und Elektronik befassen und den Einstieg in die Mikrocontroller-Technik erlernen möchten. Vorausgesetzt wird der routinierte Umgang mit Computern und dem Betriebssystem Windows, da wir dieses für die Programmierung verwenden.

Sonstiges: Jeder Teilnehmende erhält ein „Texas Instruments Entwicklungsboard MSP-EXP430G2“, dass im Kursentgelt enthalten ist. Weitere Utensilien (elektronische Bauteile, Draht, Klemmen, etc.) sowie Werkzeug und Messgeräte werden für die Dauer der Veranstaltung zur Verfügung stehen.

A-581803-BU | VHS im KOMED
5x, 11.1.–15.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 €, zzgl. Materialkosten: 15 € |
BU S | **Franz-Peter Zantis**

A-581804-BU | VHS im KOMED
5x, 21.6.–25.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 €, zzgl. Materialkosten: 15 € |
BU S | **Franz-Peter Zantis**

A-581805-BU | VHS im KOMED
5x, 22.11.–26.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 €, zzgl. Materialkosten: 15 € |
BU S | **Franz-Peter Zantis**

C#

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin.

Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

Aus dem Inhalt:

- Variablen, Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen
- Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Zugriffsrecht, statische Elemente, Konstruktoren, Destruktoren, dynamische Speicherverwaltung
- Vererbung, Polymorphie, virtuelle Methoden, abstrakte Klassen und Methoden, Downcasts, Interfaces, Objektorientiertes Design.
- Exception-Handling

Voraussetzung: Wie empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
A-582219-BU | VHS im KOMED
5x, 3.5.–7.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-582220-BU | VHS im KOMED
5x, 8.11.–12.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Java

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java – Bildungsurlaub mit Onlinebegleitung

Präsenzphase: 12.–16.4.2021, 9–16:30 Uhr, Onlinephase: 17.4. bis 7.5.2021, Abschlussveranstaltung als Webinar am 8.5.2021 von 10 bis 13 Uhr
Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Durch die Mischung von Präsenz- und Online-Lernen haben Sie die Möglichkeit, das Erlernte mit fachkompetenter Unterstützung durch den Dozenten in den Onlinephasen zu üben. Zu der Onlinephase erhalten Sie „Hausaufgaben“ über die zur Verfügung gestellte Lernplattform. In den Präsenztagen steht zunächst die prozedurale Programmierung im Vordergrund. Wir beschäftigen uns hier in der Entwicklungsumgebung „Eclipse“ mit Ein- und Ausgaben, Variablen, Schleifen, Verzweigungen, Methoden und Arrays. Im zweiten Block bildet die objektorientierte Programmierung (Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Klassenelemente, Vererbung, Polymorphie, LSP, Exceptions) den Schwerpunkt. Im Abschlusswebinar wird das Projekt insgesamt besprochen. Auch können noch Fragen geklärt werden.
Voraussetzung: Wie empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
A-583308-BU | VHS im KOMED
5x, 12.4.–16.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 444 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **André Willms**

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java

Bildungsurlaub
Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Wir beschäftigen uns hier in der Entwicklungsumgebung „Eclipse“ mit Ein- und Ausgaben, Variablen, Schleifen, Verzweigungen, Methoden und Arrays. Im zweiten Präsenzblock bildet die objektorientierte Programmierung (Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Klassenelemente, Vererbung, Polymorphie, LSP, Exceptions) den Schwerpunkt.
Voraussetzung: Wie empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
A-583309-BU | VHS im KOMED
5x, 4.10.–8.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **André Willms**

Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken

Zielgruppe: Java-Programmierer, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen. Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.
Voraussetzung: Besuch des Seminars „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.
A-583504-BU | VHS im KOMED
5x, 26.4.–30.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-583505-BU | VHS im KOMED
5x, 6.9.–10.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs)

Bildungsurlaub an drei Tagen
Sie möchten eigene Programme (Apps) 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 auf einem Handy nicht fehlen.
Voraussetzung: Besuch des Seminars „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.
A-583705-BU | VHS im KOMED
3x, 10.5.–12.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-583706-BU | VHS im KOMED
3x, 3.11.–5.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

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 online Seminar:**
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des online Seminars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.
Mitschnitte des online Seminars sind nicht erlaubt.
Alle weiteren erforderlichen Informationen würden Sie im Vorfeld erhalten. Desweiteren ist eine Testsitzung zum Technikcheck am **14.1. um 18 Uhr** (Dauer ca. 30 Minuten) vorgesehen.
Wir empfehlen dringend die Teilnahme am Technik-Check, damit bei Seminarbeginn die technischen Voraussetzungen bei allen Teilnehmenden gegeben sind. Inwieweit der Landtag NRW die Anerkennung von Bildungsurlauben in digitaler Form über den 31.12.2020 verlängert, bleibt abzuwarten. Wir empfehlen Ihnen aber trotzdem, hinsichtlich einer Anerkennung frühzeitig das Gespräch mit dem Arbeitgeber zu suchen.
A-584009-BU | →● Online
5x, 18.1.–22.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

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.
A-584010-BU | VHS im KOMED
5x, 22.3.–26.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-584011-BU | VHS im KOMED
5x, 7.6.–11.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-584012-BU | VHS im KOMED
5x, 27.9.–1.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-584013-BU | VHS im KOMED
5x, 6.12.–10.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Programmieren lernen mit Python: Einführung in die objektorientierte Programmierung

Abendkurs
Python ist perfekt für Programmieranfänger geeignet. Es handelt sich um eine leicht verständliche und gut lesbare Programmiersprache, die unglaublich vielseitig ist und somit in vielen Arbeitsbereichen Anwendung findet.
In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen vermittelt, die Sie dazu befähigen, erste eigene kleine Programme zu schreiben. Anhand vieler praktischer Beispiele und der schrittweisen Umsetzung eines kleinen Spiels werden die notwendigen Denk- und Vorgehensweisen des Programmierens erlernt.
Die trockene Theorie wird mit konkret anwendbarem Python-Wissen zu Datentypen, Kontrollstrukturen und Modulen der Standardbibliothek zugänglich gemacht. Auf diese Weise können Sie schnell Ergebnisse sehen und die komplexen Zusammenhänge nach und nach begreifen.

Inhalte:
- Theorie der Programmierung anhand praktischer Übungen erfassen
- Die wichtigsten Programmierwerkzeuge kennenlernen
- Datentypen in Python kennenlernen und anwenden
- Kontrollstrukturen in Python verstehen
- Die wichtigsten Module in Python kennen
- Ausblick auf mögliche Einsatzzwecke

Voraussetzungen: Sichere Grundlagenkenntnisse in Windows.
A-584111 | VHS im KOMED
6x, 3.2.–10.3., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd. | 203 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Sabine Engelmann**

A-584113 | VHS im KOMED
6x, 14.4.–19.5., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd. | 203 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Sabine Engelmann**

Programmieren lernen mit Python – Einführung in die objektorientierte Programmierung

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 Programmierens und des Abbildens von Vorgängen in einem Programm kennen. Der Programmcode ist farbig dargestellt, strukturiert und mit Erklärungen versehen. Kleine Programmierrätsel dienen dazu, das Gelernte zu üben und zu vertiefen. Kleine Spiele können unterhaltsam in die Sprachelemente einführen.
Die Kursteilnehmer lernen folgende Elemente kennen:
- Grundlegende Datenstrukturen
- Funktionen und Module, die den Programmcode organisieren und wiederverwendet werden können
- Kontrollstrukturen wie Schleifen und bedingte Anweisungen
- Den Umgang mit Objekten und Methoden
- Das Zeichnen von Formen mit dem Modul Turtle und die Erstellung von Spielen
- Dateien lesen und schreiben

Zusammengefasst: Python ist ein guter Kandidat, um das Programmieren zu erlernen, da
- der Einstieg relativ einfach ist,
- die Sprache ein mächtiges Instrument ist,
- umfangreiche Bibliotheken Sie in Ihrer individuellen Arbeit unterstützen,
- Python die Programmiersprache Nummer 1 auf dem Raspberry Pi ist,
- man sich schnell in C, JavaSript, VisualBasic oder PHP zurechtfindet, wenn man die Grundlagen von Python kennt.

Programmierkenntnisse 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-584114 | VHS im KOMED
6x, 17.2.–24.3., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd. | 203 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Josef Schöpper**

Programmieren lernen mit Python – für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren
Kurs 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 Erlernte genutzt und erweitert werden.
Python ist eine hervorragende Sprache für Programmieranfänger. Mit nur wenigen Grundkenntnissen lassen sich bereits erste sichtbare Ergebnisse erstellen. Viele kleine spielerische Übungen festigen das Erlernte und vertiefen das Verstehen der Programmierkonzepte.
Inhalte:
- Logik des Programmierens mit Scratch 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-584207 | VHS im KOMED
4x, 29.3.–1.4., Mo–Do, 14–18:15 Uhr |
20 UStd. | reduzierter Schülerpreis: 128 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Jan Dahlhaus

PHP

Einführung in PHP
Bildungsurlaub
Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine persönliche Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.
Aus dem Inhalt:
- Datentypen, Kontrollstrukturen, Operatoren
- Funktionen, Formularauswertungen, Sessions
- Datenbankanbindung, Hochladen von Dateien
- Bildbearbeitung
- Informationsermittlung von anderen Webseiten.

Voraussetzungen: Notwendige Kenntnisse aus anderen Bereichen (HTML, SQL) werden zum besseren Verständnis rudimentär vermittelt, entsprechende Vorkenntnisse sind jedoch von Vorteil. Gearbeitet wird unter Windows.
A-585006-BU | VHS im KOMED
5x, 19.4.–23.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **André Willms**

A-585007-BU | VHS im KOMED
5x, 25.10.–29.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **André Willms**

Javascript

Einführung in Javascript
Eine moderne, ansprechende Website kommt nicht mehr ohne Javascript aus. Der überwiegende Teil der Dynamik, die über HTML und CSS hinausgeht, wird mit dieser Sprache realisiert. Selbst wenn nur externe Bibliotheken eingesetzt werden sollen, ist ein grundlegendes Verständnis der Sprache unumgänglich.
In diesem Seminar lernen Sie alles, was dafür notwendig ist.
Die Inhalte im Detail:
- die für den praktischen Einsatz in der Schulung notwendigen Grundlagen in HTML und CSS
- Schleifen und Verzweigungen
- Datentypen, Variablen, Funktionen
- Objekttypen (Attribute, Methoden, Konstruktoren, Zugriff, Prototypen etc.)
- DOM (Document Object Model)
- Manipulation des Website-Inhalts
- Behandlung von Events
- Asynchrone Daten mit AJAX
- Vorstellung von JQuery

Voraussetzung: Sichere Windows-Anwendungskenntnisse.
A-586006-BU | VHS im KOMED
5x, 1.3.–5.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **André Willms**

A-586007-BU | VHS im KOMED
5x, 9.8.–13.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **André Willms**

Medien

- **Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten**

Die im Bereich „Medien" tätigen Trainerinnen und Trainer sind Medienprofis (Journalisten, Fernseh- und Hörfunksprecher, Drehbuchautoren, Medienpraktiker, Medienpädagogen und PR-Berater). 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? Wir informieren Sie gerne!
- **Methodik / Arbeitsformen**

Die Seminare zeichnen sich aus durch eine Kombination von Theorievermittlung und intensivem Praxisanteil. Die verschiedenen Arbeitsformen und methodischen Elemente richten sich nach den jeweils fachlichen und didaktischen Anforderungen. Bewährte Arbeitsformen in der pädagogischen Praxis: Präsentationen, Vorträge, Kleingruppenarbeiten, Einzelarbeiten, Rollenspiele, praxisbezogene Übungen anhand von Fallbeispielen, Videofeedback, Diskussionen. Dabei wird großer Wert auf ein interaktives Seminargeschehen gelegt. Im Rahmen onlinegestützter Seminare werden verstärkt virtuelle Lernräume und digitale Lerntools eingesetzt. Die Präsenzveranstaltungen finden in der Regel mit Einsatz eines Smartboards statt.
- **Teilnahmevoraussetzung**

Die Medienseminare richten sich an Angestellte, Selbständige, Freiberuflerinnen und Freiberufler, 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 Nink, Tel. (0221) 221-24433
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Public Relations, Marketing und Barrierefreie Kommunikation

Kunden gewinnen mit Storytelling

Wie sich Unternehmen durch Geschichten von der Konkurrenz abheben – Bildungsurlaub

Unternehmen, die Aufmerksamkeit erzielen möchten, müssen sich etwas einfallen lassen, denn Kundinnen und Kunden durchschauen offensichtliches Marketing-Bla-Bla. Stories 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 Stories 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 Stories 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-512203-BU | VHS im KOMED
3x, 26.4.–28.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE S | **René Kohlenberg**

A-512204-BU | VHS im KOMED
3x, 11.10.–13.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE S | **René Kohlenberg**

Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz

Bildungsurlaub an vier Tagen

Im Zeitalter des Digitalen Wandels wird es auch für Unternehmen immer wichtiger, online präsent zu sein und digitale Tools zur eigenen Außendarstellung und Angebotspräsentation zu nutzen.

Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer die einzelnen Bestandteile einer digitalen Unternehmenspräsenz kennen, lernen deren konkrete Einsatzzwecke und Funktionsweisen verstehen und Optimierungsbedarfe erkennen. Dazu gehören:
- Homepage
- Landingpages
- Suchmaschinen-Ergebnisse
- Suchmaschinen-Werbung
- Social Media Auftritt
- Vertriebskanäle (Preisvergleich, Affiliate, Angebotsplattformen)

Zudem werden die Grundlagen digitaler Datenanalyse erlernt und Automatisierungsmöglichkeiten behandelt. Dazu gehören:
- Einrichtung und Arbeiten mit Google Analytics
- Grundlagen des Trackings
- Automatisierte Reports im Datastudio
- Grundlagen digitaler Vertriebskosten (CPC, CPL, CPS, usw)

Außerdem lernen die Teilnehmer im Rahmen des Seminars Tools und Methoden digitaler Zusammenarbeit kennen, um interne Arbeitsabläufe zu digitalisieren und damit effizienter zu gestalten. Dazu gehören:
- Digitale Kundendatenbank (CRM-Systeme)
- Automatisierte Anfragen- und Angebotsverwaltung
- Digitale Priorisierung und Projektmanagement

A-512222-BU | VHS im KOMED
4x, 12.4.–15.4., Mo–Do, 9:30–17 Uhr |
32 UStd. | 191 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Yvonne Romes**

A-512223-BU | VHS im KOMED
4x, 24.8.–27.8., Di–Fr, 9:30–17 Uhr |
32 UStd. | 191 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Yvonne Romes**

A-512224-BU | VHS im KOMED
4x, 29.11.–2.12., Mo–Do, 9:30–17 Uhr |
32 UStd. | 191 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Yvonne Romes**

Online texten – professionell

Bildungsurlaub an 5 Tagen

Online texten ist keine Hexerei. Mit Spaß an der Kommunikation und Freude am Schreiben können Sie das Web erfolgreich bespielen. Egal, ob Sie Blog, Website, Landingpage, Newsletter, Social Media oder einen Shop planen bzw. pflegen. Das Online-Texten funktioniert nach den Regeln des Online-Lesens und verschiedenen Techniken.

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub dreht sich alles um:
- Ihre Ziele und die Bedürfnisse Ihrer Zielgruppe
- Marketing-Basics für strategisches Texten
- Typische Textformate
- Aufbau und Struktur von Online-Texten
- Themen und Inhalte entwickeln
- Basics der Suchmaschinenoptimierung
- Kreativität wecken und nutzen
- Redaktions- und Contentplan
- Wie funktioniert Storytelling?
- Guter Stil und Corporate Wording
- Redaktionsplan und Zeitmanagement
- Rechtliche, Guidelines und Netiquette
- Korrigieren, Lektorieren und Redigieren
- Tools, Tipps und Tricks

In dieser Woche machen wir viele kleine Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Zudem arbeiten Sie an eigenen Texten Ihrer Wahl, die wir am letzten Tag gemeinsam analysieren.

Zielgruppe:
- MitarbeiterInnen in Unternehmen und Agenturen
- Selbstständige, FreiberuflerInnen
- EhrenamtlerInnen für Vereine und Verbände
- BloggerInnen und solche, die es werden wollen

A-512319-BU | VHS im KOMED
5x, 1.3.–5.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 238 €, zzgl. Online-Skript: 11 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **BU S** |
Florine Calleen

A-512320-BU | VHS im KOMED
5x, 21.6.–25.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 238 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
BU S | **Florine Calleen**

Bildungsurlaub
A-512321-BU | VHS im KOMED
5x, 22.11.–26.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 238 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
BU S | **Florine Calleen**

Self-Publishing

Vortrag

Sie wollen ein Buch schreiben? Schön! Doch Sie wissen nicht, wie Ihre Idee raus aus dem Kopf und hinein in den Buchhandel kommt – und das alles ohne Verlag? Dann ist „Self-Publishing“ das Zauberwort. Moderator, Keynote-Speaker und Ghostwriter Peter Granzow hat auf diesem Weg innerhalb von sechs Jahren gleich vier Bücher veröffentlicht und hat somit eine Vielzahl an Erfahrungen sammeln können, auf was man im Dschungel des Self-Publishings achten muss. In seinem kurzweiligen Vortrag zeigt er angehenden Autorinnen und Autoren Schritt für Schritt, wie sie ihr eigenes Buch veröffentlichen und im Buchhandel oder auf Onlineportale wie z. B. Amazon oder buecher.de platzieren kön-

nen. Auch erfahren Sie, wie es das Erstlingswerk von Peter Granzow, „Störfaktor Kunde“, binnen kürzester Zeit auf Platz 4 der Bestsellerliste des Indie-Katalogs geschafft hat.

Vortragsthemen:

- Ghostwriter oder Selberschreiben
- Lektorats-Service
- Titelfindung & Covergestaltung
- Tipps zu E-Book, Taschenbuch und Hardcover
- Kosten & Marketing
- ISBN
- Preisgestaltung & Verkaufsprovisionen
- Social Media: Facebook & Instagram
- Einrichten einer Amazon Autorenseite
- Höhen, Tiefen, erste Kritiken

A-512347 | VHS im KOMED
9.3., Di, 19–20:30 Uhr | 11 € | **WE S** |
Peter Granzow

Crossmedia

Crossmedia Marketing

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-516511-BU | VHS im KOMED
4x, 17.5.–20.5., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 250 €, zzgl. Skript: 11 € | **BU S** |
Florine Calleen

Bildungsurlaub an 5 Tagen
A-516512-BU | VHS im KOMED
5x, 18.10.–22.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 312 €, zzgl. Skript: 11 € | **BU S** |
Florine Calleen

PR-Berater VHS

Die vielseitige und spannende Kommunikationsbranche hat eine große Anziehungskraft auf Berufsstarter sowie Quereinsteiger. Digitale Medien und klassische Medien schaffen Gestaltungsräume für Medienbegeisterte und Kommunikationsprofis. PR-Beraterinnen und PR-Berater kennen sich in den verschiedenen Kommunikationsdisziplinen aus, bedienen sich vielfältiger Tools und kennen die Herausforderung der einzelnen Medienkanäle. Die erfolgreiche Planung und Umsetzung von Events gehört ebenso zum PR-Handwerk wie das Netzwerken. Sie lernen, wie Sie strategisch und operativ die Klaviatur erfolgreicher Kommunikation beherrschen und im Beruf anwenden. Diese umfassenden Anforderungen an PR-Beraterinnen und PR-Berater greift diese berufsbegleitende Qualifizierung auf.

Inhalte

Basismodule

- Professionelle Public Relations und Öffentlichkeitsarbeit
- Professionelles Texten für Print und Web
- Überzeugend Reden und Präsentieren
- Videomarketing für Unternehmen
- PR-Konzepte strukturiert und effektiv entwickeln
- PR-Beraterin/PR-Berater Abschlussprüfung: Präsentation eines PR-Konzepts

Wahlmodule

- Strategische Unternehmenskommunikation und Marketing
- Effizientes Dienstleisterhandling und Personal Branding
- Texte für Pressemappen und digital Newsrooms
- Social Media für PR
- Journalistisches Schreiben für die PR
- Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung!
- Körpersprache: Souverän auftreten und mehr bewirken
- Videokonzeption: Mein erster Imagefilm
- Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

Zielgruppe

Die berufsbegleitende Qualifizierung ist genau das Richtige für Sie, wenn

- Sie einen Einstieg in das spannende Feld der Public Relations suchen
- Kommunikation zur Leidenschaft gehört
- Sie einen journalistischen Hintergrund haben und sich verändern möchten
- Sie bereits beruflich mit PR zu tun haben und sich in diesem Bereich weiterqualifizieren möchten
- Sie als Unternehmen über keine Inhouse-Weiterbildung verfügen
- Sie sich parallel zum Studium weiterbilden möchten
- Sie selbständig sind und über PR neue Kunden gewinnen möchten.

Abschluss

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat als PR-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-Konzeptes im Rahmen des Abschluss-Kolloquiums

Laufzeit

Die Laufzeit beträgt zwei Semester. Im Herbst startet die Weiterbildung mit den ersten Basismodulen und endet mit der Prüfung im Frühsommer.

Umfang

Die Weiterbildung besteht aus sechs Basismodulen (104 Unterrichtsstunden + Erstellung eines PR-Konzeptes) inklusive Prüfung. Dazu werden neun Wahlmodule zu verschiedenen Themen angeboten. Von diesen Wahlmodulen müssen Veranstaltungen mit einem Umfang von insgesamt mindestens 56 Unterrichtsstunden belegt werden. Die Veranstaltungen werden als Bildungsurlaube, Wochenendkurse und onlinebegleitete Seminare angeboten.

Trainerinnen und Trainer

Stefan Schütz Kommunikationsexperte, PR-Profi, Marketing-Fachmann, Social-Media-Berater, Dozent, Blogger und Storyteller. Seit mehr als zehn Jahren begleitet der bekennende Content-Enthusiast Unternehmen und Marken bei strategischen Fragestellungen, rossmedialen Maßnahmen und im modernen Marketing. In seinem Blog PR-Stunt sowie für das Online-Magazin Zielbar stehen klassische Kommuniktationsthemen und Social Media im Fokus seiner Arbeit.

Florine Calleen Texterin, Buchautorin, Dozentin, PR- und Social-Media-Beraterin, Inhaberin der Agentur. Text@Plan. Die Vernetzung von Off- und Online-Welten steht im Zentrum ihrer Arbeit für Selbständige, Unternehmen und Agenturen.

Bianca Grünert Diplom Sozialpädagogin, Business-Coach und Ergotherapeuten. Als Kommunikationstrainerin ist sie seit vielen Jahren auf Rhetorik und Körpersprache spezialisiert. Wie Sie Ihre Wirkung verbessern und in Gesprächen erfolgreicher agieren könne, zeigt Sie in ihren Seminaren. Die präzise Wahrnehmung körperlicher Signale und die Wertschätzung anderer sieht sie als Erfolgsfaktor in der Kommunikation.

Jens Jacob Jens Jacob ist Master of Arts „Literatur und Medienpraxis“. Er produziert seit 2006 Imagefilme, Werbefilme und Dokumentationen. 2011 wurde seine Arbeit mit dem 1. Platz des Bürgermedienpreises der Landesanstalt für Medien NRW ausgezeichnet. Durch unterschiedliche Auftragsarbeiten im Bereich Kultur, Wirtschaft und Werbung verfügt er neben filmtheoretischem Wissen vor allem über umfassende Praxiserfahrung.

Informationen, persönliche Beratung und Anmeldung

Wir empfehlen Ihnen, sich vorab telefonisch, per E-Mail oder persönlich beraten lassen:
Matthias Link, (0221) 221 24433 Matthias.link@stadt-koeln.de
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Frau Roches (0221) 221 23679
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung mit der Bildungsprämie oder dem Bildungsscheck. Weitere Informationen: (0221) 221-23999 oder per E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

PR-Berater/in VHS: Überzeugend Reden und Präsentieren – Mit gekonnter Rhetorik überzeugender auftreten

3. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater/in

PR-Konzepte zu schreiben ist das Eine. Diese auch gekonnt, professionell und überzeugend zu präsentieren, ist das Andere. Öffentliches Sprechen ist den Meisten jedoch nicht in die Wiege gelegt. Mit einer guten Vorbereitung und Tipps für einen gelungenen Auftritt wird Ihnen das jedoch gelingen.

In diesem Seminar bekommen Sie die Grundlagen einer modernen Präsentation und gleichzeitig das Handwerkszeug, um Ihre Vorträge überzeugend vorzutragen. Sie lernen, warum es immer mehr darauf ankommt relevante Informationen mit einem roten Faden spannend vorzutragen und die Zuhörer/innen zu fesseln. Sie erfahren, wieso Rhetorik mehr ist, als nur Einleitung, Hauptteil und Schluss.

Um Ihre Redefähigkeiten zu verbessern, warten viele Übungen auf Sie: Freie Reden, Überzeugungsreden, Informationsreden und mehr. Und wenn es Ihnen einmal die Sprache verschlägt, wissen Sie wie Sie Ihren roten Faden wieder aufnehmen und galant auf Fragen aus dem Publikum antworten.

A-519116-BU | VHS im KOMED
3x, 18.1.–20.1., Mo–Mi, 10–17:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Bianca Grünert**

PR-Berater/in VHS: Videomarketing für Unternehmen

4. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater/in

Ob Imagefilm, Recruitingvideo oder Snack-Content – Videos bereichern die Unternehmenskommunikation und sind vielfältig einsetzbar. Sie wirken auf Websites, in Newslettern und natürlich in den Sozialen Netzwerken. Sie stärken die Markenbekanntheit, verlängern die Verweildauer auf einer Homepage und haben entscheidenden Einfluss auf das Suchmaschinen-Ranking. Kurzum: ein professioneller Online-Auftritt ist ohne Bewegtbild kaum noch denkbar. In diesem Seminar erlernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen, um Videos für die Unternehmenskommunikation zu produzieren.

Inhalte:

- Videoformate für PR, Marketing und Employer Branding
- Snack-Content für Social Media
- Einsatzgebiete und Veröffentlichungskanäle
- Tipps & Tricks für selbstproduzierte Videos mit dem Smartphone (Apps + Equipment)
- Praxisübung Videoproduktion mit dem eigenen Smartphone
- Praxisübung Videoschnitt im Smartphone

Voraussetzungen:

Die Teilnehmenden müssen ihre eigenen Smartphones mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem mitbringen (iOS oder Android). Für die Praxisübungen im Kurs werden jeweils Apps für insgesamt ca. 8 bis 10 Euro aus dem AppStore / Google Play-Store benötigt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

A-519117 | VHS im KOMED
6.2., 7.2., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd. |
125 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € | **WE S** |
Jens Jacob

PR-Berater/in VHS: PR-Konzepte strukturiert und effektiv entwickeln

5. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater/in

Wer beruflich vorankommen oder eine Aufgabe meistern will, braucht ein gutes Kommunikationskonzept. Dafür bedarf es einer strategischen Herangehensweise. In diesem Basismodul werden leicht verständliche Techniken und Methoden für strukturierte und effektive Konzeptionen praxisnah verdeutlicht. Gemeinsam erstellen die Teilnehmenden ein PR-Konzept, welches von einer Idee oder einem konkreten Vorhaben begeistert.

- Grundlagen eines PR-Konzeptes
- Ideenfindung und Kreativtechniken
- Zielsetzung und Strategie
- Recherche, Planung, Umsetzung und Auswertung
- PR-Maßnahmen und praktische Tipps
- Präsentation und Manöverkritik

A-519118 | VHS im KOMED
27.3., 28.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd. | 125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
WE S | **Stefan Schütz**

PR-Berater/in VHS Abschlussprüfung: Präsentation eines PR-Konzeptes

Prüfungsmodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater/in

Das Prüfungsmodul schließt die berufsbegleitende Weiterbildung zum/ zur PR-Berater/in ab.

Als Prüfungsleistung erstellen die Teilnehmenden ein PR-Konzept, welches vor der Gruppe präsentiert wird.

Zur Unterstützung der Teilnehmenden werden drei online Kurse in der vhs.cloud angeboten, in denen Fragen geklärt und Hilfestellungen gegeben werden können.

Zeitlicher Ablauf:

- 1. online Kurs 10.4.2021 von 11:30 bis 12:30 Uhr
- 2. online Kurs 24.4.2021 von 11:30 bis 12:30 Uhr
- 3. online Kurs 8.5.2021 von 11:30 bis 12:30 Uhr

Abgabefrist des Konzeptes bei der VHS: 22.5.2021 Abschlusspräsentation: 12.6.2021 von 09:00 – 16:00 Uhr

A-519119 | VHS im KOMED
12.6., Sa, 9–16 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Prüfungsgebühren: 150 €, zzgl. Prüfungsvorbereitung: 180 € | **WE** |
Stefan Schütz

Strategische Unternehmenskommunikation und Marketing

Anerkannt als Wahlmodul im Rahmen der berufsbegleitenden PR-Berater/innen Weiterbildung

Welchen Herausforderungen müssen sich Pressesprecher stellen? Worin unterscheiden sich Public Relations und Marketing innerhalb der Unternehmenskommunikation? Was bedeutet eigentlich Content-Marketing für PR-Berater und die Organisation? Die Teilnehmenden lernen, worauf bei der internen und externen Unternehmenskommunikation besonders zu achten ist. Welche Rolle Markenbotschafter spielen und wie PR-Berater einem Shitstorm begegnen. Dabei werden exemplarisch rechtliche Aspekte zu Bildlizenzen, Kennzeichnungspflichten und zur DSGVO vermittelt. Das theoretische Wissen wird in praxiserprobten Beispielen gemeinsam angewandt und besprochen.

Inhalte: – Grundlagenwissen: Begrifflichkeiten, Aufgaben und Entwicklungen innerhalb der Unternehmenskommunikation – Differenzierung & Einordnung von Werbung, PR und Marketing – Strategie-Entwicklung: Leitbild, Vision und Mission – Medientypen: Paid, Owned, Earned und Shared Media – Influencer Relations & Markenbotschafter – Arten von Krisenkommunikation und Shitstorms – Strategisches Content-Marketing – Überblick zu rechtlichen Aspekten

A-519200 | VHS im KOMED
6.3., 7.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd. |
125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € | **WE** |
Stefan Schütz

Effizientes Dienstleisterhandling und Personal Branding

Die zielführende und nutzbringende Zusammenarbeit mit Dienstleistern ist ein wichtiger Aspekt der täglichen Arbeit als PR-Berater/in. In welchen Teilbereichen benötige ich Support? Wie gelingt mir eine auf Vertrauen basierte Kommunikation? Was nützt und gehört in ein Briefing? Wie positioniere ich mich als Freischaffender oder Unternehmen? Das Seminar schult die Teilnehmenden für die Praxis und gibt anhand von Beispielen und Checklisten eine Orientierung für die kollaborative Gemeinschaft von PRlern und Dienstleistern.

Inhalte:
- Typologie: Entscheider, Berater und Dienstleister
- Strategie: Silos oder Synergien interdisziplinärer Teams
- Hierarchie: Haltung, Positionierung und Miteinander
- Briefing: Hintergrund, Aufgabe, Kommunikationsziel, Zielgruppe, Kernbotschaft, Begründung und Tonalität
- Grundlagen von Personal Branding

A-519201 | VHS im KOMED
30.1., 31.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd. | 125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
WE S | **Stefan Schütz**

Texte für Pressemappen und digitale Newsrooms – Journalisten, Multiplikatoren und die interessierte Öffentlichkeit erreichen

Schicke Mappen mit hochwertigen Ausdrucken und Flyern geben Sie Journalisten oder Messegästen persönlich in die Hand. Digital präsentieren Sie diese in einem Newsroom der Öffentlichkeit. So sprechen Sie eine größere Zielgruppe an – potenzielle Endkunden. Wer will, schaut sich im Newsroom Videos oder Infografiken an, hört Podcasts, durchstöbert die Social-Media-Wall oder liest die Pressetexte. Das Sahnehäubchen: Die User können alle Inhalte downloaden beziehungsweise in ihren eigenen Kanälen teilen. Dadurch erreichen Sie weitere potenzielle Ansprechpartner oder Endkunden.
In diesem praxisorientierten Workshop entwickeln Sie ein Konzept für Pressemappe sowie Newsroom und verfassen Pressetexte.
Inhalte:
- Pressemappen und Newsrooms
- Social-Media-Wall
- Interaktive Inhalte
- Pressetexte für Print und online
- Aufbau einer Pressemitteilung
- Presseeinladung: Event, Eröffnung …
- Factsheet und Infografik
- 5 Fragen an – Kurzinterviews
- Produkt- und Unternehmensinfos
- Testimonials und Kundenstimmen
- Pressespiegel
- Flyer und Broschüren
- Texte für Bilder und Videos
- Tools und Tipps

A-519202 | VHS im KOMED
27.2., 28.2., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd. | 125 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
WE S | **Florine Calleen**

Social Media rocks PR – Facebook, XING, TikTok & Co. im Schnelldurchlauf

Social Media ist Teil erfolgreicher PR – das wissen Sie. Aber Sie haben keinen Schimmer davon oder sogar Widerstände? Dann ist dieses Modul das Richtige für Sie! Es präsentiert einen kompakten, lebendigen Überblick für Anfänger und alle, die schon etwas länger aus der Übung sind. Vermittelt bzw. aufgefrischt wird solides Grundwissen mit Fokus auf der PR – unterstützt durch praktische Übungen. Welche Kanäle wir uns genauer ansehen, entscheiden wir zu Beginn des Kurses.
Inhalte:
- Social Signals: Google & Co.
- Grundlagen einer Social-Media-Strategie
- Zeitmanagement, Juristisches, Stolperfallen
- Bloggen – Posten im Langformat
- Microbloggen mit Twitter
- Unternehmen auf Facebook und Instagram
- Business und Recruiting mit XING und LinkedIn
- Online-Pinnwände auf Pinterest
- Audiovisuelles mit YouTube und Podcasts
- SnapChat, TikTok und Twitch – für neue Zielgruppen
- Messenger – WhatsApp und Alternativen
- Wikis für interne und externe Kommunikation
- Bewertungen im Social Web
- Erfolge messen

Ein eigenes Profil ist nicht Voraussetzung, kann aber für Übungszwecke hier angelegt werden.
Wichtig: Der Kurs vermittelt Basis-Know-how. Wer tiefer einsteigen will, bucht den fünftägigen Bildungsurlaub oder die einzelnen Module des Social-Media-Baukastens.
A-519203 | VHS im KOMED
20.2., 21.2., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd. | 125 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
WE S | **Florine Calleen**

Journalistisches Schreiben für die PR – Klare Botschaften im perfekten Stil

PR-Texte erreichen im Internet nicht nur Journalisten, Pressesprecher und andere Multiplikatoren. Eine kritisch-interessierte Öffentlichkeit gehört ebenfalls dazu. Sie möchte sich nicht allein durch Marketing bzw. Werbung zu einem Thema schlaumachen. Gefragt sind sachliche Informationen – zu politischen Meinungen, kulturellen Themen oder als Entscheidungshilfen für (größere) Anschaffungen. PR-Texte im journalistischen Stil liefern diese Informationen. Unterhaltsam und sachlich zugleich vermitteln sie Wissen, zeigen Hintergründe auf und analysieren Trends.
Inhalte:
- Spannungsfeld Journalismus – PR – Marketing
- Warum journalistische Texte für die PR?
- Hamburger Verständlichkeitsmodell
- Pressemitteilungen als Basis für journalistische Texte
- Meldung, Nachricht und Bericht
- Interviews führen und verschriftlichen
- Expertise durch Fachartikel
- Reportage und Feature für die PR
- Porträt und Unternehmensdarstellung
- Kommentar, Kolumne und Glosse
- Servicetexte mit Nutzen und Mehrwert
- Advertorials – Werbung mit journalistischem Stil

A-519204 | VHS im KOMED
23.1., 24.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd. | 125 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
WE S | **Florine Calleen**

Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung! – Wie Sie sich überzeugend vorstellen und sicher auf den Punkt kommen

Und, was machen Sie so (beruflich)? Kennen Sie diese Frage? Viele kommen ins Stottern oder zählen ihren Lebenslauf auf. Doch das wirkt selten überzeugend. Oft bekommt unser Gesprächspartner einen ganz falschen Eindruck von dem was wir eigentlich tun. Es ist nicht einfach, das Richtige zu sagen und ein positives und überzeugendes Bild von sich zu vermitteln. Aber es ist wichtig, um erfolgreich in Gespräche einzusteigen oder um Kontakte zu knüpfen.
In diesem Seminar erarbeiten Sie Ihr Kommunikationskonzept für eine pointierte, selbstbewusste und begeisternde Selbstpräsentation. Sie feilen an den richtigen Worten und Bildern, damit Sie das, was Sie ausmacht auf den Punkt bringen. Und Sie trainieren Ihre Körpersprache, so dass Sie authentisch und überzeugend bei anderen ankommen.
Sie üben Ihren Pitch und Ihr Verhalten in verschiedenen Situationen, um flexibel, souverän und schlagfertig zu werden.
Lernen und üben Sie im Seminar:
- Was macht eine gute Selbstpräsentation aus?
- Wie kommen Sie auf den Punkt, wecken Neugier und bleiben im Gedächtnis?
- Wie können Sie mit bildhafter Sprache, Zahlen, Daten und Fakten punkten?
- Wie können Sie Ihre Körpersprache einsetzen, um Ihre Botschaft zu unterstützen?
- Wie kann ich flexibel, schlagfertig und souverän bleiben?

A-519205 | VHS im KOMED
20.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **WE S** |
Bianca Grünert

Körpersprache: Souverän auftreten und mehr bewirken

Fragen Sie sich manchmal, warum Sie so schlecht „Gehör finden"? Warum Sie übersehen werden? Oder weshalb Ihre Worte bei anderen nicht so ankommen, wie sie gemeint waren? Es ist Ihre Körpersprache –

es ist die Art WIE Sie etwas sagen, die darüber entscheidet, wie wirkungsvoll und überzeigend Sie mit anderen kommunizieren. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen: Körpersprache spielt neben verbalen Botschaften eine sehr große Rolle im täglichen Miteinander. Nonverbale Signale lassen uns – gekonnt eingesetzt – „Türen öffnen", überzeugender und wirkungsvoller kommunizieren.
Erfahren Sie, wie nonverbale Signale im täglichen Miteinander wirken und warum sie so bedeutend sind. Lernen Sie, mit Körpersprache überzeugender und souveräner zu wirken. Üben Sie selbstsicher, kompetent und charismatischer zu wirken.
A-519206 | VHS im KOMED
21.3., So, 10–17:30 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **WE S** |
Bianca Grünert

Videokonzeption: Mein erster Imagefilm

Video und Bewegtbild werden als Marketing-Instrumente immer wichtiger und können ganz anders als Texte potenzielle Kunden vor allem emotional ansprechen. In Zeiten von YouTube, Facebook und Twitter setzen Unternehmen deshalb verstärkt auf audiovisuelle Visitenkarten, um sich als Marke filmisch zu präsentieren und damit von der Konkurrenz abzugrenzen. Aber was muss man bei der Konzeption von Imagefilmen beachten? Wie kann ich mich und mein Unternehmen authentisch und sympathisch in Form eines Videos präsentieren, ohne dass es langweilig wird?
Kursziel: Wir entwickeln gemeinsam Ihre Grundidee für einen Imagefilm und arbeiten diese als Konzept aus. Ziel dieses Kurses ist es deshalb, dass im Rahmen eines gemeinsamen Austauschs kreative Ansätze entwickelt werden, die später in ein Filmkonzept übertragen werden.
Inhalte:
Theorie und Konzeption
- Klassifikation von Imagefilmen
- Maßstäbe und Kriterien für erfolgreiche Imagefilme
- Kreativübungen: Welche Botschaften wollen Sie in Ihrem Imagefilm vermitteln?
- Dramaturgie, Spannungskurve und Storytelling: Wie kann ich meine Botschaft in Form einer spannenden Geschichte erzählen?
- Den Film planen: Erstellung eines Storyboards

Hinweis: Dies ist ein Videokonzeptions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videoproduktion (Kamera, Technik, Equipment usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt befassen werden. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion" zur Verfügung (Schwerpunkt „Videoproduktion" oder Schwerpunkt „Videoschnitt").
Teilnahmevoraussetzung: Für die kreativen Praxisübungen sollten die Teilnehmenden ihr eigenes Imagefilm-Thema mitbringen: Was wollen Sie in Form eines Imagefilms präsentieren? Diese Idee arbeiten wir dann gemeinsam aus.
A-519207 | VHS im KOMED
20.2., 21.2., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd. | 125 €, zzgl. Skript: 9 € | **WE S** |
Jens Jacob

Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

Videoproduktion
Wenn Ihr Konzept für beispielsweise ein Videotutorial oder ein Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell falsch oder nicht richtig umgesetzt wird. Für Anfängerinnen und Anfänger gibt es deshalb am Anfang im Umgang mit der Kamera hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.
Kursziel: Der Kurs gibt eine gestalterische und technische Einführung in das Thema digitale Videoproduktion mit Camcordern und DSLR-Kameras.
Inhalte:
Videoproduktion
- Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)
- Technische Formate
- Fokus, Blende, Weißabgleich
- Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung O-Ton und Interview

Hinweis: Dies ist ein Videoproduktions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt beschäftigen werden. Für diese Schwerpunkte stehen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion" zur Verfügung (Schwerpunkt „Videokonzeption" und „Videoschnitt").
Teilnahmevoraussetzung: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs. Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen (Akku, Ladegerät, SD-Karte).
A-519208 | VHS im KOMED
13.3., 14.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd. | 125 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
WE S | **Jens Jacob**

Social Media

Social Media ist für die meisten Menschen in der Gesellschaft nicht mehr weg zu denken. Auch im beruflichen Kontext werden Social Media Plattformen intensiv genutzt. Sei es um das eigene Unternehmen zu präsentieren, Produkte zu bewerben, sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen oder einen neuen Job zu finden. Mit unseren Angeboten möchten wir Kundinnen und Kunden unterstützen, die sich mit Social Media noch nicht befasst haben, nur privat genutzt haben, oder ihr Wissen in speziellen Bereichen für den Beruf vertiefen möchten.
Dazu bieten wir verschiedene Veranstaltungen an, die gezielt nach Vorwissen und der beruflichen Situation der angesprochenen Teilnehmenden differenzieren.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen

Bildungsurlaub
Social Media Plattformen werden für die Öffentlichkeitsarbeit in sozialen Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereinen immer wichtiger. Doch der Einstieg in die professionelle Nutzung ist nicht immer

einfach. Sie haben bereits (private) Erfahrungen mit Facebook, Instagram oder Twitter und möchten wissen, welches Netzwerk zu Ihrer Organisation passt, was Ziele ihrer Social Media Aktivitäten sein können und wie man zielgerichtet in Netzwerken kommuniziert? Dann kann dieses Seminar Ihnen helfen eine Social Media Strategie zu entwickeln und Netzwerke effektiv und sinnvoll für Ihre Organisation einsetzen. Ganz praktisch geht es auch um das Erstellen von professionellen Social Media Profilen für Organisationen (im Gegensatz zu Privatpersonen).
Um die Social Media Plattformen aktiv im Seminar nutzen zu können, sollten Teilnehmende bereit sein, sich bei einigen Plattformen zu registrieren.
Inhalte sind unter anderem:
- Nutzergruppen und Zielrichtung verschiedener Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram, Xing, Twitter, Slideshare, Blogs: Wer nutzt was? Was ist für wen sinnvoll?
- Präsent in sozialen Netzwerken: Seiten / Auftritte bei Facebook und Co. betreiben.
- Gelungene Kommunikation in sozialen Netzwerken: agieren, vernetzen, informieren und reagieren

Zielgruppen: Mitarbeitende der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in gemeinnützigen Organisationen, sozialen Einrichtungen
Voraussetzungen:
Die Teilnehmer/innen müssen ein eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone mitbringen. Außerdem sollten die Teilnehmer/innen privat bereits Erfahrungen mit Facebook, Twitter oder Instagram gesammelt haben.
A-512407-BU | VHS im KOMED
3x, 15.3.–17.3., Mo–Mi, 10–16:30 Uhr |
21 UStd. | 125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
BU S | **Dörte Stahl**

A-512408-BU | VHS im KOMED
3x, 28.6.–30.6., Mo–Mi, 10–16:30 Uhr |
21 UStd. | 125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
BU S | **Dörte Stahl**

A-512409-BU | VHS im KOMED
3x, 15.11.–17.11., Mo–Mi, 10–16:30 Uhr |
21 UStd. | 125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
BU S | **Dörte Stahl**

Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache

Bildungsurlaub an drei Tagen
Mit einem eigenen Instagram-Profil sind Sie schnell und einfach digital präsent. Als Unternehmer, Freiberufler, Künstler oder als Privatperson. Sie können Ihre Gedanken, Überzeugungen oder Dienstleistungen und Produkte teilen, um Sichtbarkeit und Wiedererkennungswert zu steigern. Sie können auch Ihr Image und das Image Ihres Unternehmens durch hochwertigen Content aufbauen. Sie müssen kein Fotograf sein, um selbst Bilder zu erstellen. Mit ganz einfachen Mitteln geht es auch mit Ihrem Smartphone oder einer Digitalkamera.
In diesem Kurs lernen Sie
- wie Instagram tickt
- wie Sie Follower/Kunden gewinnen und wie Sie richtig kommunizieren
- wie Beiträge, Stories und Header funktionieren.

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildsprache. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.
Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Unternehmer, Freiberufler und Non-Profit-Organisationen die auf Instagram über die visuelle Ebene mehr Menschen ansprechen möchten.
Voraussetzungen: Eigenes Profil auf Instagram und die Bereitschaft, dieses zu zeigen und in der Gruppe zu besprechen. Bringen Sie ihr fotofähiges Mobiltelefon, USB-Kabel, oder evtl. ihre Digitalkamera mit.
A-512416-BU | VHS im KOMED
3x, 17.2.–19.2., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU | **Xenia Gromak**

A-512417-BU | VHS im KOMED
3x, 28.6.–30.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU | **Xenia Gromak**

A-512418-BU | VHS im KOMED
3x, 8.11.–10.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU | **Xenia Gromak**

Social Media Baukasten 2. Social Media und online texten mit Facebook, Twitter & Co.: Positionierung Content und Vernetzung

Abendkurs
Inhalte/Content erstellen
Social Media hat sich zu einem wirkungsvollen PR- und Marketinginstrument entwickelt. Doch wie man in den sozialen Netzwerken erfolgreich postet oder tweetet wissen viele nicht. Wichtig: Der Kurs baut auf dem vorher stattfindenden Facebook-Anfängerkurs auf. Grundkenntnisse und ein eingerichtetes persönliches Profil oder eine Fanpage auf Facebook sollten vorhanden sein. Zu Beginn des Kurses legen wir gemeinsam fest, welche Netzwerke außer Facebook auf die Agenda kommen.
In diesem Seminar lernen Sie unter anderem:
- Auffrischung: privates Profil – geschäftliche Seite
- Überblick über das Social Web
- Administration und Sicherheit
- Zielgruppe/n erkennen
- Ideen für Content
- Schreiben, Kommentieren, Liken, Teilen
- Hashtags und Call-to-Action
- Zeitmanagement: Redaktionsplan

Wichtig:
Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen. (VHS stellt Rechner)
Voraussetzung: eine aktive Facebook-Fanpage
A-512426 | VHS im KOMED
4x, 13.1.–3.2., Mi, 18–21 Uhr | 16 UStd. |
84 €, zzgl. Online-Skript: 11 € | **S** |
Florine Calleen

Social Media Baukasten 1A: Facebook für Einsteigende: private Profile und Fanpages

Facebook als Ausgangspunkt – wer den „Blauen Riesen“ versteht, findet sich leicht auf anderen Netzwerken zurecht
Haben Sie noch kein Facebook-Profil? Oder möchten Sie Ihre schlummernde Facebook-Präsenz beleben? Mit mehr als zwei Milliarden Nutzern ist das Netzwerk mittlerweile ein wichtiges Marketinginstrument für Einzelunternehmer und Global Player. Auf Facebook schreiben Sie Texte aller Art, Sie kommentieren oder tauschen Bilder, Videos oder Links aus. In Gruppen diskutieren Sie über Themen aller Art. Auch für die Mitarbeitersuche und Mitgliederwerbung kommt Facebook zum Einsatz. Wichtig: Der Kurs dient der Vermittlung von Grundkenntnissen. Weiterführendes Know-how vermitteln die Baukästen 2 und 3.
In diesem Seminar lernen Sie:
- Datenschutz, Privatsphäre und Sicherheit
- Profilen und Fanpages/Seiten anlegen und verwalten
- Was sehe ich? – Was sehen die anderen?
- Nachrichten, Favoriten und Listen
- Gruppen und Events
- Texte, Bilder, Storys und Videos
- Copyright und Zeitmanagement
- Facebook Insights für Fanpages
- Fallbeispiele

Wichtig: Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen. (VHS stellt Rechner)
A-512419 | VHS im KOMED
4x, 9.6.–30.6., Mi, 18–21 Uhr | 16 UStd. |
84 €, zzgl. Online-Skript: 11 € | **S** |
Florine Calleen

Social Media Baukasten 1B: Instagram, Twitter, Pinterest, Snapchat, TikTok

Bilder und Kurznachrichten im Social Web
Neben Facebook und WhatsApp gehören Twitter, Instagram, Snapchat, Pinterest und zuletzt TikTok zu Multiplikatoren, Bloggern und Personen des öffentlichen Lebens
- Bilder-App – (circa 800 Mio. Mitglieder) Instagram setzt auf schöne, einzigartige

visuelle Inhalte sowie auf Hashtags – ideal für kreatives Marketing
- digitale Pinnwand – Pinterest (circa 200 Mio. Mitglieder) ist eine starke Bilder- und Themen-Suchmaschine für Lifestyle, Kunst, reisen, Genuss, DIY und vieles mehr
- Instant-Messaging-App für kurzlebige Nachrichten – Snapchat (circa 255 Mio. Mitglieder) ist bei kreativen Leuten beliebt und die „Mutter" alles Storys
- TikTok – (ca. 200 Mio. Mitglieder) Auf der interaktiven, „musikalischen" Videoplattform treffen sich medienaffine, kreative Leute mit einem Faible für Musik, Inszenierung und aktuelle Themen

Wichtig:
Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen.
A-512420 | VHS im KOMED
4x, 25.8.–15.9., Mi, 18–21 Uhr | 16 UStd. |
84 €, zzgl. Skript: 11 € | **S** | **Florine Calleen**

Social Media Baukasten 1 C: Creator Studio und andere Tools für die kreative Gestaltung Ihre Posts

Was poste ich und wie schaffe ich, dass mein Beitrag richtig cool aussieht? Antworten auf diese Frage gibt dieses Modul. Mit dem Creator Studio lassen sich Posts für Facebook und Instagram kanalübergreifend vorplanen. Auch die Gestaltung kommt nicht zu kurz. Mit Canva und einigen anderen Apps lernen Sie, kreative Beiträge zu erstellen.
Sie sollten bereits Facebook und/oder Instagram oder einen anderen Kanal pflegen. Grundwissen ist Voraussetzung.
A-512421 | VHS im KOMED
4x, 6.10.–27.10., Mi, 18–21 Uhr | 16 UStd. |
84 €, zzgl. Online-Skript: 11 € | **S** |
Florine Calleen

Social Media Baukasten 1 D: XING und LinkedIN

Businessportale mit persönlicher Note Auf XING (14 Mio. Mitglieder) tauschen sich die Mitglieder persönlich aus und präsentieren ihre Kompetenzen und Skills. Die meisten Mitglieder kommen aus den D-A-CH-Staaten, aber es gibt XING Spanien und Luxemburg sowie eine Schnittstelle für mehrere Sprachen. Berufliches steht im Fokus – mit persönlicher Note. In Gruppen und auf Events findet reger Austausch statt, die Offline-Anbindung spielt eine große Rolle. Das Unternehmensprofil (kostenlose Basis-Version) dient vor allem Unternehmensimage und Employer Branding.
Internationale Business-Kontakte knüpfen Sie auf LinkedIn (508 Mio. Mitglieder), das zu Microsoft gehört. Sie können Ihr Profil in zwei Sprachen anlegen. Hier folgen Sie auch bedeutenden internationalen Unternehmer-Größen wie Richard Branson, Bill Gates und Oprah Winfrey. Neben den vielen Gruppen punktet LinkedIn mit einer kreativen Nutzeroberfläche, diversen Business-Seiten (Basis kostenlos) und einer Möglichkeit für umfassende Artikel.
In der ersten Sitzung erhalten Sie einen Überblick, danach setzen wir gemeinsam Schwerpunkte
Wichtig:
Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen.
A-512422 | VHS im KOMED
4x, 17.11.–8.12., Mi, 18–21 Uhr | 16 UStd. |
84 €, zzgl. Online-Skript: 11 € | **S** |
Florine Calleen

Social Media Baukasten 3: Strategie, Werbung und Monitoring in den digitalen Medien

Je nach Interesse pflegen Sie Facebook, Twitter & Co. für Ihr Hobby, für Ihre Vereinsarbeit oder als effektives PR- und Marketinginstrument. Für jedes Netzwerk gibt es spezielle Tools, die Sie für Ihre Ziele einsetzen. Mit passgenauer Werbung erreichen Sie noch mehr potenzielle Mitglieder oder Kunden. Sie pflegen aktiv einen Blog oder ein Social-Media-Profil beziehungsweise eine -Unternehmensseite und möchten tiefer eintauchen.
Zu Beginn des Kurses legen wir gemeinsam fest, welche Schwerpunkte auf die Agenda kommen. Zur Auswahl stehen folgende Themen:
- Blog – das Herzstück Ihrer Social-Media-Strategie
- Strategisches Verknüpfen von Netzwerken
- Business Manager und Werbung auf Facebook
- Werbemöglichkeiten auf anderen Kanälen
- Analytics, Insights und Monitoring

Wichtig:
- Der Kurs baut auf die Baukasten-Module 1A, 1B, 1C und 2 auf.
- Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen. (VHS stellt Rechner)
- Voraussetzung: eine aktive Facebook-Fanpage

A-512431 | VHS im KOMED
4x, 24.2.–17.3., Mi, 18–21:30 Uhr |
18.67 UStd. | 98 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
S | **Florine Calleen**

Digitaler Nachlass – ein Leitfaden zur digitalen Vorsorge

Online Vortrag – Digitaltag 2021
Durch die zunehmende Digitalisierung beinhalten Nachlässe und Erbschaften immer häufiger digitale Bestandteile. Was passiert nach dem Tod (mit den häufig passwortgeschützten) Online-Accounts? Erhalten die Erben Zugriff auf Facebook, Amazon, Twitter & Co.? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie hier.
Inhalte: Leitfaden zur optimalen digitalen Vorsorge Risiken und Chancen sowie Rechte und Pflichten rund um den digitalen Nachlass. Kostenlose Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2021.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
Anmeldung erforderlich.
O-512441 | →● Online
18.6., Fr, 17–17:45 Uhr | entgeltfrei |
Florine Calleen

Mein Digitales Ich

Egal ob bewusst in Social Media oder unbewusst beim Surfen: Wir hinterlassen Spuren. Wen findet man, wenn man nach mir sucht? Wie kann ich die eigene Online-Identität gestalten und mein (berufliches) Image aufbauen? Kostenlose Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2021.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
Anmeldung erforderlich.
O-512442 | →● Online
18.6., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei |
Florine Calleen

Basics Visuelle Kommunikation in Social Media gestalten: Fotos und Videos für Facebook und Co.

Tagesveranstaltung am Wochenende
Wenn Sie kaum Erfahrungen mit dem sinnvollen Einsatz von Bildern auf Ihren Social Media Kanälen haben, dann kann Ihnen dieses Seminar helfen, Ihre eigene Bildsprache zu entwickeln. Denn die Kommunikation mit Fotos, Grafiken und Videos wird in sozialen Medien immer wichtiger: Videos und Fotos werden deutlich mehr verbreitet als reine Texte und visuelle Netzwerke wie Instagram und Pinterest boomen.
Doch welche Bilder passen zu welchen Inhalten und Anlässen und wie drückt man ein Anliegen visuell und Social Media gerecht aus? Um diese und ähnliche Fragen geht es in diesem Seminar, dass kein reines Techniktraining ist. Vielmehr geht es um das Finden von Ideen zur visuellen Kommunikation und das praktische Umsetzen visueller Botschaften. Einige einfache Apps zur Bearbeitung werden vorgestellt und angewendet.
Inhalte:
- Fotos und Anlass: Was passt wofür?
- eigene Fotos & Grafiken und/oder Möglichkeiten, auf freie Bilder zurückzugreifen
- verschiedene Arten von Videos kennen und gezielt einsetzen
- Ideen für Ihre Bildsprache
- Übungen zum Erstellen und Bearbeiten von Fotos und Videos

Voraussetzungen: Bringen Sie Ihr Smartphone inklusive Ladekabel und Kopfhörer mit. Kenntnisse in der (zumindest privaten) Nutzung von Facebook oder anderen Social Media Plattformen sind notwendig.
A-512450 | VHS im KOMED
16.1., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 63 € |
WE | **Dörte Stahl**

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing

Bildungsurlaub
Marketing und PR rocken richtig gut, wenn die Digitalisierung im Unternehmen erfolgreich ist – auch in Sachen Social Media. Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn. Dafür benötigen Sie vor allem solides Know-how, Strategien zum gezielten Streuen von Botschaften, Flexibilität und Kreativität. Erfahren Sie, wie Blog, Twitter, Facebook, LinkedIn, Wikis und andere Kanäle funktionieren. Viele Best-Practice-Beispiele aus allen Branchen zeigen Ihnen, wie erfolgreiches Positionieren geht.
In diesem Bildungsurlaub 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 Ihrer Kundschaft oder Ihren Vorgesetzten.
Wichtig: Bitte bringen Sie eine Auswahl von Bildern auf einem Stick mit. Oder Sie speichern diese online ab.
Tipp: Wenn Sie tiefer in einzelne Kanäle eintauchen möchten, besuchen Sie unseren Social-Media-Baukasten!
A-512462-BU | VHS im KOMED
5x, 12.4.–16.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Florine Calleen**

A-512463-BU | VHS im KOMED
5x, 7.6.–11.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Florine Calleen**

A-512464-BU | VHS im KOMED
5x, 27.9.–1.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Florine Calleen**

A-512465-BU | VHS im KOMED
5x, 13.12.–17.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Florine Calleen**

Onlineworkshop – Sicher unterwegs in sozialen Medien

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich beruflich in und über soziale Medien austauschen oder planen, sich auszutauschen oder Kunden zu gewinnen. Im Fokus steht hier insbesondere die rechtliche Analyse des Umgangs mit Twitter, Facebook, Instagram und Co. Die insgesamt 3 rund 1,5-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Das Ergebnis ist eine rechtssichere Checkliste, die die Teilnehmer*innen gemeinsam bis zum Ende der letzten Einheit fertiggestellt haben.
Inhalte:
- Konfliktherde bei Sozialen Medien
- Urheberrechte und Datenschutz
- Inhaltliche Grenzen

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-512471 | →● Online
3x, 22.4.–6.5., Do, 18–19:30 Uhr | 6 UStd. |
32 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Journalismus

Onlineworkshop: Von der Meldung zur Reportage – Journalistisches Texten

Seminar mit Präsenz- und Onlinephase. Erstes Webinar: 13.3.2021, 10 bis 14 Uhr, Zweites Webinar 20.3.2021 10 – 12 Uhr: Onlinephase: 14.3. bis 8.5.2021
Was sind eigentlich die W-Fragen, die eine Meldung beantworten muss? Wie steigt man spannend in eine Reportage ein und wie funktioniert die Recherche dafür? Wie schreibe ich eine Rezension? In Zeiten von Twitter und Instagram vermittelt dieses Seminar Textformen, die nicht in 320 Zeichen passen. Gerade wenn der Trend zum „schneller und visueller“ geht, gewinnt der klassische Journalismus an Bedeutung: solide Recherche, präzise Sprache, komplexe Themen verständlich und lebendig (be)schreiben. Bei einem gemeinsamen Präsenztag erhalten Sie eine Einführung in die Lernplattform VHS Cloud und lernen die journalistischen Darstellungsformen kennen. In der Online-Phase schreiben Sie selbst journalistische Texte. Dabei werden Sie von einer Dozentin begleitet, die Ihnen Feedback auf Ihre eingestellten Beiträge gibt. Außerdem können Sie sich mit anderen Teilnehmenden über Ihre Texte austauschen. Die Lernzeiten in der Online-Phase sind flexibel.
Zielgruppe
- Berufseinsteigende, die sich praktisch weiterqualifizieren möchten
- Medienprofis aus dem Marketing- oder Logistikbereich, die sich im journalistischen Printbereich qualifizieren möchten
- Berufsgruppen, deren Aufgabenfeld sich verändert hat und neue Kompetenzprofile verlangt (zum Beispiel Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Online-Redaktionen)
- Arbeitslose Akademikerinnen und Akademiker
- Frauen und Männer in Elternzeit, die einen beruflichen Wiedereinstieg suchen
- Studierende, die als Ergänzung zu eher theoretisch orientierten Studiengängen nach praktisch orientierten Weiterbildungsmöglichkeiten suchen

Themen des Präsenztages:
- Einführung in die journalistischen Grundformen: Bericht, Reportage, Porträt, Rezension, Nachricht, Meldung, Kommentar, Glosse
- Kennenlernen der Plattform und Kommunikationswerkzeuge im Netz
- Verabredungen für die Onlinephase

Themen der Onlinephase:
- Journalistische Darstellungsformen: Meldung, Bericht, Reportage, Porträt, Rezension, Kommentar, Glosse.
- Online-Journalismus: Wie muss ich meinen Print-Text für das Netz anpassen? Wie formuliere ich spannende Teaser?
- Auf Wunsch können Beispiele aus dem eigenen Arbeitsbereich (z. B. auch Pressemitteilungen) verwendet werden.

O-513212 | →● Online
13.3., 20.3., Sa, Sa, 10–12 Uhr |
8 UStd. | 238 € | **WE** | **Chantal Louis**

Fernsehen / Film / Video

Drehbuchschreiben

Storytelling für Drehbuch, PR und Social Media

Kurs am Wochenende
Menschen wenden sich gerne Geschichten zu. Geschichten verbreiten sich, indem sie weitererzählt werden. Sie sind oft spannend, sie überraschen und faszinieren, bringen uns zum Träumen, zum Lachen oder zum Weinen.

Das macht sie nicht nur für Erzähler, Literaten, Story-Schreiber oder Drehbuchautoren interessant, auch Creative Directors, Texter, Konzeptioner, Game Designer oder Gestalter 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 Geschichtenerzähler bestimmter Regeln. Wer Geschichten zu welchem Zweck auch immer benutzt, muss diese Regeln beherrschen. Nur mit ihrer Hilfe kann es gelingen, ein Publikum, Kunden oder Verbraucher, zu fesseln und zu begeistern. Es sind die Regeln der Dramaturgie.
A-514212 | VHS im KOMED
16.1., 17.1., Sa, So, 10–18 Uhr | 18 UStd. | 108 € | **WE** | **Edgar von Cossart**

Grundlagen Drehbuchschreiben
Wochenendseminar
Wir alle haben interessante Ideen für einen Film im Kopf! Ja, es stimmt, „Ideen haben ist himmlisch“, aber es stimmt auch, „ihre Ausarbeitung ist die Hölle“. Die Grundlage für einen Film ist ein gutes Drehbuch. Es ist die PARTITUR des Films. Diese Partitur verbindet alle Elemente der Filmstory zu einer stimmigen KOMPOSITION. Diese Komposition soll eine EINHEIT zwischen Publikum und Helden schaffen. In dieser Einheit nehmen wir teil an den KONFLIKTEN, die die Helden erleben.
Dieser Grundkurs vermittelt einen Einstieg in die Technik des Drehbuchschreibens.
Wie strukturieren wir unsere Ideen nach filmdramaturgischen Gesetzen, sodass unsere Filmgeschichte viele Herzen der Mitmenschen erreicht?
Dabei hilft uns die 3- Akt-Struktur sowie die sogenannte „Reise des Helden“. An Hand eines ausgewählten Spielfilms, arbeiten wir die einzelnen Etappen der „Heldenreise“ heraus und besprechen die Bedeutung von Sequenz und Szene für die Filmhandlung. Am Ende des Kurses schreiben die Kursteilnehmenden eine kurze Spielfilmszene.
Somit verbindet der Grundkurs Theorie und Praxis des Drehbuchschreibens. Inhalte:
- Aufbau des Drehbuchs: optischer, auditiver Teil
- Die ersten Schritte: Von der Idee zum Drehbuch
- Die Charaktere: Wie entstehen interessante Filmfiguren?
- Die 3-Akt-Struktur eines Drehbuchs

A-514213 | VHS im KOMED
15.5., 16.5., Sa, So, 10–18 Uhr | 18 UStd. | 108 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Bernd Voelker**

eScripts – Drehbuchschreiben im online Kurs
Einzeltermine:
Online-Seminar zum Einstieg:
Samstag, 13.3.2021, 10 – 17 Uhr,
Onlinephase: 15.3. – 21.5.2021,
Online-Seminar zum Abschluss:
Samstag, 22.5.2021, 11 – 14.45 Uhr.
Der Umfang der Weiterbildung umfasst 32 Unterrichtseinheiten
In einer Kombination aus Online-Seminaren und Online-Schulung wird Einblick gegeben in die Grundtechniken des dramatischen Schreibens. Im ersten Online-Seminar werden die Grundregeln der Dramatik vermittelt und mögliche Ideen besprochen. In der darauffolgenden Onlinephase geht es darum, ein Exposé zu entwickeln. Zu jedem Termin gibt es bestimmte Aufgaben, die auf dem Weg zum Exposé zu bewältigen sind. Von einem erfahrenen Drehbuchautor, der die Onlinephase fachlich begleitet, aber auch von den anderen Teilnehmern wird immer wieder Kritik geübt, und es werden Anregungen gegeben. Die Seminarauswertung erfolgt dann im abschließenden Online-Seminar. So bekommen Sie ein umfangreiches Feedback mit auf ihren weiteren Drehbuchweg, der auch die Möglichkeiten einer denkbaren Vermarktung beinhaltet.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website..
O-514214 | →● Online
13.3., 22.5., Sa, 10–17 Uhr | 15.33 UStd. | 177 €, zzgl. Lektorat: 10 € | **WE S** | **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 Produzenten und/oder Redakteur angeboten werden kann. Der Dozent gibt Hilfestellungen. Außerdem kann aus dem fertig gestellten Exposé ein Treatment entwickelt werden. Die Treatmentarbeit als fester Bestandteil der Drehbuchentwicklung stellt an den Autor neue dramaturgische Aufgaben. Wie schon in Cologne Scripts I wird auch hier schrittweise (aktweise) vorgegangen, und die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen. Voraussetzung: Exposé für einen Film; erfolgreiche Belegung des Cologne-Scripts I.
A-514248 | VHS im KOMED
8x, 21.1.–15.5., Do, 19–22 Uhr, Sa, 10–18 Uhr | 37 UStd. | 193 €, zzgl. Lektorat: 20 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **S** | **Edgar von Cossart**

Film- und Videoproduktion

Seminarreihe Digitale Videoproduktion
Videos und Filme haben in unserem Alltag mittlerweile einen festen Bestandteil und werden dadurch immer wichtiger. Besonders bei YouTube, Facebook, Instagram und Co. kann man mit gut gemachten Videos schnell Zuschauer für sich gewinnen. Aber auch im Rahmen der Unternehmenskommunikation werden Imagefilme als seriöse Präsentationsform immer wichtiger.
Diese Seminarreihe gibt Einblick in die Grundlagen der Videokonzeption, der Videoproduktion und des Videoschnitts. Ziel aller Kurse ist es, dass Sie einen Einblick in alle Schritte der Videoproduktion bekommen und am Ende im Stande sind, selbstständig Videos zu planen, zu drehen und zu schneiden. Die Kurse in dieser Seminarreihe richten sich an alle, die privat oder beruflich professionell Videos produzieren möchten.
Die Seminarreihe besteht aus den folgenden drei Modulen und kann sowohl als Wochenendkurs als auch als Bildungsurlaub gebucht werden. Die einzelnen Module können auch unabhängig voneinander gebucht werden.
- Modul I. Videokonzeption
- Modul II. Videoproduktion
- Modul III. Videoschnitt (Kursangebot zu diesem Modul siehe EDV-Bereich)

Videomarketing mit dem Smartphone
Kostenfreier Workshop im Rahmen des Digitaltag 2021
Mit wenigen Klicks Ihre Zielgruppe begeistern! Es geht schnell, es macht Spaß – und jeder kann mitmachen. In diesem Live-Webinar bekommen Sie einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone.
Inhalte: – Inhaltliche Videomarketing-Formate – Bildformate & Veröffentlichungskanäle – Empfehlungen zu Apps & Equipment
Kostenlose Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2021.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
Anmeldung erforderlich.
O-514305 | →● Online
18.6., Fr, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | **Jens Jacob**

Erklärvideos für Webinare produzieren

Webinare leben von einem Methoden- und Medienwechsel. Videos eignen sich gut, um Sachverhalte direkt anschaulich in Bild und Ton zu erklären. In diesem Live-Webinar lernen Sie, wie Sie für Ihre eigenen Webinare 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 2021.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

Anmeldung erforderlich.

O-514308 | →● Online
18.6., Fr, 16:30–18 Uhr | entgeltfrei |
Jens Jacob

Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“

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 erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**

A-514319-BU | VHS im KOMED
5x, 21.6.–25.6., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd. | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 17 € |
Jens Jacob

Sommerferien Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“

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. Der Sichere Umgang mit Windows PC oder Mac wird vorausgesetzt. 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 erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**

A-514323-BU | VHS im KOMED
5x, 9.8.–13.8., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd. | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 17 € |
Jens Jacob

Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

Bildungsurlaub an drei Tagen

Videoproduktion

Wenn Ihr Konzept für beispielsweise ein Videotutorial oder ein Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell falsch oder nicht richtig umgesetzt wird. Für Anfängerinnen und Anfänger gibt es deshalb am Anfang im Umgang mit der Kamera hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

Kursziel: Der Kurs gibt eine gestalterische und technische Einführung in das Thema digitale Videoproduktion mit Camcordern und DSLR-Kameras.

Inhalte:

Videoproduktion
- Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)
- Technische Formate
- Fokus, Blende, Weißabgleich
- Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung O-Ton und Interview

Hinweis:

Dies ist ein Videoproduktions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt beschäftigen werden. Für diese Schwerpunkte stehen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videokonzeption“ und „Videoschnitt“).

Teilnahmevoraussetzung: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs. Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen (Akku, Ladegerät, SD-Karte).

A-514320-BU | VHS im KOMED
3x, 6.9.–8.9., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU | **Jens Jacob**

Videokonzeption: Mein erster Imagefilm

Video und Bewegtbild werden als Marketing-Instrumente immer wichtiger und können ganz anders als Texte potenzielle Kunden vor allem emotional ansprechen. In Zeiten von YouTube, Facebook und Twitter setzen Unternehmen deshalb verstärkt auf audiovisuelle Visitenkarten, um sich als Marke filmisch zu präsentieren und damit von der Konkurrenz abzugrenzen. Aber was muss man bei der Konzeption von Imagefilmen beachten? Wie kann ich mich und mein Unternehmen authentisch und sympathisch in Form eines Videos präsentieren, ohne dass es langweilig wird?

Kursziel: Wir entwickeln gemeinsam Ihre Grundidee für einen Imagefilm und arbeiten diese als Konzept aus. Ziel dieses Kurses ist es deshalb, dass im Rahmen eines gemeinsamen Austauschs kreative Ansätze entwickelt werden, die später in ein Filmkonzept übertragen werden.
Inhalte:
Theorie und Konzeption
- Klassifikation von Imagefilmen
- Maßstäbe und Kriterien für erfolgreiche Imagefilme
- Kreativübungen: Welche Botschaften wollen Sie in Ihrem Imagefilm vermitteln?
- Dramaturgie, Spannungskurve und Storytelling: Wie kann ich meine Botschaft in Form einer spannenden Geschichte erzählen?
- Den Film planen: Erstellung eines Storyboards

Hinweis: Dies ist ein Videokonzeptions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videoproduktion (Kamera, Technik, Equipment usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt befassen werden. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videoproduktion“ oder Schwerpunkt „Videoschnitt“).
Teilnahmevoraussetzung: Für die kreativen Praxisübungen sollten die Teilnehmenden ihr eigenes Imagefilm-Thema mitbringen: Was wollen Sie in Form eines Imagefilms präsentieren? Diese Idee arbeiten wir dann gemeinsam aus.
Einen weiteren angebotenen Termin für diesen Kurs finden Sie im Programmheft unter „PR-Berater/in VHS“
A-514322-BU | VHS im KOMED
3x, 26.4.–28.4., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 143 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU | Jens Jacob

Videokonzeption: Videotutorials leicht gemacht

Im Internet sind Video-Tutorials beliebt wie kaum ein anderes Filmgenre. Mit der richtigen Kombination aus technischem Know-how und inhaltlicher Dramaturgie kann man schnell Zuschauer für sich gewinnen. Der Kurs gibt Einblick in die Konzeption von Videotutorials 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 Videotutorials 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 als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Inhalte: Anhand von praktischen Beispielen werden folgende Themen behandelt:
Theorie und Konzeption
- Theorie des audiovisuellen Verstehens
- Arten von Videotutorials
- Maßstäbe und Kriterien für erfolgreiche Videotutorials
- Beratung in der Konzeption eines eigenen Videotutorials: 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-514325-BU | VHS im KOMED
3x, 18.1.–20.1., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 143 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU | Jens Jacob

A-514347 | VHS im KOMED
29.5., 30.5., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
17.33 UStd. | 104 €, zzgl. Materialkosten: 9 € |
Jens Jacob

Bildungsurlaub an drei Tagen
A-514326-BU | VHS im KOMED
3x, 8.11.–10.11., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 143 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU | Jens Jacob

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen. Die Videos sehen dabei schon längst nicht mehr unscharf oder verwackelt aus. Die aufgenommenen Clips kann man dann anschließend im Gerät selber schneiden und direkt ins Internet hochladen.
Kursziel: Der Kurs gibt einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone, sowohl für Apple iOS- als auch für Google Android-Betriebssysteme.
Inhalte:
- Tipps & Tricks für das perfekte Bild
- Das Smartphone als Videokamera nutzen (mit professionellen Video-Apps)
- Praktisches Zusatzequipment anschließen (Handhalterung, Gimbal, Mikrofon, Licht)
- Praxisübung Smartphone-Kamera
- Praxisübung Videoschnitt: Videoclips im Smartphone schneiden und den fertigen Film exportieren (Schnitte setzen, Titeleinblendungen, Musik einfügen)

Hinweis: Das Seminar ist eine Kombination aus einem Videoproduktions- und einem Videoschnitt-Kurs, in dem Sie die technischen Grundlagen erlernen, um professionelle Videos mit dem Smartphone zu filmen und zu schneiden.
Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Smartphones mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem mitbringen. Für die Praxisübungen werden verschiedene Apps aus dem AppStore / Play-Store benötigt. Dazu gehören „ KineMaster“ sowie „FiLMiC Pro“. Diese Apps sind kostenpflichtig, (ca. 13-17 €) bzw. gibt es eine kostenfreie Testversion. Bitte installieren Sie die die Apps vor Kursbeginn.
A-514332-BU | VHS im KOMED
3x, 19.4.–21.4., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 8 € |
BU S | Jens Jacob

Kompaktkurs am Wochenende
A-514333 | VHS im KOMED
26.6., 27.6., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
17.33 UStd. | 136 €, zzgl. Kopierkosten: 9 € |
WE | Jens Jacob

Bildungsurlaub an drei Tagen
A-514334-BU | VHS im KOMED
3x, 4.10.–6.10., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | Jens Jacob

Medienkompetenz / Digitale Kompetenz

Onlineworkshop – Websites und Blogs rechtssicher gestalten

Webinar

Websites und Blogs gewinnen zunehmend an Attraktivität. Sich selber auszudrücken und andere damit zu begeistern, ist zu einer Leidenschaft für viele geworden, die privat und beruflich ausgelebt werden kann. Rechtliche Fallstricke können dieses aber zu einem Alptraum werden lassen. Das muss nicht sein. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt gleichzeitig zu einer entspannten Gestaltung der Inhalte. Die insgesamt 3 rund 1,5-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Das Ergebnis ist eine anwendbare Checkliste, die die Teilnehmer*innen bis zum Ende der letzten Einheit gemeinsam fertiggestellt haben.

Inhalte:

- Datenschutz und Impressum
- Urheberrechte
- Inhaltliche Grenzen

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

A-518100 | →● Online
3x, 11.1.–25.1., Mo, 18–19:30 Uhr |
6 UStd. | 33 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

O-518101 | →● Online
3x, 17.6.–1.7., Do, 18–19:30 Uhr | 6 UStd. |
41 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Filterblasen und andere Merkwürdigkeiten in den sozialen Medien

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

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

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

O-518200 | →● Online
17.2., Mi, 18–20 Uhr | 14 € |
Thorsten Börsch

Vorträge und Medienworkshops

DIGITAL CORNER –
Kostenlose Vortragsreihe rund um das Thema Digitalisierung

Die Digitale Transformation ist mehr oder weniger allgegenwärtig. Was genau verbirgt sich hinter diesem schillernden Begriff? Mit unserer neuen kostenlosen Reihe „Digital Corner“ greifen wir unterschiedliche Aspekte dieser Entwicklung auf, die ganz sicher alle Lebensbereiche verändern wird. Sie sind herzlich eingeladen sich zu informieren, neue Impulse zu erhalten und sich über aktuelle Fragestellungen auszutauschen. Vorträge, Mitmach-Workshops oder Qualifizierungen zu Digitalen Tools bieten viele, ganz unterschiedliche, Gelegenheiten sich diesem großen Thema entspannt zu nähern – und das kostenlos.

Digi-Corner – eine Vortragsreihe rund um das Thema Digitalisierung

Die Themen der einzelnen Abend entnehmen Sie bitte der Ankündigunug auf der Webseite

Die Digitalisierung durchdringt alle Lebensbereiche, Arbeiten 4.0., Online-Lernen, Künstliche Intelligenz und Robotik sind nur einige Stichworte hierzu. An jedem der drei Abende, erhalten Sie einen kompakten Überblick zu dem jeweiligen Thema und Hinweise, wie Sie sich inhaltlich tiefer einarbeiten können. Die einzelnen Themen entnehmen Sie bitte der Webseite der Volkshochschule Köln unter dem Suchwort Digital-Corner

A-518312 | VHS im KOMED
3x, 10.3.–16.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
6 UStd. | entgeltfrei | **Amelie Wangrin**

Kommunikation / Management / Büro / Wirtschaft

- **Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten**

Die Seminare im Bereich „Kommunikation/Management/Büro/Wirtschaft” werden von qualifizierten und kompetenten Trainerinnen und Trainern durchgeführt. Bei der Auswahl unseres lehrenden Personals legen wir großen Wert auf eine hohe fachliche Eignung für das jeweilige Thema, auf methodische und didaktische Kompetenz sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Unsere Lehrkräfte sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen, je nach Seminartyp auch mit bestimmten Alters- und Berufsgruppen oder Branchen.
Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifizierungsprofil der Trainer? Wir informieren Sie gerne!

- **Methodik / Arbeitsformen**

Die Seminare zeichnen sich durch eine Kombination von Theorievermittlung und intensivem Praxisanteil aus. Die verschiedenen Arbeitsformen und methodischen Elemente richten sich nach den jeweils fachlichen und didaktischen Anforderungen. Bewährte Arbeitsformen in der pädagogischen Praxis: Präsentationen, Vorträge, Kleingruppenarbeiten, Einzelarbeiten, Rollenspiele, praxisbezogene Übungen anhand von Fallbeispielen, Videofeedback, Diskussionen. Dabei wird großer Wert auf ein interaktives Seminargeschehen gelegt. Im Rahmen onlinegestützter Seminare werden verstärkt virtuelle Lernräume und digitale Lerntools eingesetzt. Die Präsenzveranstaltungen finden in der Regel mit Einsatz eines Smartboards statt.

- **Teilnahmevoraussetzung**

Die Seminare richten sich an Angestellte, Selbständige, Freiberuflerinnen und Freiberufler, 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 Infos zu Kursinhalten und Zielen
- zu Weiterbildungspaketen, die zu Ihrer beruflichen und persönlichen Lebenssituation passen.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin:
Matthias Nink, Tel. (0221) 221-24433.
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Beratung, Coaching, Supervision und Training

Karrierecoaching und -planung für Frauen am Beginn der beruflichen Entwicklung

Kleingruppe (6 bis 8 Personen) unter Moderation

Sie sind eine Frau, die Erfolg im Beruf haben und etwas bewegen will? Die eigene Karriere und die berufliche Entwicklung sind Ihnen wichtig und Sie möchten wissen, wie Sie am besten auf der Karriereleiter vorankommen? Dann können Sie in diesem Kurs mit anderen Frauen und der Trainerin daran arbeiten. In einer wöchentlichen, moderierten Sitzung erarbeiten Sie alle wichtigen beruflichen und privaten Themen der „weiblichen“ Karriereplanung.

Der Austausch findet nach dem Prinzip „voneinander Lernen“ statt. Darauf aufbauend gibt die Trainerin ihr berufliches Wissen und ihre praktische Erfahrung aus dem Arbeitsleben weiter.
So können Sie Ihr Potenzial für Ihren individuellen beruflichen Weg optimal herausarbeiten.
Folgende Themenschwerpunkte werden an den einzelnen Abenden aufgegriffen:
- Abend = Die Marke ICH
- Abend = Meine Karriereplanung
- Abend = Hindernisse und Stolpersteine
- Abend = Hilfreiche Tipps/Networking
- Abend = Ausgleich finden und Niederlagen meistern

A-501689 | VHS im KOMED
5x, 24.2.–24.3., Mi, 19–21:30 Uhr |
15 UStd. | 143 €, zzgl. Materialkosten:
11 € | **Sandra Schorn**

Rhetorik und Kommunikationstraining

Selbstpräsentation, Selbstmarketing und Selbstsicherheit

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

Bildungsurlaub

Möchten Sie mehr über Ihre Außenwirkung erfahren, Ihr Charisma durch bewusste Mimik, Gestik, Körpersprache und eine gute Stimme ausbauen? Fragen Sie sich manchmal, ob Ihre Inhalte spontan, lebendig bei den Kollegen ankommen oder ob Sie in Verhandlungen souverän überzeugen und authentisch wirken? Schwierige Kommunikationssituationen gekonnt zu meistern lässt sich trainieren. In diesem Bildungsurlaub sensibilisieren Sie praktisch und mit schauspielerischen Mitteln die Wahrnehmung für das eigene Auftreten und Ihr Image. Sie vertiefen Ihre Kommunikationsfertigkeiten durch Tools der Gesprächsführung und beugen durch klare Botschaften Missverständnissen vor. Sie schnüren Ihr persönliches Paket und üben den produktiven Umgang mit Lampenfieber.
Zielgruppe: Mitarbeitende mit Kundenkontakt, Führungskräfte, Teamleitende, Teams
Lernziele:
- Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung
- Wissen um Wirkung und Anwendung von Körpersprache
- Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken
- Kommunikationsmodelle für mehr Empathie und souveräne Gesprächsführung
- Effektive Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stresssituationen

Methodenwahl: kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen aus den Bereichen Stimm-, Sprechtechnik, Schauspieltechniken, Techniken der Gesprächsführung nach TA, Coachingmethoden; in Kleingruppenarbeit, Rollenspielen und mit Videofeedback.
A-502208-BU | VHS im KOMED
3x, 17.2.–19.2., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 9 € | **BU S** | **Karin Punitzer**

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-502220 | VHS im KOMED
25.6., 26.6., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 12 UStd. | 94 €, zzgl.
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Kommunikationsknigge: Der erste Eindruck zählt

Tagesworkshop am Wochenende

Wer einen professionellen Eindruck hinterlassen möchte, sollte sich sowohl mit allgemein akzeptierten Regeln als auch mit ungeschriebenen Konventionen auskennen. In diesem Tagesseminar erfahren Sie, welche Rolle Kleidung, Körpersprache und Stimmführung beim ersten Auftritt spielen und wie Sie dieses Wissen für sich einsetzen können. Sie erweitern Ihr Know-how über die Technik des Smalltalks (Ice-Breaker-Themen, aktives Zuhören, Strategien zum Beenden von Unterhaltungen usw.) und trainieren im Rollenspiel Ihre Fähigkeit, sich mit anderen gekonnt zu vernetzen.
A-502221 | VHS im KOMED
24.1., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Sigrun Dahmer

A-502222 | VHS im KOMED
5.6., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. | 63 €, zzgl.
Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Sigrun Dahmer**

Selbstsicher auftreten – mächtig statt ohnmächtig

Wochenendseminar

Der Chef erteilt uns einen Arbeitsauftrag, den wir nicht wollen, im Parkhaus macht jemand eine Bemerkung, die uns nicht gefällt. Dieses Seminar gibt praktische Hilfe und zahlreiche Tipps, uns klar zu positionieren, wenn wir etwas nicht wollen oder anders sehen:
- Meine Wirkung auf andere
- Überzeugende Selbstdarstellung – so gewinne ich Profil
- Selbstsichere Gelassenheit ist besser als bloße schlagfertige Re-Agressivität
- Praxisnahe Alltagshilfen: abweichende Meinung souverän vertreten, Bitten formulieren, Bitten anderer bei Bedarf ablehnen, überzeugt nein sagen
- Zahlreiche Kommunikationshilfen
- Kritische Situationen mit anderen souverän deeskalieren
- Durch Selbstsicherheit zu Respekt und Erfolg
- Praxistransfer

A-502223 | VHS im KOMED
17.4., 18.4., Sa, So, 9:30–17:15 Uhr |
18 UStd. | 141 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
WE S | **Karl-Heinz Schwieren**

Souverän im Job mit schlagfertiger und positiver Rhetorik

Wochenende

Möchten Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen auch mit humorvollen Antworten und witziger Großzügigkeit beeindrucken? Und sich dabei souverän und gelassen fühlen, wenn jemand Sie ärgert, neckt oder vorführen möchte? Und möchten Sie – in gekonnter Form – Ihren Kollegen auch mal etwas Kritisches sagen? Dann sind Sie richtig im Seminar! Denn wir lernen mit Hilfe einiger Schlagfertigkeitstechniken und Elementen der positiven Rhetorik einen Perspektivenwechsel: Zukünftig am Arbeitsplatz nicht mehr ärgerlich oder übervorsichtig auf unsere Gegenüber zu schauen, sondern mit direkter und emotionaler Kommunikation vorbildlich zu kommunizieren.
A-502229 | VHS im KOMED
6.2., Sa, 9–17 Uhr | 9 UStd. | 71 €, zzgl.
Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Strategisches Networking

Onlinekurs

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 bei-

tragen – wenn sie diese gezielt auswählen und bestimmte strategische Punkte beachten.

Im Mittelpunkt stehen die Themen
- Was ist Networking?
- Chancen und Risiken
- Strategieentwicklung
- Digitales Networking
- Netzwerketikette – Netzwerksünden

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-502230 | →● Online | 20.5., 27.5., Do, 18–20 Uhr | 5.33 UStd. | 41 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Gag sells – Geheimwaffe Humor im Beruf und Business

Tagesseminar am Wochenende

Sie möchten mehr Spaß an Ihrer Arbeit und ein gutes Betriebsklima erzeugen. Sie möchten spontaner reagieren und bei Konflikten gelassener bleiben Sie wollen ihre Kunden, ihr Team oder ihre Vorgesetzte für sich gewinnen und begeistern. Sie wissen, ein gemeinsames Lächeln ist der kürzeste Weg zum Herzen.

Schärfen sie ihr Bewusstsein für den unschätzbaren Wert von Humor in Ihrem Leben. Lerne sie mit welchen einfachen Tricks sie ihre ganz individuelle Humorfähigkeit gewinnbringend und seriös im Business, Beruf und Leben anwenden können!

Worüber lachen wir? Worüber lachen unsere Kollegeninnen und Kollegen, Kundinnen und Kunden, unsere Partnerinnen und Partner sowie unsere Vorgesetzten? Was bewirkt dieses Lachen und mit welchen erlernbaren Humor-Strategien können wir es hervorrufen? Wie können Sie mit Humor Menschen gewinnen, Vertrauen schaffen, Verbindungen herstellen, Hemmschwellen überwinden und Konflikte lösen? Welcher Menschentyp versteht welchen Humor? Welcher Humor-Typ bin ich selbst? Und in welcher Situation ist welcher „Spruch“ erfolgreich und in welcher nicht?

Zu diesen und vielen anderen Fragen zum Thema Humor in Business, Beruf und Alltag gibt es Antworten, Anregungen, viele Übungen und bewährte Strategien, die jeder erlernen kann. Dazu muss man nicht mit einer Clownsnase zu Welt gekommen sein.

A-502252 | VHS im KOMED
7.2., So, 9–17 Uhr | 8.67 UStd. | 68 €, zzgl. Skript: 6 € | **BU** | **Torsten Fraundorf**

Techniken der Gesprächsführung

Tagesseminar am Sonntag

Möchten Sie Ihre Gespräche von der Vorbereitung bis zum Schlusssatz aktiv gestalten und Ihre Aussagen optimal platzieren? Dann nutzen sie einen Tag, um von guten Startern und eindeutigen Botschaften im Hauptteil bis zu klaren Ausstiegen alles zu lernen, um zukünftig „Verzetteln“, „Drumherumreden“, „Wiederholungsschleifen“ und „Von Hölzchen auf Stöckchen kommen“ zu vermeiden. Die wichtigsten Elemente und zu übende Techniken sind Frageformen, gezielte Appellbotschaften und... gute Vorbereitung!

A-502301 | VHS im KOMED
20.2., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Vom Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

Tagesseminar am Wochenende

Ärgern Sie sich häufig über Ihre Gesprächspartner, die Sie plattreden, nicht zuhören, schweigen, nörgeln, unaufmerksam sind... oder sogar aggressiv werden? Dann begeben Sie sich doch versuchsweise in die Rolle eines vorbildlichen Kommunikators, der mit sanften, aber technisch brillanten Interventionsmöglichkeiten Gespräche in einen konstruktiven Rahmen führt. Wir werden eine Typologie schwieriger Gesprächspartner mit spezifischen kommunikativen Grundregeln aufstellen und typische Situationen üben.

A-502302 | VHS im KOMED
21.2., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

A-502303 | VHS im KOMED
13.6., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Rhetorik

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen

Dreitägiger Bildungsurlaub in Kleingruppe (max.8 Personen)

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-502514-BU | VHS im KOMED
3x, 22.2.–24.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Markus Lücke**

A-502515-BU | VHS im KOMED
3x, 10.5.–12.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Markus Lücke**

Dieses praxis- und erfahrungsorientierte Seminar führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

Seminarinhalte:
- Einflussgrößen erfolgreicher Rhetorik
- Vorträge methodisch vorbereiten
- Lampenfieber, Störungen und der Umgang damit
- Körperhaltung und Körpersprache
- Gliederung und Dramaturgie
- dialogisch Vortragen und Argumentieren
- Einwandbehandlung und nutzenorientierte Argumentation
- klassische rhetorische Mittel heute nutzen

Methoden und Arbeitsformen: Vortrag, moderierte Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback,

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich in erster Linie an Menschen, die keine oder geringe Erfahrung mit freier Rede haben und diese für die Anwendung in der beruflichen Praxis lernen möchten. Das Seminar ist auch für Menschen geeignet, die bestehende Erfahrungen vertiefen möchten.

A-502516-BU | VHS im KOMED
3x, 18.10.–20.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Markus Lücke**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache – Basics

Sommer-Kurs für Einsteigende

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential erweitern und wissen, was man rhetorisch vermeiden sollte? Sie wollen Körpersprache-Grundregeln in die Praxis umsetzen, damit das, was Sie sagen, auch wirkt? Dieser dreiteilige Sommerkurs vermittelt erstes Handwerkszeug, wie Sie sich rhetorisch und nonverbal verbessern können. Wir besprechen jeweils individuelle Entwicklungsmöglichkeiten. Der Kurs eignet sich für jeden, der zunehmend in seine Rhetorik und Körpersprache investieren möchte.

Methoden: Kurzpräsentationen, Feedback-Runden, NLP, auf Wunsch Rollenspiele. Ein sehr praxisorientierter Kurs.

A-502531 | VHS im KOMED
3x, 7.7.–21.7., Mi, 18–21 Uhr | 11.33 UStd. |
89 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

Intensivkurs am Wochenende

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Sie möchten erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen werden? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal Beziehungsmanagement betreiben und sich in Präsentationen, Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen:

- vor Gruppen souverän und locker präsentieren
- Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich wirklich?
- Umgang mit kritischen Fragen und Störenfrieden
- Hilfsmittel wie Leitfaden, Memokarten

Methoden: Stärken-Schwächen-Analyse, Präsenzarbeit, Kurzpräsentationen, Kleingruppenarbeit, Feedback-Runden, NLP, Rollenspiele. Ein sehr praxisorientierter Workshop. In diesem Kurs wird ohne Skript gearbeitet.

A-502534 | VHS im KOMED
14.8., 15.8., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. | 125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Bildungsurlaub

A-502537-BU | VHS im KOMED
3x, 8.2.–10.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502538-BU | VHS im KOMED
3x, 14.6.–16.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502539-BU | VHS im KOMED
3x, 27.9.–29.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502540-BU | VHS im KOMED
3x, 13.12.–15.12., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau)

Praxisorientierter Bildungsurlaub

Nach dem ersten Eindruck kommen der zweite, der dritte… Und auch die wollen gekonnt sein. In Mittelpunkt dieses Seminars steht das Ausarbeiten und Ausfeilen kennengelernter Techniken und Erfahrungen auf dem Gebiet der Rhetorik und Körpersprache: vor anderen, mit anderen, privat und beruflich. Es geht darum, authentisch und flexibel zu reagieren beim Auftritt vor Einzelpersonen und Gruppen:

- Wie gestalte ich trockene Themen interessanter?
- Wie baue ich eine Argumentationskette auf?
- Wie funktioniert eine konsequente Einwandbehandlung?
- Wie und wann setze ich auf Formeln wie „AIDA“?
- Wie funktioniert Sprache für viele Menschen statt für wenige?
- Wie gebe ich Menschen das – berechtigte – Gefühl, Teil des Präsentationserfolges zu sein?

Eingesetzt werden Methoden unter anderem aus NLP, Theaterarbeit, Psycholinguistik, PR und Journalismus.

Es handelt sich um ein Aufbauseminar. Die Teilnehmenden sollten schon erste Erfahrungen, z. B. durch den Besuch von anderen Rhetorikseminaren gesammelt haben.

Voraussetzung: Eine Teilnahme am Grundkurs „Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache“

A-502545-BU | VHS im KOMED
3x, 13.1.–15.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502541-BU | VHS im KOMED
3x, 21.6.–23.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502542-BU | VHS im KOMED
3x, 15.11.–17.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

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-502543 | VHS im KOMED
17.4., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 78 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

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-502544 | VHS im KOMED
13.3., 14.3., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
16 UStd. | 125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Markus Lücke**

Interessant fragen – gekonnt vortragen

Welche Fragen stellen sich meine Zuhörenden? Welche Argumente kann ich vorbringen? Wie kann ich mich auf Einwände vorbereiten?

Dieses Seminar gibt Ihnen zahlreiche Anregungen und Impulse zu systematischer Fragetechnik, die ihnen hilft, ihre Vorträge zu einem Erfolg zu machen.

Themen:

- Fragen und Frageformen
- dialogorientiert vortragen
- Freie Rede spannend gestalten

Methoden: Gruppenarbeit, Rollenspiel, moderierte Diskussion, Praxisübungen, Theorievermittlung

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die für ihre berufliche Tätigkeit interessante Vorträge gestalten, die ergänzende Methoden zur inhaltlichen Vorbereitung kennen lernen oder ihre Vorträge mit dialogorientierten Elemente anreichern möchten.

A-502546 | VHS im KOMED
5.6., 6.6., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
16 UStd. | 155 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Markus Lücke**

Rhetorik im Beruf: Argumentieren, überzeugen, gewinnen

Für einen Redner, der frei spricht, gelten die Einwände und Fragen seiner Zuhörer häufig als gefährlicher Stolperstein. Dabei sind sie für den, der sich eine auch von der Gesprächsführung inspirierte Methodik für den Umgang mit Einwänden und Fragen erarbeitet hat, eine Unterstützung der eigenen Präsenz und Überzeugungskraft.

- Dialogisch vortragen und argumentieren
- Einwandbehandlung
- Klassische Rhetorische Mittel heute nutzen
- Rhetorisch gewinnen statt rhetorisch überreden

Methoden und Arbeitsformen: Rollenspiel, Moderierte Diskussion, Praxisübungen, Feedback, Gruppenarbeit, 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-502547 | VHS im KOMED
29.5., 30.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. |
155 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **WE** |
Markus Lücke

Pro und Kontra – Argumentieren mit Perspektivwechsel

Tagesveranstaltung am Wochenende

Diskussionen und Entscheidungsfindungen leben von kontroversen Positionen. Sie leben davon, dass erst einmal polarisiert wird. Durch die oftmals leidenschaftliche Interaktion ergeben sich Möglichkeiten zum pragmatischen Kompromiss. Im Seminar geht es um das Leben und Erleben von – fremden – Positionen sowie das Wissen um ihre Chancen im Alltag. Das eigene Argumentationsverhalten wird um die Möglichkeit, sich in andere hineinversetzen zu können geschärft. Auch das Vertreten von Positionen wird geübt, die nicht unbedingt die eigenen sind, was im beruflichen Alltag durchaus vorkommen kann. Bei all dem geht es auch um die Bereitschaft zu einem Kompromiss, um möglichst die wesentlichen Elemente der eigenen Position umsetzen zu können.
Das Seminar ist praxisorientiert und enthält Elemente aus Rhetorik, NLP und Theaterarbeit.

A-502551 | VHS im KOMED
2.5., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar

Bildungsurlaub

Sie möchten ganz konkret eine Rede oder Präsentation vorbereiten? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie! Denn: Den größten Nutzen aus Erlerntem ziehen wir, wenn wir dieses praktisch anwenden.
Das Ziel dieses Seminares ist, mit Ihren Inhalten Sicherheit und eine klare Struktur für Ihre Präsentation zu erhalten. Wir setzen gemeinsam im „geschützten" Rahmen des Teams theoretische Hilfsmittel der Rhetorik in die Praxis um. Mit Feedback und Perspektivwechseln erarbeiten wir die beste Version Ihres ganz persönlichen Vortrags, Ihrer Gesprächsvorbereitung oder Präsentation:

- Ich habe etwas zu sagen, aber wie?
- Gedanken eine Struktur geben
- Ganz locker vor anderen sprechen – Vorbereitung ist alles
- Spiegeln – wie wirke ich für mich und auf andere
- Wir sind alle Experten – Argumente aufgreifen und zum eigenen Nutzen wandeln
- „Komm' auf den Punkt" – Das Wesentliche herausarbeiten
- Spaß am eigenen Auftritt entwickeln

A-502560-BU | VHS im KOMED
3x, 8.3.–10.3., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Constanze von Poser**

Körpersprache: Souverän auftreten und mehr bewirken - Wie Sie Körpersprache im Beruf und Alltag nutzen

Abendkurs an drei Terminen

Fragen Sie sich manchmal, warum Sie so schlecht „Gehör finden"? Warum Sie übersehen werden? Oder weshalb Ihre Worte bei anderen nicht so ankommen, wie sie gemeint waren? Es ist Ihre Körpersprache - es ist die Art WIE Sie etwas sagen, die darüber entscheidet, wie wirkungsvoll und überzeigend Sie mit anderen kommunizieren. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen: Körpersprache spielt neben verbalen Botschaften eine sehr große Rolle im täglichen Miteinander. Nonverbale Signale lassen uns - gekonnt eingesetzt - „Türen öffnen", überzeugender und wirkungsvoller kommunizieren.
Erfahren Sie, wie nonverbale Signale im täglichen Miteinander wirken und warum sie so bedeutend sind. Lernen Sie, mit Körpersprache überzeugender und souveräner zu wirken. Üben Sie selbstsicher, kompetent und charismatischer zu wirken.
Einen weiteren angebotenen Termin für diesen Kurs finden Sie im Programmheft unter „PR-Berater/in VHS"

A-502572 | VHS im Komed
1x, 20.6., So, 10–17:30 Uhr | 78 € zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Bianca Grünert**

Rhetorik und Kommunikation in Beruf und Alltag

Überzeugend darstellen – selbstbewusst argumentieren

„Eine gute Rede hat einen guten Anfang und ein gutes Ende – und beide sollten möglichst dicht beieinanderliegen." Marc Twain. Das Präsentieren, mit dem Sie Ihr Team/Ihre Vorgesetzten von Ihrer Arbeit überzeugen können, ist eine Kunst, die Sie trainieren können – dabei unterstützt Sie dieses Seminar! Erfahren Sie mehr über Rhetorik im beruflichen und privaten Alltag. Lernen Sie überzeugend zu präsentieren und sich optimal vorzubereiten. Üben Sie, andere mit Ihrer Persönlichkeit von Ihrer Arbeit zu begeistern und selbstbewusst zu argumentieren. Bleiben Sie auch in heiklen Situationen souverän und schlagfertig. Trainieren Sie praxisorientiert, die richtigen Worte zu finden und Ihre Körpersprache wirkungsvoll einzusetzen.
Freuen Sie sich auf:

- Tipps und Techniken für überzeugende Präsentationen/ Rhetorik
- Reden und Präsentationen vorbereiten
- Aufbau und Dramaturgie einer Rede
- Zuhörerorientiert präsentieren und reden
- Mit Redestrukturen erfolgreich und überzeugend argumentieren
- Visualisierungen und verschiedene Präsentationstechniken nutzen
- Mit Storytelling begeistern
- Souverän bei Angriffen oder Fragen bleiben, Schlagfertigkeit
- Körpersprache: Blickkontakt, Gestik, Haltung und Stimme gezielt einsetzen

A-502576 | VHS im KOMED
5x, 22.2.–22.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
20 UStd. | 136 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Bianca Grünert

A-502577 | VHS im KOMED
5x, 31.5.–28.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
20 UStd. | 136 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Bianca Grünert

Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung!

Wie Sie sich überzeugend vorstellen und sicher auf den Punkt kommen – Abendkurs

Und, was machen Sie so (beruflich)? Kennen Sie diese Frage? Viele kommen ins Stottern oder zählen ihren Lebenslauf auf. Doch das wirkt selten überzeugend. Oft bekommt unser Gesprächspartner einen ganz falschen Eindruck von dem was wir eigentlich tun. Es ist nicht einfach, das Richtige zu sagen und ein positives und überzeugendes Bild von sich zu vermitteln. Aber es ist wichtig, um erfolgreich in Gespräche einzusteigen oder um Kontakte zu knüpfen.
In diesem Seminar erarbeiten Sie Ihr Kommunikationskonzept für eine pointierte, selbstbewusste und begeisternde Selbstpräsenta-

tion. Sie feilen an den richtigen Worten und Bildern, damit Sie das, was Sie ausmacht auf den Punkt bringen. Und Sie trainieren Ihre Körpersprache, so dass Sie authentisch und überzeugend bei anderen ankommen.
Sie üben Ihren Pitch und Ihr Verhalten in verschiedenen Situationen, um flexibel, souverän und schlagfertig zu werden.
Lernen und üben Sie im Seminar:
- Was macht eine gute Selbstpräsentation aus?
- Wie kommen Sie auf den Punkt, wecken Neugier und bleiben im Gedächtnis?
- Wie können Sie mit bildhafter Sprache, Zahlen, Daten und Fakten punkten?
- Wie können Sie Ihre Körpersprache einsetzen, um Ihre Botschaft zu unterstützen?
- Wie kann ich flexibel, schlagfertig und souverän bleiben?

Einen weiteren angebotenen Termin für diesen Kurs finden Sie im Programmheft unter „PR-Berater/in VHS“
A-502588 | VHS im KOMED
3x, 25.1.–8.2., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 12 UStd. | 82 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Bianca Grünert**

A-502589 | VHS im KOMED
19.6., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd. | 78 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Bianca Grünert**

Botschaften in Geschichten verpackt – Storytelling als Kommunikationsform

Wochenendseminar
Das Erzählen von Geschichten, neudeutsch Storytelling, hat eine uralte Tradition. Früher wurden so den Menschen Werte und Normen vermittelt. Es diente zur Stabilisierung von Gruppen. Manche Geschichten waren frei erfunden oder abgewandelt. Alle hatten Botschaften. Heute erfährt das Storytelling zunehmend Anwendung, da man weiß, dass man Menschen so besser „mitnehmen“ kann als durch das Aufzählen von Fakten. Storytelling dient etwa zur Vertriebsunterstützung in Form künstlicher oder echter Referenzen. Oder zur beispielhaften Bearbeitung von Konflikten in Teams oder bei Klienten. Oder auch zur Vitalisierung abstrakter Inhalte im Bereich professioneller Kommunikation. Dinge werden so lebendig in einen Prozess eingebunden und begreifbar. Dieses Seminar richtet sich an Berufe im Bereich Beratung, Betreuung und PR. Außerdem hilft der Workshop privat wie beruflich bei Beziehungsaufbau und Beziehungspflege. Im Seminar geht es um eine Vitalisierung der Sprache als Win-Win-Situation. Vorteilhaft für die, die zuhören oder lesen wie auch für die, die Informationen transportieren. Abgesehen davon liegt das Augenmerk an den beiden Tagen auf einer stimmigen Performance des jeweiligen „Erzählers“ für den Einsatz in Face-to-Face-Situationen. Alles praxisorientiert, experimentell, ein wenig „unkomfortabel“ und mit Spaß an Sprache.

A-502591 | VHS im KOMED
30.1., 31.1., Sa, So, 10–16:45 Uhr | 16 UStd. | 125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-502592 | VHS im KOMED
3.7., 4.7., Sa, So, 10–16:45 Uhr | 16 UStd. | 125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Sprechtraining

Voice-Worker, aber... was tun, wenn die Stimme streikt?

Immer mehr Menschen arbeiten in Berufen, in denen sie ihre Kompetenzen sprechend anbieten; immer größer werden dabei auch die Anforderungen einer professionellen Kommunikation. Das „Instrument“ jedoch, dass all dies trägt, muss unausgebildet, fraglos funktionieren. Doch was machen wir, wenn es diesen Dienst verweigert? Wenn es die ihm aufgebürdeten Rollen nicht mehr erträgt? Was machen wir, wenn unsere Stimme kratzig und rau klingt? Wenn wir heiser werden oder ein unangenehmes Klos-im-Hals-Gefühl haben? Wenn wir zu schnell reden, zu leise sind, monoton wirken oder nicht selbstbewusst genug rüberkommen?
Unsere Stimme lässt sich nicht je nach Bedarf wie ein neues Make-up oder ein neuer Anzug wechseln, denn sie ist sowohl mit uns selbst, mit unseren tiefsten leiblichen wie seelischen Schichten und unserer persönlichen Geschichte verbunden als auch damit, wie wir uns in einer Situation fühlen. Nur in einem guten Kontakt zu uns selbst, können wir mit gekonnter Schauspiellust „Rechtsanwältin“, „Lehrer“, „Pfleger“, „Call-Center-Agentin“ spielen.
Der Kurs möchte aus einem Spüren des Körpertonus und der Atembewegung heraus experimentierend eine physiologisch gesunde Ton-Produktion einüben. Wie fühlt und wie hört sich ein schwingender, obertonreicher Klang an? Wie töne ich?
Unser schönstes Timbre wollen wir zunächst in einfachen künstlerischen Texten zur Geltung bringen. Dann jedoch stellen wir heikle berufliche kommunikative Situationen nach, um zu analysieren, was nun mit unserer Körperspannung, unseren Emotionen, unserem Atem und somit mit unserer Stimme passiert. Wie können wir dabei Prozessen von Verkrampfung, Verspannung, Verknotung begegnen und entgegensteuern, damit „the voice works!“?
Bequeme Kleidung ist hilfreich, bitte dicke Socken und eine Decke mitbringen!
A-502601 | VHS im KOMED
5.6., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Dr. Anette Einzmann

Ihre Stimme schafft Vertrauen!

Bildungsurlaub
Wir alle sprechen täglich und in den unterschiedlichsten Situationen. Wir müssen professionell wirken am Mikrofon oder vor einer Kamera oder wollen überzeugen im privaten und beruflichen Gespräch. Was aber, wenn die Stimme etwas anderes erzählt, als der Wortinhalt des Gesprochenen, wenn die Stimme nicht so wirkt, wie wir es beabsichtigen, und somit nicht auf zuhörende Ohren trifft.
- Übungen und Training für Atem, Körper, Stimme
- Artikulation und Aussprache
- Audio-Aufnahmen und deren Analyse
- Textarbeit und Textgestaltung
- Konstruktion und Analyse von Sprechsituationen im Alltag
- Akzente und Pausen
- lebendige Sprechgestaltung
- Wissenswertes über die Zusammenhänge von Körper und Haltung
- Stimme, Sprechen, Atmung

A-502605-BU | VHS im KOMED
3x, 11.10.–13.10., Mo–Mi, 10–17:30 Uhr | 24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU** | **Claudia Röhnelt**

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

Kommunikationstraining – Bildungsurlaub
Rund 40 % Ihres beruflichen Auftretens werden durch Ihre Stimme geprägt, beim Telefonieren sogar bis zu 80 %. 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 Sprechatmung 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 Ihren Gesprächspartner aus.
Zielgruppe: Mitarbeitende mit Kundenkontakt, Führungskräfte, Teamleiter, 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-502614-BU | VHS im KOMED
3x, 28.6.–30.6., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Karin Punitzer**

A-502617-BU | VHS im KOMED
3x, 7.12.–9.12., Di–Do, 8:45–16:15 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 8 € |
BU S | **Karin Punitzer**

Sprechen wie ein Profi – Authentisch überzeugen mit professionellem Handwerkszeug!

Sprechtraining – Wochenende

Stimme und Sprechen werden sehr subjektiv wahrgenommen. Ihre Wirkung wird von vielen Faktoren beeinflusst und das macht die Arbeit daran so lebendig und faszinierend. Eine bestimmte Art des Sprechens und der Stimmnutzung wird dabei als angenehm „professionell“ empfunden. Was heißt das eigentlich und woran liegt das? Wie können wir professionelles Handwerkszeug nutzen und dabei dennoch authentisch überzeugen? Dieser Kurs nähert sich dem Phänomen. Denn für das persönlichste unserer Ausdrucksmittel gibt es klare Parameter, die Stimme und Sprechen in ihrer Wirkung prägen und beeinflussen. In der ganzheitlichen Arbeit an Stimme, Körper, Atmung und Haltung entwickeln Sie dabei Ihr Ausdrucksrepertoire und erweitern Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Was Sie erwartet:

- Warm-up und Training für Körper, Atmung und Stimme
- Audio-Aufnahmen
- individuelle Analyse Ihrer sprecherischen Präsentation
- die entspannte Sprechatmung
- Akzente setzen – Pausen wagen
- Satzmelodie
- Aussprache und Artikulation
- Arbeit an unterschiedlichen Sprechsituationen

A-502621 | VHS im KOMED
26.2., 27.2., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
13.33 UStd. | 104 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Claudia Röhnelt**

A-502622 | VHS im KOMED
7.5., 8.5., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
13.33 UStd. | 104 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Claudia Röhnelt**

A-502623 | VHS im KOMED
2.7., 3.7., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
13.33 UStd. | 104 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Claudia Röhnelt**

A-502624 | VHS im KOMED
27.8., 28.8., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
11 UStd. | 86 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Claudia Röhnelt**

Präsentation und Moderation

2 in 1 – PowerPoint-Vorträge erstellen und präsentieren

Bildungsurlaub mit Trainerteam (Kommunikations- und EDV-Spezialist)

Z**iel** dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Präsentations- und Kommunikationstechniken, sowie die praktische Umsetzung als PowerPoint-Präsentation. Was erwartet Sie konkret? Am ersten Tag vermittelt ein Kommunikationstrainer Grundlagen der Präsentation, Kommunikation und der Interaktion mit dem Publikum. Außerdem geht es um Visualisierungs- und Arbeitstechniken, die Wirkungsweise von Körper und Stimme sowie den Umgang mit „typischen“ Schwierigkeiten (zum Beispiel Lampenfieber). Im Fokus des zweiten und dritten Tages stehen die Möglichkeiten von Microsoft PowerPoint, Themen grafisch darzustellen und wichtige Sachverhalte anschaulich zu visualisieren. Sie lernen mit Unterstützung eines EDV-Trainers an einem konkreten Projekt eine professionelle Präsentation zu planen, gestalten und erfolgreich umzusetzen. Am vierten Tag liegt der Schwerpunkt auf der Live-Präsentation. Sie bekommen von beiden Trainern ein Feedback und Vorschläge zur Optimierung der eigenen Präsentation.

Voraussetzungen: Eigene Projektvorschläge und PowerPoint-Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Hinweis: Sie arbeiten mit PowerPoint und können gerne eigene Materialien in Form von Präsentationsentwürfen, Texten und Grafiken zum Seminar mitbringen (USB-Stick).

A-502701-BU | VHS im KOMED
4x, 19.4.–22.4., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 330 €, zzgl. Script PowerPoint:
18 € | **BU S** | **Dirk Frölich, Peter Pütz**

2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und visualisieren

Bildungsurlaub mit einem Kommunikationstrainer und einer Visualisierungs-Trainerin – Kleingruppe (max. 8 Personen)

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Moderations- und Kommunikationstechniken sowie die zeichnerische Umsetzung am Flipchart

Was erwartet Sie konkret?

- Am ersten Tag erlernen Sie Grundlagen der Moderation und des Moderationskreislaufes. Kommunikation und die Interaktion mit der Gruppe und Gruppendynamiken werden besprochen. Außerdem geht es um den Umgang mit „typischen“ Schwierigkeiten (zum Beispiel Lampenfieber oder „schwierigen“ TN).
- Im Fokus des zweiten Tages stehen Visualisierungs- und Arbeitstechniken. Sie lernen professionelle Flipcharts zu gestalten, komplexe Inhalte und Botschaften bildlich-kreativ umzusetzen und für andere sicht- und begreifbar zu machen. Visualisierungen machen Ihre Seminare, Vorträge oder Meetings noch wirkungsvoller und attraktiver, die Arbeitsprozesse werden lebendiger.
- Am dritten Tag erweitern sie Ihren Methodenbaukasten und lernen in praktischen Übungen wirkungsvolle Tools für die einzelnen Moderationsschritte.
- Am vierten Tag liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung eines Moderationsplans für einen konkreten Praxisfall.

Methodik: Lehrgespräche, Diskussionen, Moderationen, Präsentation, Gruppenarbeiten, Kleingruppen und anschließende Präsentation der Ergebnisse im Plenum sowie ausprobieren, selbst gestalten und üben stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung. Sie bekommen zu jeder Übung von beiden Trainern ein Feedback und Vorschläge zur Optimierung.
Zielgruppen: Team- und Projektleitende; in Lehre, Beratung und Verkauf tätige Menschen
A-502716-BU | VHS im KOMED
4x, 11.1.–14.1., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 394 €, zzgl. Skript Kosten: 18 € |
BU S | **Peter Pütz, Michaela Maïno**

A-502717-BU | VHS im KOMED
4x, 5.7.–8.7., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 394 €, zzgl. Skript Kosten: 18 € |
BU S | **Peter Pütz, Michaela Maïno**

A-502718-BU | VHS im KOMED
4x, 7.9.–10.9., Di–Fr, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 394 €, zzgl. Skript Kosten: 18 € |
BU S | **Peter Pütz, Michaela Maïno**

A-502719-BU | VHS im KOMED
4x, 11.1.–14.1., Di–Fr, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 394 €, zzgl. Skript Kosten: 18 € |
BU S | **Peter Pütz, Michaela Maïno**

Moderation von Online-Meetings, Online-Workshops und ähnlichen Veranstaltungen

Online-Seminar an einem Tag
Online-Veranstaltungen wirken oft für viele Beteiligte anstrengend und bleiben manchmal als unbefriedigend in Erinnerung. In diesem kurzen Online-Seminar wollen wir Probleme und Besonderheiten von Online-Meetings und Workshops aus Sicht der Teilnehmenden und aus Sicht der Moderierenden herausarbeiten und Lösungsstrategien entwickeln.
Auch wenn es keine perfekte Lösung für alle Veranstaltungen und für alle denkbaren Gruppen gibt, so gibt es doch hilfreiche Herangehensweise und praktische Tipps, die die Moderation solcher Veranstaltungen erleichtern.
Dieses Online-Seminar bezieht sich auf kein bestimmtes Konferenztool und es ist kein Technik-Training.
Themen sind unter anderem:
- Verzögerte Kommunikation gestalten: Schriftliche und mündliche Kommunikation (Chat, Mikrofon) sind online zeitverzögert. Das gilt es bei der Moderation zu berücksichtigen (Zeitplanung für Fragen, Anmerkungen; Frage- und Austauschzeiten visualisieren)
- Kommunikation und Distanz: Wie verringert man die Distanz in digitalen Räumen und wie erlangt man Feedback, wenn Teilnehmende nicht sichtbar sind (Fehlen nonverbaler Kommunikation, Fragetechniken kennen)
- Aufmerksamkeit herstellen und sichern: Methoden und Möglichkeiten (Visualisierungen, ggfls. externe Tools), Teilnehmenden zu aktivieren und sie bei der Stange zu halten.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-502720 | →● Online
30.1., Sa, 10:30–14 Uhr | 32 € | **WE** |
Dörte Stahl

Sicher auftreten – selbstbewusst präsentieren!

Kleingruppe – max. 8 Personen
Beruflich oder privat kommen wir immer wieder in Redesituationen. Für den Chef oder Neukunden müssen Projektpräsentationen vorbereitet werden, oder die Geburtstagsrede für den Vater steht an. Bei den meisten Menschen lösen diese Situationen Ängste aus. Jeder Mensch kann jedoch lernen mit Lampenfieber umzugehen und angstfrei zu präsentieren:
- Redestruktur-Übung
- Rede oder Präsentation mit Videofeedback
- (Blick-) Kontakt zum Publikum
- Körpersprache

A-502734 | VHS im KOMED
27.2., 28.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. |
155 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Peter Pütz

A-502735 | VHS im KOMED
3x, 18.6.–20.6., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, So, 10–17 Uhr | 20 UStd. | 194 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Peter Pütz**

Vorne stehen: Basistraining Präsentieren & Vortragen

Wochenendseminar
Fakten vermitteln, ein Projekt präsentieren, eine Stellungnahme überzeugend vortragen … das können spannende Aufgaben sein. Doch immer bedeutet es auch vor Gruppen zu sprechen – im „schlimmsten" Falle sehend. Für viele Menschen ist das keine angenehme Vorstellung: wohin mit den Händen, was tun bei Versprechern, wie auf Zwischenfragen reagieren, …? Hier möchte dieses Training mit tauglichem Handwerkzeug der Rhetorik, Körpersprache, Vortragstechnik- und Strukturierung helfen.
Zielgruppe: Basistraining für alle, die vortragen, präsentieren oder referieren und keine oder wenig Erfahrung damit haben
Ziele:
- Sicherheit gewinnen im Spannungsfeld von Inhaltsgenauigkeit und motivierendem Publikumsbezug
- Körpersprache gezielt und authentisch einsetzen

Inhalte unter anderem:
- Grundlagen der Körperhaltung: sicher Sitzen und Stehen
- Mit Gesten Inhalte unterstützen
- Guter Einstieg – gelungener Schluss
- Tipps zum Umgang mit Nervosität und Lampenfieber
- Inhalte strukturieren (Überzeugungsreden, Sachreferate)

Methoden: Präsentation, Kleingruppenarbeit, Plenumsdiskussion
A-502746 | VHS im KOMED
24.4., 25.4., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. |
125 € | **WE** | **Dörte Stahl**

„Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte" – Visualisieren

Workshop in der Kleingruppe an zwei Tagen
Sie möchten professionelle Flipcharts gestalten, komplexe Inhalte verständlich darstellen und Ihre Zuhörer oder Teilnehmenden begeistern? Im Workshop lernen Sie einfache und sehr wirkungsvolle Techniken kennen. Sie können eine große Auswahl an Materialien vor Ort ausprobieren, um Ihre Botschaften bildlich-kreativ umzusetzen und für andere sicht- und begreifbar zu machen. Warum Visualisierung? Mit ansprechenden Bildern erhöhen Sie die Aufmerksamkeit, sprechen Sie auch visuelle Lerntypen an, fördern Sie das Behalten der Inhalte und unterstützen Sie die Lern- und Dialogprozesse der Teilnehmenden. Visualisierung machen Ihre Seminare, Vorträge oder Meetings noch wirkungsvoller und attraktiver, die Arbeitsprozesse werden lebendiger. Methodik: Ausprobieren, selbst gestalten und üben stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung.
Zielgruppen: Team- und Projektleitende; in Lehre, Beratung und Verkauf tätige Menschen.
A-502751 | VHS im KOMED
9.1., 10.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. |
154 €, zzgl. Materialkosten: 16 € | **WE** |
Michaela Maïno

A-502752 | VHS im KOMED
21.8., 22.8., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd. | 154 €, zzgl. Materialkosten: 16 € |
WE | **Michaela Maïno**

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren

Bildungsurlaub an drei Tagen
Handschriftliche Notizen gehören zum Alltag der meisten Menschen dazu: Einkauflisten, 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 Zeichnenlernen, sondern wie wir gehirnfreundlich mit Informationen umgehen. Wir werden einfache grafische Elemente und intuitive Gliederungsprinzipien für Text nutzen. Ohne künstlerischen Anspruch bauen wir unser persönliches visuelles Basisvokabular auf, das wir im Alltag sofort verwenden können.
Damit der Workshop für Sie so praxisrelevant wie möglich ist, werden Sie insbesondere am zweiten und dritten Tag viel Raum dafür haben, an eigenen Projekten zu arbeiten. Fast alle beruflichen (oder privaten) Aufgaben, bei denen Sie etwas analysieren, entwickeln, erkunden, planen oder dokumentieren wollen, sind geeignet. Sketchnotes spielen ihre Stärken aus, wenn eine Flut von Informationen in eine sinnvolle Struktur gebracht werden soll: Vielleicht recherchieren Sie gerade Literatur für eine schriftliche Arbeit? Oder bereiten einen Vortrag, ein Seminar oder eine Schulung vor? Planen eine Veranstaltung oder eine Reise? Wollen Ihrer Chefin, Kollegen oder Kunden demnächst einen Projektplan erläutern? Müssen Abläufe und Prozesse dokumentieren, vielleicht auch Ergebnisse aus Meetings festhalten? Oder etwas ganz anderes…?
Bitte bringen Sie eigene Themen mit, wir schauen dann gemeinsam, was wir mit dem Werkzeug Sketchnoting daraus machen!
Methodik: In Werkstattatmosphäre werden die Inhalte in kurzen Impulsen vorgestellt und in vielen Übungen ausprobiert und umgesetzt. Ein Starterset mit Notizheft und verschiedenen Stiften bekommen Sie zur Verfügung gestellt, können aber gerne auch eigenes Material mitbringen (Lieblingsstifte, Notizbuch, Klemmbrett, …).
Zielgruppe: Interessierte Menschen, die Lust haben, Ideen und Gedanken in sinnvoll strukturierten, bildhaften Notizen festzuhalten und die eigenen Visualisierungsfähigkeiten wiederzuentdecken.
Viktoria Cvetković is t zertifizierte Trainerin und hat sich auf visuelle Kommunikation und gehirnfreundliche Präsentation spezialisiert. Sie hilft Menschen dabei, durch die Nutzung visueller Sprache von anderen besser verstanden zu werden und befähigt sie, Komplexes anschaulich darzustellen.
A-502761-BU | VHS im KOMED
3x, 28.1.–30.1., Do–Sa, 10–17:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten:
8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** |
Viktoria Cvetkovic

A-502762-BU | VHS im KOMED
3x, 4.2.–6.2., Do–Sa, 10–17:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten:
8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** |
Viktoria Cvetkovic

A-502763-BU | VHS im KOMED
3x, 8.4.–10.4., Do–Sa, 10–17:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten:
8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** |
Viktoria Cvetkovic

A-502764-BU | VHS im KOMED
3x, 28.10.–30.10., Do–Sa, 10–17:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten:
8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** |
Viktoria Cvetkovic

A-502765-BU | VHS im KOMED
3x, 4.11.–6.11., Do–Sa, 10–17:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skriptkosten:
8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** |
Viktoria Cvetkovic

Konfliktkommunikation

Erfolgreich im Beruf in einer globalisierten Welt: Interkulturelle Kompetenz aufbauen

Bildungsurlaub an drei Tagen (19 – 21.4.21) & online-Seminar zum Erfahrungsaustausch (19.5.21.)
Arbeiten Sie in einem internationalen Kontext? Wollen Sie im Ausland studieren? Sind Ihre internationalen Projekte fehlgeschlagen und Sie wissen nicht warum? Klappt die Zusammenarbeit mit Ihren Kollegen oder Kommilitonen aus anderen Kulturkreisen nicht?
Wenn die Antwort auf eine dieser Fragen ja ist, sind Sie bei diesem Seminar richtig. Interkulturelle Kompetenz zählt heutzutage in einer globalisierten Welt zu einer der wichtigsten Kompetenzen für die Arbeit, das Studium und für das Alltagsleben. In diesem Seminar können Sie Ihre interkulturelle Kompetenz aufbauen und weiterentwickeln. Dadurch verbessern Sie Ihre interkulturellen Kommunikationsfähigkeiten, lernen potenzielle Konflikte im interkulturellen Kontext leichter zu erkennen, zu vermeiden und zu lösen.
Das Seminar ist praxisorientiert gestaltet: zahlreiche Fallbeispielen, Gruppenübungen, Rollenspiele oder Diskussionen, etc., sind Bestandteil. Es bietet auch Raum für eigene Fälle und Beispiele. Diese können in der Gruppe reflektiert und analysiert werden. Sie erhalten Beratung und Feedback – so können Sie in optimales Ergebnis erzielen!
Zusätzlich zum dreitägigen Bildungsurlaub bietet dieser Kurs ein halbtägiges online-Seminar zum Erfahrungsaustausch, der kollegialen Beratung und Auffrischung der Inhalte.
A-502823-BU | VHS im KOMED
4x, Mo, Di, Mi, 9–16:30 Uhr, Mi, 9–12 Uhr |
28 UStd. | 213 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU S | **Dr. Verónica Fernández Caruncho**

Bildungsurlaub an drei Tagen (02-4.11.21) & online-Seminar zum Erfahrungsaustausch (16.12.2021.)
A-502824-BU | VHS im KOMED
4x, Di, Mi, Do, 9–16:30 Uhr,
Do, 9–12 Uhr | 28 UStd. |
213 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **BU S** |
Dr. Verónica Fernández Caruncho

Intensivkurs am Abend
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
A-502825 | →● Online
6x, 22.2.–29.3., Mo, 18–21 Uhr |
24 UStd. | 187 € | **S** |
Dr. Verónica Fernández Caruncho

Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen

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-502840-BU | VHS im KOMED
4x, 22.3.–25.3., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 250 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Dr. Andrea Dederichs**

A-502841-BU | VHS im KOMED
4x, 6.9.–9.9., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 250 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Dr. Andrea Dederichs**

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-502843 | VHS im KOMED
6.3., 7.3., Sa, So, 10–17 Uhr | 18 UStd. |
141 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

A-502844 | VHS im KOMED
29.5., 30.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 18 UStd. |
141 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Existenzgründung

Women go Business – Existenzgründung für Frauen

Wochenendseminar

Oft sind gute Ideen, Talente oder der Wunsch nach selbstbestimmtem und kreativem Arbeiten der Beginn der Selbstständigkeit. Damit aus Überlegungen ein tragfähiges Konzept wird braucht es einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung. Schließlich investieren Sie Energie, Zeit und Geld. Ob Nebenerwerb, eigenes Unternehmen oder Gründung im Team – Frauen gründen anders. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Voraussetzungen und starten Sie erfolgreich durch! Mit Fallbeispielen aus der Praxis. Themen: Gründungszuschüsse / Fördermöglichkeiten Unternehmens – und Rechtsformen / Anmeldungen Sozialversicherungen Finanzierungsmöglichkeiten / Rentabilität Konzept/ Businessplan

A-503000 | VHS im KOMED
5.3., 6.3., Fr, Sa, 9:30–17:30 Uhr |
18.67 UStd. | 146 €, zzgl. Seminarskript:
12 € | **WE S** | **Claudia Wessling**

We Go Business – Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start

Sie überlegen, sich selbständig zu machen. Wie lassen sich gute Ideen und kreative Projekte in ein solides Unternehmen überführen? Was muss ich vor dem Start beachten und welche Regeln gelten für mich? Ein tragfähiges Konzept braucht einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung, um wichtige Türen zu öffnen – ob Nebenerwerb, Neustart oder Gründung im Team. Verschaffen Sie sich einen Überblick über rechtliche & betriebswirtschaftliche Voraussetzungen sowie Fördermöglichkeiten. Mit Beispielen und Erfahrungen aus der Praxis.

Themen:

- Gründungszuschüsse / Fördermöglichkeiten
- Unternehmens – und Rechtsformen / Anmeldungen
- Konzept/ Businessplan
- Absicherung als Unternehmer*in
- Finanzierung, Rentabilität und Liquidität

Zielgruppe: Gründerinnen und Gründer vor und während Gründung bzw. in der Startphase.

A-503006 | VHS im KOMED
29.1., 30.1., Fr, Sa, 9:30–17:30 Uhr |
18.67 UStd. | 146 €, zzgl. Seminarskript:
12 € | **Claudia Wessling**

Webinar in einer Kleingruppe (max. 8 Personen)

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-503011 | →● Online
3x, 6.5.–27.5., Do, 18–21 Uhr | 11 UStd. |
86 €, zzgl. Seminarskript: 12 € |
Claudia Wessling

We Go Business 2 – Next Step – Strategische Umsetzung und Weiterentwicklung

Sie sind bereits selbständig und erleben die Herausforderungen des unternehmerischen Alltags. Es läuft nicht immer nach Plan – trotz bester Vorbereitung zeigt sich die Auftragslage manchmal unvorhersehbar. Dies zeigt auch die momentane Situation. Wir sehen uns mit neuen Entwicklungen konfrontiert, die sich unserer Kontrolle entziehen. Es ist wichtig, Kreativität im Umgang mit Komplexität und Veränderungen zu entwickeln. In diesem Seminar werden Methoden vorgestellt, die Sie fit machen für die strategische Weiterentwicklung Ihres Business. Mit praktischen Übungen und Erfahrungen aus der Praxis.

Themen:

- Modell zur Situationsanalyse
- Liquiditätsplanung
- Ziel- und Strategieentwicklung mit Ansätzen aus Design Thinking und Business Model You
- Workflow-Strukturierung mit Ansätzen aus der Organisationsentwicklung

Zielgruppe: Selbständige (Freiberufliche und Unternehmer*innen), die ihr Business verändern oder weiterentwickeln wollen.

A-503015 | VHS im KOMED
19.2., 20.2., Fr, Sa, 9:30–17:30 Uhr |
18.67 UStd. | 146 €, zzgl. Seminarskript:
12 € | **WE S** | **Claudia Wessling**

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus

Bildungsurlaub

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens:

- Rechtsanforderungen zur Rechnungslegung
- Gewinnermittlung mit einfacher und doppelter Buchführung
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Umsatzsteuermeldungen
- Aufbewahrungsfristen
- Aufbau, Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung sowie Einnahme-Überschuss-Rechnung
- Kontenrahmen nach Art des Gewerbes / Freiberufliche Tätigkeit
- Konten anlegen und führen
- Buchen auf Bestand – und Erfolgskonten
- Einfache und zusammengesetzte Buchungssätze
- Abschreibungen
- Buchen der Vorsteuer und Mehrwertsteuer, Umsatzsteuervoranmeldungen
- Buchen der Personalaufwendungen
- Buchen von Privateinlagen und -entnahmen
- Monats- und Jahresabschluss
- Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss
- Umsatzsteuermeldungen

A-503019-BU | VHS im KOMED
5x, 8.3.–12.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 312 €, zzgl. Skript Kosten: 7 € |
BU S | **Hermann Hirsch**

A-503020-BU | VHS im KOMED
5x, 11.10.–15.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 312 €, zzgl. Skript Kosten: 7 € |
BU S | **Hermann Hirsch**

Die drei Phasen der erfolgreichen Existenzgründung

Das Seminar richtet sich an angehende Existenzgründer.

In der Orientierungshase erfolgt eine durch den Trainer angeleitete kritische Selbstprüfung mit Fokus auf das eigene Gründungsvorhaben.

In der Planungsphase wird auch mit den Planungsrechnungen geprüft: Wie erfolgreich werde ich mit meiner Geschäftsidee sein, ist die Geschäftsidee "tragfähig"?

Orientierungsphase

- Ist die Gründungsidee marktfähig?
- Selbstprüfung: Kann ich und will ich das leisten?
- Fördermittel und Zuschüsse: Welche öffentlichen Finanzierungsmittel und welche Beratungsförderung werden unter welchen Bedingungen gewährt?

Planungsphase
- Erstellen eines Unternehmenskonzeptes mit Businessplan und Zeitplan
- Standortplanung
- Marketing und Vertriebsplan
- Kapital- und Finanzplan
- Rentabilitätsplanung
- Liquiditätsplanung
- steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte

Umsetzungsphase
- Organisation
- Kosten- und Finanzplanung
- Unternehmensführung und Personal

A-503026 | VHS im KOMED
2.7., 3.7., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
13.33 UStd. | 104 €, zzgl. Seminarskript:
7 € | **WE S** | **Hermann Hirsch**

Dreamteam – Teambuilding leicht gemacht

Gründerteam – online Workshop 1

Wie ist das Team zusammengesetzt? Diese Frage kennzeichnet für Gründerteams einen wichtigen Aspekt, von dem der zukünftige Erfolg des gesamten Unternehmens abhängt. Denn fehlende Kompetenzen lassen sich später nicht ohne Probleme ausgleichen. Das Seminar soll den Teilnehmer*innen zeigen, wie man bereits zu Beginn ein Team bildet, das unabhängig von der Branche oder den finanziellen Startvoraussetzungen wirklich erfolgreich ist.
Im Mittelpunkt stehen die Themen
- ein gemeinsames Ziel
- Teamtypen
- Fähigkeiten erkennen und effektiv einsetzen
- von Erfahrungen profitieren
- optimale Aufgabenteilung von Beginn an

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
Information: Die drei **Gründerteam Seminare** können einzeln gebucht werden.

O-503030 | →● Online
26.5., Mi, 18–21 Uhr | 28 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Teammanagement: auf dem Weg zum Erfolg

Gründerteam – online Workshop

Das Seminar unterstützt Gründer*innen bei der Organisation ihrer Teamarbeit. Im Team kann und muss arbeitsteilig gearbeitet werden, gleichzeitig aber sehen sich die einzelnen Mitglieder mit besonderen Herausforderungen konfrontiert: Dadurch sind Doppelarbeit oder auch unerledigte Aufgaben keine Seltenheit. Mangelhafte oder gar fehlende Kommunikation und Information können schon früh zu extremen persönlichen Spannungen führen. Genau diese Probleme der Teamarbeit soll das Seminar sensibilisieren, gleichzeitig aber auch (digitale) Lösungsstrategien anbieten und leicht umsetzbare Hinweise für ein effizientes Arbeiten liefern.
Im Mittelpunkt stehen die Themen Umgang mit Ideen im Team Aufgabenteilung optimieren Arbeiten mit Team-Tools Zeitprobleme bei der Teamarbeit
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
Information: Die drei **Gründerteam Seminare** können einzeln gebucht werden.

O-503031 | →● Online
2.6., Mi, 18–21 Uhr | 28 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Wer oder was fehlt im Team? Lücken erkennen und schließen

Gründerteam – online Workshop 3

Haben sich Gründer*innen in einem Team zusammengefunden, kann die Unternehmens-Idee trotz hoher Motivation und optimaler Organisation nach anfänglicher Euphorie im Sande verlaufen. Den Angaben des RKW Kompetenzzentrums zufolge scheitern 60 % aller Gründungen am Team. Schwächen im Team können leicht kompensiert und Lücken können rasch gefüllt werden, wenn man diese frühzeitig erkennt. Das Seminar soll Gründungsteams für das beschriebene Szenario sensibilisieren und den Teilnehmern individuelle Lösungen bieten.
Im Mittelpunkt stehen die Themen
- Lücken im Team erkennen
- Kompensation von Teamschwächen
- Unterstützung für das Team finden
- Dienstleister, Kooperationen, Netzwerke

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
Information: Die drei **Gründerteam Seminare** können einzeln gebucht werden.

O-503032 | →● Online
9.6., Mi, 18–21 Uhr | 28 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Recht für Gründer*innen

Bildungsurlaub an drei Tagen

Das Seminar ermöglicht Gründer*innen, einen praxisorientierten Überblick über Themen zu erhalten, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die Kurseinheiten bestehen aus Sachvorträgen und interaktiven Inhalten. Die Teilnehmer*innen können von Beginn an ihre (fiktive) Geschäftsidee ins Zentrum der Erarbeitung stellen und das Erlernte direkt umsetzen. Sie erhalten dabei Feedback von den anderen Teilnehmer*innen und der Leitung.

Themen Tag 1
- Überlegungen zur Rechtsform
- Kooperationen und ihre rechtliche Einordnung
- Gewerbeanmeldung
- Firmennamen
- Geschäftsbriefe
- Aufbewahrung von Dokumenten

Themen Tag 2
- Aufträge rechtssicher bearbeiten
- Vertragsschluss
- Leistungsbeschreibung
- Angebote
- AGB
- Rechnungen
- Mahnungen
- Rechtskonformes Marketing

Themen Tag 3
- Informationspflichten auf Websites
- rechtssichere Onlineshops
- Datenschutzrecht (DSGVO)
- Wettbewerbsrecht
- Rechtskonformes Online-Marketing

Methodisches Vorgehen:
Eine spezielle Methode schafft die Voraussetzungen für Gründungsinteressierte, alleine oder in kleinen Gruppen in kurzer Zeit eine Gründungsidee zu entwickeln. Ebenfalls ist es möglich, bereits vorhandene Ideen zu vertiefen und auszuarbeiten. Feedback-System Bei jedem Modul des Workshops besteht die Option, Feedback von den anderen Teilnehmer*innen und/oder der Moderation zu erhalten.

A-503037-BU | VHS im KOMED
3x, 26.1.–28.1., Di–Do, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU S | **Constanze Brinkmann**

A-503038-BU | VHS im KOMED
3x, 13.9.–15.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU S | **Constanze Brinkmann**

Onlineworkshop – Recht für Gründer*innen

Das Seminar ermöglicht Gründer*innen, einen praxisorientierten Überblick über Themen zu erhalten, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die insgesamt 12 rund zweistündigen Kurseinheiten bestehen aus Sachvorträgen und interaktiven Inhalten. Die Teilnehmer*innen können von Beginn an ihre (fiktive) Geschäftsidee ins Zentrum der Erarbeitung stellen und das Erlernte direkt umsetzen. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Die Ergebnisse werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

Inhalte:
- Überlegungen zur Rechtsform
- Kooperationen und ihre rechtliche Einordnung
- Gewerbeanmeldung
- Firmennamen

- Geschäftsbriefe
- Aufbewahrung von Dokumenten
- Aufträge rechtssicher bearbeiten
- Vertragsschluss
- Leistungsbeschreibung
- Angebote
- AGB
- Rechnungen
- Mahnungen
- Rechtskonformes (Online-) Marketing
- Informationspflichten auf Websites
- rechtssichere Onlineshops
- Datenschutzrecht (DSGVO)
- Wettbewerbsrecht

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-503041 | →● Online
12x, 12.4.–19.5., Mo, Mi, 18–20 Uhr |
32 UStd. | 218 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Onlineworkshop – Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründer*innen

Abendkurs

Der Workshop richtet sich in erster Linie an gerade (durch-)gestartete Unternehmer*innen. Diese haben vielleicht erste Aufträge akquiriert und weitere Geschäfte sind in Aussicht. Gerade in der Anfangsphase benötigen Unternehmer*innen Unterstützung und sollten erkennen, dass der eigene Schreibtisch nicht sich selbst überlassen werden darf. Es droht sonst das frühzeitige Aus der Selbständigkeit. Denn nach Aussage des RKW Kompetenzzentrums ist mehr als jedes dritte Unternehmen mit den bürokratischen Anforderungen überfordert. Ziel des Workshops ist es, den Aufbau einer Ordnungs-Basis-Struktur zu vermitteln und Unternehmer*innen durch Tipps zur effektiven Organisation bei der (digitalen) Bewältigung der anfallenden Aufgaben zu unterstützen, damit sie mehr Zeit für ihr originäres Geschäft haben. Die insgesamt fünf rund 1,5-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit bearbeitet werden kann. Die Ergebnisse werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals für die übrigen Gründer*innen interessante Aspekte ergeben können.

Inhalte:

- Arbeiten digital oder analog? Auf die Struktur kommt es an.
- Ziele setzen und erreichen
- Zeitmanagement
- Aufgaben mit den richtigen Prioritäten bewältigen
- Individuelle Lösungen für individuelle Zeitfresser

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-503044 | →● Online | 5x, 17.2.–17.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 10 UStd. | 68 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Bewerbungs-training und Berufsorientierung

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 Schräubchen 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: Jeder, der selbstverantwortlich denkt und handeln möchte, ist willkommen.

Methoden: Kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen, Gruppenarbeit, Rollenspiele, Teilnehmer-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-504010 | VHS im KOMED
24.4., 25.4., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. |
125 €, zzgl. Kopierkosten: 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 Arbeitserfahrungen, unserer Werte und den wirtschaftlichen Gegebenheiten.
Alle die sich angesprochen fühlen, sind ganz herzlich eingeladen, sich mit mir auf die spannende und kreative Erforschungsreise zu begeben.

- Folgende Werkzeuge werden wir einsetzen:
- Profil Analyse
- Kompetenzen Erkundung
- Traumreise
- Kollegiale Beratung
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

A-504014 | VHS im KOMED
26.6., 27.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. |
155 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Martin Holzer

Agieren statt funktionieren – Als Frau zwischen Job und Familie den eigenen Weg (wieder-) entdecken

Tagesveranstaltung am Wochenende

Ein Tages-Workshop für Frauen, die ihr Bewusstsein trainieren möchten, um neue Perspektiven – abseits des Hamsterrades – für sich zu entwickeln.

Wie werde ich allem gerecht?

Für die einen ist es der Spagat zwischen Karriere und Kindern, zwischen beruflichem Erfolg und privatem Glück. Raus aus dem Funktionieren-Modus – wer nur noch reagiert, kann nicht mehr erfolgreich agieren, weder für sich selbst, noch für das Unternehmen oder die Familie.
Für die anderen ist es der Verlust der eigenen Wünsche – es geht nur noch um Reaktion statt eigener Aktion. Die Sicht auf sich selbst verschwimmt. Mit dem unbestimmten Gefühl, nicht mehr ganz bei sich zu sein und nicht (mehr) alle Optionen zu haben, auch im Beruf. Die möglichen Perspektiven erscheinen eingeschränkt. **Doch wie die Situation ändern?**
In dem Tages-Workshop geht es darum, zunächst zu erkennen, wo man selbst steht. Bin ich noch da, wo ich wirklich sein möchte? Wo liegt mein Fokus und wie kann ich diesen verändern? Mit dem Trainieren des eigenen Bewusstseins können wir eine neue Perspektive, eine neue Sichtweise erhalten. Wir lernen aufzudecken, was uns limitiert und stresst.

Inhalt:

- Die eigenen Herausforderungen erkennen
- Selbsterfahrung durch Fremderfahrung
- Die Macht der eigenen Gedanken
- Zur Ruhe kommen

- Impulse für das Training des eigenen Bewusstseins
- Perspektivenwechsel einläuten

A-504016 | VHS im KOMED
20.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 8 UStd. | 63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Constanze von Poser

Bewerbungstraining für junge Menschen / Berufseinsteiger – mit vorgeschaltetem Bewerbungs-Check

Kleingruppe (max. 8 Personen)

Sie stehen vor Ihrem ersten Job und wissen nicht so recht, wie Sie sich bewerben sollen: was in das Anschreiben reinkommt, wie man einen Lebenslauf gestaltet, und wie man ein Bewerbungsgespräch erfolgreich meistert? Dann sind Sie bei dem Seminar genau richtig! Im Bewerbungstraining entwickeln Sie individuelle Bewerbungsstrategien, lernen den aktuellen Stand der schriftlichen Bewerbung kennen und erfahren, wie Sie Ihre Leistungen und Erfahrung optimal darstellen. Sie lernen, Ihre Bewerbungsmappe kreativ, individuell und erfolgreich zu gestalten, um im Bewerbungsprozess einen Schritt weiterzukommen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, ein Bewerbungsgespräch (Zeit, Fragenkatlog) zu simulieren. Dafür werden Sie im Vorfeld zum stattfindenden Präsenz-Seminar gebeten, der Trainerin Ihre Bewerbungsunterlagen zur Verfügung zu stellen. Hierbei kann sich entweder auf eine konkrete oder aber auch fiktive (Ausbildungs-)Stelle beworben werden. Der Interviewer wird die Referentin, Isabelle Fouchs, sein, die in ihrer beruflichen Laufbahn bereits zahlreiche Interviews auf verschiedenen Ebenen geführt hat. Von ihr als Referentin sowie vom Plenum erhalten Sie im Anschluss des Gespräches ein fachliches Feedback, wie auch zu Ihrer Bewerbungsmappe.

Programminhalte:

- Durchführung einer professionellen Jobrecherche
- Durchsicht, Aktualisierung und Überarbeitung der Bewerbungsunterlagen (Tipps und Tricks aus der Praxis)
- Knackpunkt Bewerbungsanschreiben (kreative, moderne und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten)
- Umgang mit Stärken und Schwächen im Lebenslauf
- Das Vorstellungsgespräch – worauf es bei einer erfolgreichen Bewerbung bzw. eines erfolgreichen Auswahlverfahrens ankommt
- Auf welche Fragen muss ich vorbereitet sein?
- Darstellung der eigenen Stärken und Schwächen
- Die Meisterung von heiklen Situationen
- Wie überzeuge ich meinen Gesprächspartner?
- Die optimale Selbstdarstellung durch rhetorische Überzeugung
- Wie setze ich meine Körpersprache bewusst ein?

Methoden: Optimierung der Bewerbungsunterlagen, Coaching-Gespräche, Konkrete Handlungsempfehlungen, Fallbeispiele, Rollenspiele

Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an junge Personen, die auf der Suche nach einem ersten Job sind. Das können Schulabsolventen, Azubis oder Hochschulabsolventen sein, die erfolgreich den Schritt in das Berufsleben gehen wollen.

Bewerbungsunterlagen: Bitte senden Sie Ihre Unterlagen vor dem Training an vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.

A-504020 | VHS im KOMED
27.2., 28.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 16UStd. | 125€,zzgl.Bewerbungsunterlagen-Check: 16 € | **WE** | **Isabelle Fouchs**

Bewerbungstraining mit vorgeschaltetem Bewerbungs-Check

Wochenendseminar für Menschen mit Berufserfahrung – Kleingruppe (max. 8 Personen)

Im Seminar entwickeln Sie individuelle Bewerbungsstrategien, lernen den aktuellen Stand der schriftlichen Bewerbung kennen und erfahren, wie Sie Ihre Leistungen und Erfahrung optimal darstellen. Sie lernen, Ihre Bewerbungsmappe kreativ, individuell und erfolgreich zu gestalten und wie Sie vorgehen müssen, um auch bei scheinbar standardisierten Online-Bewerbungen aus der Masse der Kandidaten herauszustechen.

Seminarablauf:

Im Vorfeld zum stattfindenden Präsenz-Seminar werden die Teilnehmer gebeten, dem Referenten ihre Bewerbungsunterlagen zur Verfügung zu stellen. Hierbei kann sich entweder auf eine konkrete oder aber auch fiktive Stelle beworben werden. Auf Basis der eingereichten Unterlagen werden während des Präsenz-Seminares Bewerbungsgespräche unter realen Bedingungen (Zeit, Fragenkatalog) simuliert. Im Anschluss des Gespräches erhält jede/r ein fachliches Feedback vom Plenum sowie Referenten.
Genanntes Feedback erhält der Teilnehmer im Anschluss an das Training gemeinsam mit einem Feedback zu dessen Unterlagen schriftlich zurück.

Programminhalte:

- Durchführung einer professionellen Jobrecherche
- Durchsicht, Aktualisierung und Überarbeitung der Bewerbungsunterlagen (Tipps und Tricks aus der Praxis)
- Knackpunkt Bewerbungsanschreiben (kreative, moderne und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten)
- Umgang mit Stärken und Schwächen im Lebenslauf
- Das Vorstellungsgespräch – die 5 Punkte einer erfolgreichen Bewerbung bzw. eines erfolgreichen Auswahlverfahrens
- Auf welche Fragen muss ich vorbereitet sein?
- Darstellung der eigenen Stärken und Schwächen
- Umgang mit vermeintlichen Einstellungshemnissen
- Die Meisterung von heiklen Situationen
- Wie überzeuge ich meinen Gesprächspartner?
- Die optimale Selbstdarstellung durch rhetorische Überzeugung
- Wie argumentiere ich (schlagfertig) richtig?
- Wie setze ich meine Körpersprache bewusst ein?

Methoden: Coaching-Gespräche, Konkrete Handlungsempfehlungen, Fallbeispiele, Rollenspiele, Optimierung der Bewerbungsunterlagen

Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit Berufserfahrung in aktuellen bzw. zukünftigen Bewerbungssituationen.

Bewerbungsunterlagen: Bitte senden Sie Ihre Unterlagen vor dem Training an vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.

A-504025 | VHS im KOMED
12.6., 13.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. | 125 €, zzgl. Bewerbungsunterlagen-Check: 21 € | **WE** |
Christoph Meunier-Götz

A-504026 | VHS im KOMED
11.9., 12.9., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. | 125 €, zzgl. Bewerbungsunterlagen-Check: 21 € | **WE** |
Christoph Meunier-Götz

Aktuelle Trends für Bewerbung und Jobrecherche

Tagesseminar

Die erfolgreiche Suche nach einer neuen Tätigkeit hängt heute mehr denn je davon ab, sich individuell darzustellen und seine Fähigkeiten deutlich zu präsentieren. Sind dabei die „alten“ Bewerbungstechniken überholt und was ist stattdessen angesagt? Aus der Sicht von Personalverantwortlichen bekommen Sie einen Einblick in die Welt der neuen Bewerbungsstrategien und was davon wirklich zählt.

A-504027 | VHS im KOMED
9.5., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Christoph Meunier-Götz

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-504038 | VHS im KOMED
22.1., 23.1., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
12 UStd. | 94 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

A-504039 | VHS im KOMED
28.5., 29.5., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
12 UStd. | 94 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Erfolgreiche Vorstellungsgespräche

Tagessseminar am Wochenende

Mit Ihren Bewerbungsunterlagen sind Sie soweit zufrieden und haben auch eventuell schon Einladungen bekommen. Ihre Qualifikation und das Interesse an der Stelle haben Sie schriftlich überzeugend darstellen können. Beim Vorstellungsgespräch kommen nun Ihre kommunikativen Fähigkeiten und Ihr persönliches Auftreten ins Spiel.

Inhalte: wie Sie sich inhaltlich und formal vorbereiten sollten was aktuell als Etikette gilt wie Sie sich vorteilhaft anziehen sollten wer wie beachtet werden muss -- was an Beobachtungen nützlich ist wie das Gespräch gesteuert werden kann wie Sie sich auf heikle Fragen zu Ihrem Privatleben, Ihrem beruflichen Werdegang oder Ihren Charaktereigenschaften vorbereiten können

Methoden: NLP, Rollenspiele, ein sehr praxisorientiertes Seminar, bitte im Bewerbungs-Outfit erscheinen! Es gibt kein Skript. Das Seminar ersetzt kein Einzelcoaching.

A-504041 | VHS im KOMED
30.5., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. |
63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | | **WE** |
Wolfgang Uhle

Assessment-Center

Vorbereitungskurs am Wochenende – Kleingruppe (max. 8 Personen)

In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie, wie Sie Personalentscheider im Assessmentcenter von Ihrer Person überzeugen können. Wir zeigen Ihnen, was Sie inhaltlich in einem Assessmentcenter erwartet, welche Ziele Personalentscheider mit dem Format verfolgen und welche Bewertungsmaßstäbe angesetzt werden. Sie trainieren die gängigen Übungen wie das strukturierten Interview, Selbstpräsentation, Gruppendiskussionen, Rollenspiele oder aber die Case Study und erhalten hierbei wertvolle Tipps zu Ihrem Auftritt. Darüber hinaus soll stets die individuelle Persönlichkeit der Teilnehmenden im Fokus stehen, denn in diesem Auswahlverfahren stehen vor allem nichtfachliche Kompetenzen im Vordergrund und es wird überprüft, inwiefern der Bewerber zum Unternehmen und dessen Kultur passt. So werden Sie sich ausführlich mit Ihren Stärken auseinandersetzen und lernen, diese noch fokussierter einzusetzen.

Tag 1:
- Das Assessmentcenter- sein Grundkonzept, Ziele und Bewertungsmatrix.
- Übersicht Inhalte und Struktur
- Übung: meine Stärken und wie ich sie optimal im Assessmentcenter einsetze
- das strukturierte Interview (Theorie u. Übung)
- Selbstpräsentation (Theorie und Übung)

Tag 2:
- Gruppendiskussion (Theorie und Übung)
- das Kundengespräch/Rollenspiel (Theorie und Übung)
- Durchführung Mini-Assessment (Hierbei führen wir ein Live- Assessmentcenter durch und die Teilnehmer bewerben sich auf eine fiktive Stelle. Sie haben hierbei die Möglichkeit in verschiedene Rollen zu schlüpfen und auch die Sicht der Entscheider einzunehmen)

A-504050 | VHS im KOMED
15.5., 16.5., Sa, So, 9:30–17 Uhr |
16 UStd. | 155 €, zzgl. Skript: 6 € |
WE | **Christoph Meunier-Götz**

A-504051 | VHS im KOMED
28.8., 29.8., Sa, So, 9:30–17 Uhr |
16 UStd. | 155 €, zzgl. Skript: 6 € |
WE | **Christoph Meunier-Götz**

Assessment-Center-Training

Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)

Dieses Seminar soll die praktischen Grundlagen eines Assessment-Centers vorstellen, die Teilnehmer mit den Möglichkeiten und Grenzen dieser Methode vertraut machen und Aufbau und Durchführung darstellen. Die Teilnehmer lernen wichtige Assessment Center-Übungen kennen und erhalten Rückmeldungen zu ihrem Verhalten.

Folgende Programminhalte werden interaktiv vermittelt und praktisch durch Simulationen eingeübt:
- Der praktische Ablauf eines Assessment Centers
- Vorteile gegenüber herkömmlichen Auswahlverfahren
- Die wichtigsten Assessment Center-Übungen
- Durchführung von drei Probe-Assessment Center Übungen mit individueller Rückmeldung
- Vorschläge zur Verhaltensoptimierung
- Der Umgang mit gruppendynamischen Effekten während eines Assessment Centers
- Die optimale Selbstdarstellung durch rhetorische Überzeugung
- Wie argumentiere ich (schlagfertig) richtig?
- Wie positioniere ich mich in der Gruppe korrekt?
- Wie setze ich meine Körpersprache bewusst ein?

Methoden: Rollenspiele, Präsentationen, Gruppendiskussionen, (evt. auch Planspiele und/oder psychologische Testverfahren.)

Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich auf ein eventuell anstehendes Assessment Center vorbereiten und damit ihre Erfolgswahrscheinlichkeiten erhöhen wollen, sowie an Personen, die den Ablauf und die und die Aufgaben eines Assessment Centers kennen lernen möchten.

A-504054 | VHS im KOMED
23.1., 24.1., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. |
155 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Isabelle Fouchs

A-504055 | VHS im KOMED
3x, 12.3.–14.3., Fr–So, 10–17 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Isabelle Fouchs**

Assessment-Center-Training – ein Blick auf die Persönlichkeit

Kleingruppe (max. 8 Personen)

In diesem Praxisseminar lernen Sie, was Personalentscheider von Ihnen in einem Assessment-Center erwarten. Sie trainieren gängige Übungen wie Selbstpräsentation, Gruppendiskussionen, Rollenspiele und andere verbreitete Aufgaben. Darüber hinaus bekommen Sie Hinweise zu Ihrer Körpersprache und Rhetorik. Mit dem Training können Sie Ihre Chance auf eine Einstellung erhöhen und sich einen großen Vorteil gegenüber Ihren Mitbewerbern verschaffen. Ein Schwerpunkt dieses Trainings liegt in der Beobachtung der Persönlichkeit. Personalentscheider legen immer mehr Wert darauf, wie gut ein Kandidat aufgrund seiner Persönlichkeit zu dem Unternehmen und dem Team passt.

A-504057 | VHS im KOMED
20.2., 21.2., Sa, So, 9:30–16:30 Uhr |
16 UStd. | 155 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Jill Ben Cadi**

A-504058 | VHS im KOMED
12.6., 13.6., Sa, So, 9:30–16:30 Uhr |
16 UStd. | 155 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Jill Ben Cadi**

Personalmanagement, Führungskräftetrainings und Teamentwicklung

Lean Management – viel mehr als nur „schlank"!

Bildungsurlaub – Kleingruppe (max. 8 Personen)

Zielgruppe: Mitarbeitende mit und ohne Führungsverantwortung

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, Problemlösung)

Arbeitsformen, Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge, Theorieinputs, Diskussionen, Übungen.

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung

A-506015-BU | VHS im KOMED
5x, 21.6.–25.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Skript: 11 € | **BU S** |
Dr. Jutta Jessenberger

A-506016-BU | VHS im KOMED
5x, 8.11.–12.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Skript: 11 € | **BU S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung

Das Seminar will ein grundlegendes Verständnis für Unternehmenskulturen und Organisationsentwicklung vermitteln und Sie so befähigen, Firmenkulturen zu verstehen, Entwicklungsprozesse im Unternehmen zu erkennen und hilfreiche Strategien und Handlungsmöglichkeiten für sich selbst in ihrem jeweiligen Einflussbereich zu entdecken.

Lernziele & Inhalte:

- Begriffsklärung
- Überblick über verschiedene Organisationsformen
- Definition „Firmenkultur" & Typisierung Firmenkulturen
- Intervention und Interventionen
- Erkennen der Firmenkultur (Diagnose) und Verstehen der Tabus
- Entwicklung von (persönlichen) Strategien für verschiedene Kulturen

Sie lernen grundlegende Begriffe und Kategorisierungen kennen, bekommen Informationen zu Methoden der Unternehmensentwicklung und erhalten Anregungen, wie Sie Ihren Handlungsspielraum mit dieser Kenntnis für sich aktiv erweitern können. Insbesondere erfahren Sie, wie Sie für sich und Ihre Position im Unternehmen Klarheit und Transparenz gewinnen, dadurch Ihre Entscheidungen bewusster treffen und so Ihre Zufriedenheit im beruflichen Alltag steigern können.

Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung

A-506018-BU | VHS im KOMED
3x, 29.11.–1.12., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Skript: 11 € | **BU S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Lean – Prozessverbesserung und Wertstromanalyse

Zielgruppe: Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung

Seminarziel: Ziel des Seminars ist, den Teilnehmern weitergehende Erfahrungen in der Anwendung von Lean-Methoden, insbesondere der Wertstromanalyse zu vermitteln.

Im Seminar werden zur Erinnerung die grundlegende Prinzipien und zentralen Methoden des Lean Managements wiederholt, die dann anhand eines Beispielprozesses angewendet werden. So bekommen Sie die Möglichkeit, die vermittelten Methoden zu erproben und in einem sicheren Umfeld Erfahrungen mit den neuen Tools zu sammeln.

Lernziele & Inhalte:

- Üben des Vorgehens anhand der 5 Prinzipien des Lean
- Wiederholung der Theorie & Durchführung einer Wertstromanalyse
- Beschreibung des Ist-Prozesses
- Verbesserung des Beispielprozesses
- Einführung des neuen Standardprozesses

Voraussetzung: Teilnahme am VHS Bildungsurlaub „Lean – viel mehr als schlank!"

Arbeitsformen/Methoden:
Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

A-506020 | VHS im KOMED
3x, 24.2.–26.2., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE S | **Dr. Jutta Jessenberger**

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz

Unsere Führungserfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen umgehen. Sie lernen die wesentlichen Bausteine zur Entwicklung von Führungsfähigkeiten kennen und für sich zu entwickeln:

- Bedeutung und Entwicklung von Körpersprache
- Steigerung der Überzeugungsfähigkeit
- Führungsstile – von autoritär bis situativ
- Erkennen und Entwickeln des persönlichen Führungsstils
- Souverän in jeder Situation
- Hilfreiche und entscheidende Kommunikationsfertigkeiten – aktiv zuhören, konstruktiv kritisieren, kritische Situationen entspannen und deeskalieren, Meinungsverschiedenheiten behandeln, Vereinbarungen treffen und anerkennen
- Wie geht die Führungskraft mit Fehlern um? Entwicklung von Fehlerkultur – Will ich belehren oder suche ich Lösungen?
- Selbstmotivation – Wie motiviere ich mich selbst?
- Mitarbeitermotivation – Theorien, Modelle, praktische Erfahrungen
- Zielvereinbarungen
- Die ideale Führungskraft
- Praxistransfer

Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.

A-506022-BU | VHS im KOMED
5x, 15.3.–19.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

A-506023-BU | VHS im KOMED
5x, 11.10.–15.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Gesundes Führen in Komplexität und Wandel

Bildungsurlaub für Führungskräfte und Projektleitende

Alles wird schneller und alles muss immer in kürzerer Zeit bewältigt werden. Das Stressniveau nimmt bei Führungskräften und Mitarbeitern gleichermaßen zu. Damit alle noch Freude an der Arbeit haben, das Betriebsklima positiv bleibt, die Leistungsfähigkeit nicht abfällt und alle ausreichend Reserven für sich haben, beschäftigen sich immer mehr Führungskräfte mit dem Thema Gesundheit im Team. Dabei gilt es nicht nur achtsam auf die Belastungen der Mitarbeiter einzugehen, sondern auch die eigene Belastungsfähigkeit sicherzustellen. Im Seminar betrachten wir sowohl die Verantwortung für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden als auch das der Mitarbeiter. Ebenso wird thematisiert, wie ein so persönliches Thema wie die Gesundheit der Mitarbeiter angesprochen werden kann.

Sie können nach dem Seminar konkrete Ziele und Maßnahmen für Ihren Führungsalltag in Bezug auf gesundes Führen ableiten. Sie bekommen Impulse, um Strategien für einen wertschätzenden und gesunden Umgang mit sich selbst und den Mitarbeitenden zu entwickeln.

Ihr Kompetenzgewinn im Bildungsurlaub: Sie

- erkennen die Bedeutung des gesunden Führens für das Unternehmen, die Mitarbeiter, die Kunden und für sich selbst
- reflektieren Ihr eigenes Führungsverhalten in Bezug auf das gesunde Führen und leiten Verhaltensänderungen ab
- erkennen die Bedeutung Ihrer Vorbildfunktion für ein gesundes Betriebsklima
- lernen konkrete Maßnahmen, Verhaltensweisen und Kommunikationstechniken kennen, um ein gesundes Betriebsklima zu fördern
- können Stress-Symptome bei ihren Mitarbeitenden erkennen und darauf angemessen reagieren
- lernen den richtigen Umgang mit Grenzen bei sich und Ihren Mitarbeitern
- erarbeiten für sich eine Strategie, die gelernten Inhalte in den Alltag zu integrieren

A-506027-BU | VHS im KOMED
3x, 9.6.–11.6., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
26 UStd. | 252 €, zzgl. Skript: 12 € | **BU** |
Claudia Wessling

A-506028-BU | VHS im KOMED
3x, 23.11.–25.11., Di–Do, 9:30–17 Uhr |
26 UStd. | 252 €, zzgl. Skript: 12 € | **BU** |
Claudia Wessling

Die Führungskraft als Coach

Bildungsurlaub

Coaching arbeitet mit Methoden und Instrumenten, die heute auch für zeitgemäße Führung genutzt werden. Eine coachende Haltung des Vorgesetzten und eine coachende Gesprächsführung fördern das selbstverantwortliche Handeln und die Motivation der Mitarbeiter. Das Seminar macht Sie mit Haltung und ausgewählten Elementen aus dem Coaching vertraut.

Als Führungskraft erlernen Sie die Bedienung der Coaching- Klaviatur. Während Sie als Führungskraft überwiegend die Unternehmensinteressen im Blick haben, richtet sich Ihr Blickwinkel als Coach deutlich mehr auf die Entwicklung des Mitarbeiters.

Seminarziel:

- Coachingbedarf analysieren effiziente und objektive Leistungskriterien definieren
- Coachingprozesse sicher und erfolgreich durchführen
- Coachinggespräche effektiv führen
- Kontinuierliche Entwicklungsprozesse planen, implementieren und überwachen

Seminarinhalt:

- Unterschied zwischen Manager und Coach
- Die Rolle des Coachs
- Nutzen des Coaching
- Wohin wollen wir? – Wo stehen wir? – Wie können wir die Lücke schließen?
- Definition von Leistungskriterien
- Struktur des effektiven Coachinggespräches
- Langfristige Durchführung des Coachingprozesses
- Diagnose und Aktionsplan
- Coaching als „Lebensphilosophie“ im Unternehmen
- Praxisbezug
- Persönliche Zieldefinition
- Persönliche Anwendungsstrategie

Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.

A-506031-BU | VHS im KOMED
3x, 10.5.–12.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Wertschätzend und erfolgreich führen

Als Führungskraft souverän und empathisch agieren

Wissen Sie, wie Ihre Mitarbeiter oder Kollegen „ticken“? Können Sie mit deren Eigenheiten umgehen? Führen erfordert starke Menschen mit Energie und Leidenschaft, eine offene Haltung sowie eine klare Sprache und das Gespür für Bedürfnisse der Mitarbeiter. Eine gute Beziehung und der wertschätzende Umgang miteinander ist die Basis erfolgreicher Teams. Und als Führungskraft haben Sie den Schlüssel in der Hand, das Beste aus Ihrem Team herauszuholen.

Sie lernen, emotionale Signale bei sich und anderen wahrzunehmen und schärfen so Ihren Blick für die Stimmung im Team, für Widerstände und die Gefühle Einzelner. Sie üben, Bedürfnisse anzusprechen, ergebnisoffen zu fragen und empathisch zuhören. Sie erfahren mehr über Ihre Wirkung und üben, flexibel in unterschiedlichen Gesprächssituationen zu agieren. Und Sie erarbeiten Strategien, um Potenziale zu fördern und souverän mit individuellen Eigenheiten umzugehen.

Freuen Sie sich auf:

- Führen: Was ist das eigentlich?
- Wie gestalte ich meine Führungsrolle
- Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie
- Ihr Gegenüber besser verstehen – Gefühle als versteckte Botschaften in der Körpersprache wahrnehmen
- Emotionen: Sind sie wirklich so schlecht wie Ihr Ruf?
- Gespräche wertschätzend gestalten
- Was senden Sie? Wie wirken Sie?
- Eigenes Emotionsmanagement für kritische Situationen

A-506032 | VHS im KOMED
3x, 15.4.–29.4., Do, 18:30–21:30 Uhr |
12 UStd. | 114 € | **Andrea Mergel**

Changemanagement – Führen im Wandel

Bildungsurlaub

„Nichts ist so beständig wie der Wandel” (Heraklit von Ephesus)

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorangebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Das Tagesgeschäft muss trotzdem rund laufen. Wenn das Alte in Frage 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 Mitarbeitern auf Wandel, Umgang mit Widerständen
- Führungsverhalten im Wandel – Überzeugen? – Erklären? – Druck?
- Kardinalfehler im Wandel
- Persönlicher Aktionsplan

A-506037-BU | VHS im KOMED
3x, 21.6.–23.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

A-506038-BU | VHS im KOMED
3x, 17.1.–19.1., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Unternehmenskulturen – warum manche Organisationen zu mir passen und andere nicht

Wochenendseminar

Sie sind schon eine ganze Weile in Ihrem Unternehmen. Oder Sie haben gerade erst in einer neuen Organisation angefangen. Aber irgendwie ist der Wurm drin. Sie fühlen sich an Ihrer Stelle „nicht (mehr) wirklich richtig“. Vielleicht kommen Sie sich vor wie ein Rädchen einer Maschine, das immer und überall nur zu funktionieren hat. Oder alle sind ständig so übertrieben nett und freundlich, dass Sie das Gefühl haben, in Watte zu ersticken. Vielleicht herrscht auch ein rauer Kasernenhofton. Oder es zählen nur Spezialisten….

Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz regelmäßig etwas erleben, dass irgendwie „nicht passt“, kann das an der Unternehmenskultur liegen. Vielleicht ist Ihnen gar nicht bewusst, was die unausgesprochenen Erwartungen sind. Oder das „Wie man es hier macht“, kollidiert mit Ihren Werten und Ansprüchen an sich und andere. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie wichtige Grundsätze und Verhaltensweisen der Kultur Ihres und anderer Unternehmen erkennen, sich leichter beantworten können, „warum es nicht passt“ und erkennen, worauf Sie achten sollten, wenn Sie das Unternehmen wechseln möchten. Sie machen sich bewusst, welche Werte und Normen Sie haben und was Sie brauchen, um sich an Ihrem Arbeitsplatz wohl zu fühlen und Ihre Leistung bringen zu können. Sie erhalten Tipps und Tricks, wie Sie mit schwierigen Kulturen besser umgehen und etwaige Kollisionen vermeiden können.

A-506039 | VHS im KOMED
23.1., 24.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd. |
125 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE S | **Dr. Jutta Jessenberger**

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Frauen mit aktueller bzw. zukünftiger Führungsverantwortung

Erwartungen an Führungskräfte heute sind hoch: Hoch belastbar, umsetzungsstark, erfolgsorientiert, leistungsbereit, verantwortungsbewusst … die Liste ist beliebig erweiterbar und stellt hohe Anforderungen an jeden, der ein Team zu leiten hat.

Ansprüche an Frauen als Führungskräfte sind dabei häufig – unausgesprochen – noch höher: Sie sollen strukturiert und gleichzeitig kreativ, pragmatisch und gleichzeitig visionär sowie durchsetzungsstark und gleichzeitig empathisch sein und damit alle Gegensätze vereinigen, die typischerweise als männlich oder weiblich betrachtet werden.

In diesem Seminar schärfen Sie das Bewusstsein für die eigene Führungsrolle und erarbeiten Wege und Strategien, um mit Ansprüchen von außen und Bedürfnissen von innen umzugehen, ohne uns verbiegen zu müssen. Es geht es um mehr Klarheit bezogen auf diese Fragen:

- Was bedeutet Führung für mich, was für meine Umgebung?
- Welche Werte und Normen sind mir wichtig?
- Wie gehe ich mit Mitarbeitenden, Gleichgestellten und Vorgesetzten um?
- Wie kann ich meine natürlichen Stärken für meinen Führungserfolg nutzen? Wie kann ich meine schwächeren Seiten kompensieren?
- Was ist der für mich und mein Team passende Führungsstil?
- Wie gelingt der Spagat zwischen äußeren Ansprüchen und meinen Bedürfnissen?
- Wie kann ich mein Frausein besser nutzen, um die gesteckten Ziele zu erreichen ohne mich dabei zu verbiegen?

Ziele und Inhalte:

- Führung, Rechte und Pflichten einer Führungskraft
- Auswirkungen der Unternehmenskultur
- Selbstreflektion – zur Rolle, zu eigenen Stärken und Schwächen als Führungskraft
- Entwicklung persönlicher Strategien für die Führungsaufgabe
- berufliche und persönliche Supportstrukturen

Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

A-506043-BU | VHS im KOMED
3x, 12.4.–14.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
BU S | **Dr. Jutta Jessenberger**

A-506044-BU | VHS im KOMED
3x, 6.9.–8.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
BU S | **Dr. Jutta Jessenberger**

Als Projektleitung unter KollegInnen- 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 Kollege oder Kollegin. Das kann durchaus zum Spagat werden und innerlich spalten.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die zu ihrer Tätigkeit auch immer wieder Arbeitsgruppen, Teams oder Projekte leiten.

Inhalte:

- Faktoren für schwierige Situationen und Gespräche
- Diskussionen lenken
- Die eigene Rolle
- Grundlagen motivbasierter Gesprächsstruktur
- Vorwürfe und Kritik entschärfen
- Eigene Gedanken und Gefühle steuern
- Selbstreflektion
- Bewusstes Handeln zwischen Reiz und Reaktion
- Gesprächsführung
- Lob und Tadel

A-506045-BU | VHS im KOMED
3x, 3.5.–5.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU S | **Andrea Mergel**

A-506046-BU | VHS im KOMED
3x, 25.10.–27.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU S | **Andrea Mergel**

Führungskompetenzen: Agilität durch systemisches Führen

Um den Herausforderungen von Leitung und Führung zu begegnen, gibt es viele Herangehensweisen. Ein systemischer Führungsstil schließt Beziehungen, Kommunikation, potentielle Veränderungen und die Umwelt ein. Das Team, die Abteilung werden als System mit Wechselbeziehungen verstanden, mit Stärken und Schwächen, mit Einzelnen im Ganzen. Raum bieten für persönliches Wachstum, für Eigenverantwortung und Verantwortung für Arbeitsergebnisse und Engagement. Das heißt, individuell statt standardisiert zu arbeiten und die Aufgabe, die arbeitenden Menschen und die Bedingungen gleichwertig im Blick zu haben. Dadurch ist ein systemischer Führungsstil gleichzeitig auch agil.

Beobachten, achtsam und bereit für neue Lösungen zu sein, zeichnet systemisch denkende Leitungskräfte aus. Statt vorgefertig-

ter Antworten geben Fragen die Richtung vor: Wozu ist das gut? Wo liegt der Sinn? Wer profitiert davon?
Während des Bildungsurlaubs schauen wir u.a. auf den eigenen Führungsstil, Möglichkeiten und Grenzen von Methoden und den Umgang mit schwierigen Situationen.
Inhalte:
Was ist Führen?
- Führungsrollen und Rollenverständnis
- Der eigene Führungsstil
- Systemisches Denken und Führung I

Möglichkeiten und Grenzen
- Systemisches Denken und Führung II
- Techniken und Methoden von Führung und ihre Grenzen

Umgang mit schwierigen Situationen
- Was macht Situationen schwierig?
- Situationen systemisch begegnen

A-506047-BU | VHS im KOMED
3x, 18.1.–20.1., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU S | **Andrea Mergel**

A-506048-BU | VHS im KOMED
3x, 19.7.–21.7., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU S | **Andrea Mergel**

A-506049-BU | VHS im KOMED
3x, 6.12.–8.12., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU S | **Andrea Mergel**

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

Management 3.0

Tagesveranstaltung am Wochenende
Durch die neue, durch Digitalisierung entstehende Komplexität, wird es für Unternehmen zunehmend wichtiger, kurze Dienstwege, flache Hierarchien und Augenhöhe-Diskussionen zu führen. Selbstorganisation und Zeitmanagement sind entscheidende Faktoren im heutigen Unternehmensprozess und können den Ausschlag über Erfolg und Misserfolg geben. Im Seminar lernen Sie die Unterschiede von Management 1.0, 2.0 und 3.0 kennen. Sie erfahren, welche Motivatoren in jedem stecken und warum es von Vorteil ist ein Unternehmen im M3.0 Stil aufzuziehen.
Inhalte
- Definition M1.0, 2.0. 3.0
- Complexitiy
- Agility
- Energize People
- Empoer Teams
- Align Constraints
- Develop Competence
- Grow Structure
- Improve Everything

Methodik
- Selbstlernend und spielerisch
- Moving Motivators
- Delegation Board
- Teammatrix

Zielgruppe
Führungskräfte, die sich weiterentwickeln möchten, angehende Führungskräfte, Teams, Menschen, die sich für New Work interessieren.
A-506051 | VHS im KOMED
19.6., 20.6., Sa, So, 9:30–17 Uhr |
16 UStd. | 125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Maria Steinbrück**

Agile Organisationen

Tagesworkshop am Wochenende
Im Seminar Agile Foundation lernen Sie die Basisbegriffe von agile kennen. Wozu brauchen wir agile Methoden? Ist das nur ein Trend? Woraus setzt sich agile zusammen und was ist eigentlich der Unterschied von agile und Scrum? Es wird genug Raum für individuelle Beispiele geben, die wir gemeinsam besprechen können. Tauchen Sie ein in die Welt von New Work Methoden und lernen Sie die agilen Grundsätze kennen. **Inhalte:** Agile: Definition, Herkunft, Anwendungsfälle Kanban Complexity Scrum Agile Product Delivery User Story Maping
Methodik: Agile Kanban Scrum User Story Mapping
Sie lernen die Methoden in praxisnahen Übungen kennen.
Zielgruppe: Alle, die schon immer wissen wollten, was es mit den Begriffen agile und Scrum auf sich hat. Anwärtern, die gern eine Scrum-Zertifizierung machen möchten, dient es als Basisworkshop. Menschen, die im New Work arbeiten, in Unternehmen, die sich im Wandel befinden und sich gern mit der agilen Arbeitsweise vertraut werden möchten.
A-506054 | VHS im KOMED
3.7., Sa, 9:30–17 Uhr | 8 UStd. | 63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Maria Steinbrück**

Effektives Personalmanagement: Softskills, Leadership und Kommunikation

Führungskräftetraining am Wochenende
In diesem Seminar lernen Sie als Führungskraft, wie Sie Teams effektiv zusammenstellen und wie Sie diese abhängig von ihrer Struktur und dem jeweiligen Stadium situativ leiten. Sie werden in erprobte, standardisierte Kommunikations- und Konfliktlösungstheorien eingeführt und wenden diese in Gruppenübungen und Rollenspielen beispielhaft an. Darüber hinaus erfahren Sie Grundsätzliches zu Motivationspraktiken und lernen Körpersprache und Rhetorik gewinnbringend einzusetzen. Sie werden in gängige Methoden zur Zielfindung im Team, zu kreativer und lösungsorientierter Teamarbeit sowie zu strukturierter Problemlösung eingeführt. Mit diesem Wissen werden Sie in Zukunft die Potenziale Ihres Teams maximal nutzen und dadurch den Erfolg Ihres Vorhabens wesentlich begünstigen.
Arbeitsformen, Methoden: medial unterstützte Vorträge, praxisnahe Beispiele und Übungen in kleineren Gruppen, Rollenspiele, Einzelübungen, Diskussionen nach Wunsch, Analyse von konkreten Fallstudien aus dem Kreis der Teilnehmenden.
A-506100 | VHS im KOMED
8.5., 9.5., Sa, 9–18 Uhr, So, 9–18 Uhr |
20 UStd. | 194 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € |
WE S | **Manfred Husz**

Teamführung und -entwicklung – In einem exzellenten Team multiplizieren sich die Kräfte

Bildungsurlaub

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 des Teamleitenden
- 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-506217-BU | VHS im KOMED
3x, 26.5.–28.5., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

A-506218-BU | VHS im KOMED
3x, 23.8.–25.8., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis

Zielgruppe: Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung

Seminarziel:

Das Thema ist gerade in beruflicher Hinsicht in aller Munde – von der Bäckerei bis zum Großkonzern wollen alle Unternehmen ihre Abläufe und Prozesse verbessern: Eine Google-Anfrage zum Thema „Prozessoptimierung“ liefert alleine in der deutschsprachigen Seite mehr als 1,8 Mio. Ergebnisse.

Aber was genau sind eigentlich Abläufe, wie kann ich sie beschreiben oder verbessern und warum sollte ich das eigentlich tun? Darum geht es in diesem Bildungsurlaub.

Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management.

Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Möglichkeiten der Prozessoptimierung im (Berufs-)Alltag zu identifizieren und die Methoden entsprechend anzuwenden. Durch Optimierung Ihrer Abläufe können Sie den eigenen Handlungsspielraum aktiv erweitern und Ihre Zufriedenheit im beruflichen und persönlichen Alltag steigern.

Lernziele & Inhalte:

- Begriffsdefinition
- Methoden und Werkzeuge zur Prozessoptimierung
- Anwendung der Methoden und Werkzeuge im Praxisbeispiel
- Grundzüge der Qualitätsmanagementsysteme und Lean Management

Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung

A-506323-BU | VHS im KOMED
5x, 8.3.–12.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Skript: 12 € | **BU S** |
Dr. Jutta Jessenberger

A-506324-BU | VHS im KOMED
5x, 13.12.–17.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 387 €, zzgl. Skript: 12 € | **BU S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Unternehmenskulturen – wer passt in welche Organisation?

Eine der zentralen Herausforderungen einer Führungskraft ist die Steuerung des Teams zur Erreichung der Unternehmensziele, sowie die Identifikation „passender“ neuer Kolleginnen und Kollegen. Meist funktioniert beides zur Zufriedenheit, manchmal jedoch „stimmt was nicht“. Wenn Sie erleben, dass sich Mitarbeitende an ihrer Stelle „nicht wirklich richtig“ fühlen, kann das an der Unternehmenskultur liegen. Oft ist gar nicht bewusst, was die meist unausgesprochenen Erwartungen sind. Oder „wie man es hier macht“, kollidiert mit den Werten und Ansprüchen Ihrer Mitarbeitenden an sich und andere.

Seminarziel ist es, Antworten auf folgende Fragen zu finden: „Warum passt es nicht?“, „Woran erkenne ich Konflikte zwischen persönlichen Werten und Normen und der bestehenden Unternehmenskultur?“, „Worauf muss ich achten, wenn ich neue Mitarbeiter einstellen will?“ Theorie-Input und Erfahrungsaustausch mit anderen befähigt Sie, wichtige Grundsätze und Verhaltensweisen der Kultur Ihres und anderer Unternehmen zu erkennen. Sie machen sich bewusst, welche Werte und Normen Sie haben und was Sie brauchen, um sich an Ihrem Arbeitsplatz wohl fühlen und Ihre Leistung bringen zu können. Auf dieser Grundlage erarbeiten Sie Methoden, wie Sie Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen 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: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit derzeitiger oder zukünftiger Führungsverantwortung

A-506325-BU | VHS im KOMED
3x, 17.5.–19.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 228 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE S | **Dr. Jutta Jessenberger**

A-506326-BU | VHS im KOMED
3x, 25.10.–27.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 228 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE S | **Dr. Jutta Jessenberger**

Feedbackgespräche erfolgreich führen

Tagesseminar am Wochenende – Kleingruppe (max. 8 Personen)

Sie wollen oder müssen vielleicht sogar zeitnah Feedbackgespräche führen, dann hilft Ihnen dieses Training dabei! Egal, ob Sie ‚nur‘ einem Kollegen Rückmeldung zu einem Projekt geben möchten, einen Praktikanten zu betreuen haben oder offiziell verantwortlich für regelmäßige Feedbackgespräche sind (sogar im privaten Bereich sind die Tools hilfreich), hier lernen Sie das entsprechende Handwerkzeug dafür.

Mit der Erfahrung aus über 100 professionell durchgeführten Feedbackgesprächen erklärt Ihnen Isabelle Fouchs, worauf es zu achten gilt, wie Sie durch konstruktives Feedback den Anderen zum Nachdenken anregen, und wie Sie souverän Emotionen begegnen (z. B. durch Coaching-Elemente). Folgende Inhalte werden interaktiv vermittelt und praktisch durch Simulationen eingeübt:

- Rahmenbedingung und Vorbereitung
- Ablauf eines Feedbackgesprächs
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Passende Formulierungen
- Umgang mit Emotionen (z. B. Rechtfertigung, Wut, Ablehnung…)

Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die im beruflichen Kontext Feedbackgespräch mit anderen Personen führen müssen oder wollen und wissen möchten, wie sie solche (kritischen) Gespräche führen und optimieren können.

A-506330 | VHS im KOMED
12.6., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Isabelle Fouchs**

Personalauswahl und -entwicklung: Personal-Interviews erfolgreich führen

Tagesseminar am Wochenende – Kleingruppe (max. 8 Personen)

Sie sind Führungskraft, Neuling in der HR-Welt oder eines wachsenden Startup? Sie führen (demnächst) Interviews – ob Einstellungsinterviews oder Perspektivgespräche zur individuellen Weiterbentwicklung – und dafür brauchen Sie noch Handwerkszeug? Dann sind Sie in diesem Training genau rich-

tig. Hier lernen Sie, wie Sie die Spreu vom Weizen trennen können: Ist Ihr Gegenüber in der Lage und gewillt, den Job zu meistern? Um dies beantworten zu können, sind Interviews das Mittel der Wahl. Wie Sie diese erfolgreich führen, verrät Ihnen Isabelle Fouchs. Neben ihren Erfahrungswerten im Bereich Personalauswahl und -entwicklung werden folgende Aspekte im Seminar interaktiv behandelt sowie praktisch durch Simulationen eingeübt:

- Arten von Interviews
- Ablauf eines Interviews Fragetechniken
- Typische Fehler, die man kennen sollte
- Tipps, um die Fehler zu vermeiden
- Rechtliche Stolpersteine
- Do's and Dont's bei Interviews
- Weitere Auswahlmethoden zur Erfassung der Kompetenz eines Bewerbers/einer Bewerberin

Sie werden nicht nur erfahren, wie man ein Interview entwickelt, sondern auch wie man damit zu einer Entscheidung kommen kann. Interviews dienen dazu, die job-relevanten Fähigkeiten und Kompetenzen sowie die Motivation und Einstellung Ihres Gegenübers zu erfassen. Mit den Antworten und dem Auftreten des Bewerbers können Sie die Wahrscheinlichkeit für den späteren Berufserfolg bestimmen.

Zielgruppe: Das Training richtet sich an alle, die Interviews führen (werden): Ob bereits erprobte Führungskraft, Neuling in der HR-Welt oder eines wachsenden Startups.

A-506333 | VHS im KOMED
16.5., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Isabelle Fouchs**

Personal-Interviews erfolgreich führen – aus Interviewersicht

Vortrag

Wie kann man Einstellungsinterviews oder Perspektivgespräche zur individuellen Weiterentwicklung eines Mitarbeiters gewinnbringend führen und dabei auch die Spreu vom Weizen trennen? Der Vortrag gibt hierzu in aller Kürze wichtige Impulse zu Fragetechniken und rechtlichen Stolpersteinen sowie Tipps und Erfahrungswerte aus dem Bereich der Personalauswahl und -entwicklung, um typische Fehler zu vermeiden.

Sie werden demnächst Interviews führen – ob Einstellungsinterviews oder Perspektivgespräche zur individuellen Weiterbentwicklung – und brauchen noch Handwerkszeug dafür? Dann sind Sie in dem Vortrag genau richtig!

Hier lernen Sie, wie Sie die richtige Personalauswahl treffen können: Ist Ihr Gegenüber in der Lage und gewillt, den Job zu meistern? Um diese Frage beantworten zu können, ist ein Interview meist das Mittel der Wahl. Wie Sie dieses erfolgreich führen, verrät Ihnen Isabelle Fouchs. Neben ihren Erfahrungswerten im Bereich Personalauswahl und -entwicklung werden folgende Inhalte thematisiert:

- Arten von Interviews
- Ablauf eines Interviews
- Fragetechniken
- Typische Fehler, die man kennen sollte
- Tipps, um die Fehler zu vermeiden
- Rechtliche Stolpersteine
- Do's and Dont's bei Interviews
- Weitere Auswahlmethoden zur Erfassung der Kompetenz eines Bewerbers

A-506335 | VHS im KOMED
22.4., Do, 18:30–20 Uhr | 16 € |
Isabelle Fouchs

Projekt- und Veranstaltungsmanagement

Seminare zu computergestütztem Projektmanagement mit MS-Project finden Sie im Bereich EDV/Multimedia weiter vorne im Programmheft.

Strukturiertes und erfolgreiches Projektmanagement mit Onlinebegleitung

Einzeltermine:
1. Präsenzseminar: 067.3.2021, jeweils von 9 – 18 Uhr,
Onlinephase: 8.3.2021 bis 1.5.2021,
2. Präsenzseminar: 2.5.2021, 9 – 18 Uhr.
(48 Unterrichtsstunden)

Zielgruppe: angehende Projektleitende sowie Leitungs- und Führungskräfte, die mit Projektarbeit in Berührung kommen; bereits agierende Projektmitarbeitende und Projektleitende, die sich in ihrer Arbeit eine strukturiertere und damit erfolgreichere Arbeitsweise wünschen oder auch alle, die sich erstmalig für das spannende Thema Projektmanagement interessieren. Inhalte: Sie erhalten einen Gesamtüberblick über alle wichtigen Aspekte des Projektmanagements und bekommen einen praktischen Leitfaden zur zielgerichteten und erfolgreichen Leitung und Steuerung eines Projekts beliebiger Art und Größe an die Hand. Nach einer ganzheitlichen Einführung in das aktive Projektmanagement, lernen Sie eine Vielzahl anerkannter, erprobter und standardisierter Methoden und Werkzeuge zur praktischen Anwendung in den jeweiligen Wissensgebieten von Projektleitenden kennen:

- Allgemeines zum Projektmanagement
- Methoden und Werkzeuge: gängige Tools und Methoden bei der Projektabwicklung und -steuerung
- Erfolgreiches Projektmanagement in der Praxis: Lösungsansätze für die typischen Situationen und Probleme in Projekten, auch anhand von Projektsimulationen, Rollenspielen und realen Beispielen

Arbeitsformen, Methoden: medial unterstützte Vorträge, praxisnahe Beispiele und Übungen in kleineren Gruppen, Diskussionen nach Wunsch, Analyse von konkreten Fallstudien aus dem Kreis der Teilnehmenden.

A-507143 | VHS im KOMED
3x, 6.3.–2.5., Sa, So, 9–18 Uhr |
30 UStd. | 374 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € |
WE S | **Manfred Husz**

Strukturiertes und erfolgreiches Projektmanagement

Wochenende

Zielgruppe: angehende Projektleitende sowie Leitungs- und Führungskräfte, die mit Projektarbeit in Berührung kommen; bereits agierende Projektmitarbeitende und Projektleitende, die sich in ihrer Arbeit eine strukturiertere und damit erfolgreichere Arbeitsweise wünschen oder auch alle, die sich erstmalig für das spannende Thema Projektmanagement interessieren. Inhalte: Sie erhalten einen Gesamtüberblick über alle wichtigen Aspekte des Projektmanagements und bekommen einen praktischen Leitfaden zur zielgerichteten und erfolgreichen Leitung und Steuerung eines Projekts beliebiger Art und Größe an die Hand. Nach einer ganzheitlichen Einführung in das aktive Projektmanagement, lernen Sie eine Vielzahl anerkannter, erprobter und standardisierter Methoden und Werkzeuge zur praktischen Anwendung in den jeweiligen Wissensgebieten von Projektleitenden kennen:

- Allgemeines zum Projektmanagement
- Methoden und Werkzeuge: gängige Tools und Methoden bei der Projektabwicklung und -steuerung
- Erfolgreiches Projektmanagement in der Praxis: Lösungsansätze für die typischen Situationen und Probleme in Projekten, auch anhand von Projektsimulationen, Rollenspielen und realen Beispielen

Arbeitsformen, Methoden: medial unterstützte Vorträge, praxisnahe Beispiele und Übungen in kleineren Gruppen, Diskussionen nach Wunsch, Analyse von konkreten Fallstudien aus dem Kreis der Teilnehmenden.

A-507144 | VHS im KOMED
6.2., 7.2., Sa, So, 9–18 Uhr | 20 UStd. |
156 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € | **WE S** |
Manfred Husz

Prüfungsvorbereitung „Project Management Professional“ (PMP) mit Onlinebegleitung

Präsenzwochenende:
20 – 21.3.2021, jeweils 10 bis 18 Uhr,
Onlinephase:
22.3.2021 bis 18.6.2021
mit flexiblen Lernzeiten,
2. Präsenzwochenende: 1920.6.2021
(76 Unterrichtsstunden).

Zielgruppe: Projektmanager und erfahrene Projektmitarbeiter, die sich auf die weltweit gültige PMP-Zertifizierung nach Project Management Institute (PMI-Standard) vorbereiten wollen. Inhalte: Projektmanagement hat für die moderne – von Veränderungen geprägte – Gesellschaft eine überragende Bedeutung erlangt und ist aus dem Arbeitsleben nicht mehr wegzudenken. Dies gilt sowohl für den Profit- als auch den Nonprofit-Bereich. Der Qualifizierungsbedarf ist dementsprechend hoch. Die VHS bereitet in einem onlinebegleiteten Training auf die Zertifizierung zum „Project Management Professional“ (PMP) und „Certified Associate in Project Management“ (CAPM) vor. Der Titel Project Management Professional (PMP®) wird vom Project Management Institute (PMI®) vergeben. Sie stellt die zweite – und wichtigste – Zertifizierungsstufe des PMI dar und steht qualifizierungsmäßig über dem CAPM (Certified Associate in Project Management).

- Integrationsmanagement
- Inhalts- und Umfangsmanagement
- Terminmanagement
- Kostenmanagement
- Qualitätsmanagement
- Personalmanagement
- Kommunikationsmanagement
- Risikomanagement
- Beschaffungsmanagement

Das Prüfungscoaching bereitet inhaltlich für alle relevanten Wissensgebiete des „Project Management Professional“ vor.
Ohne Prüfungsvorbereitung liegen die Durchfallquoten bei schätzungsweise ca. 40-50%, dabei werden keine offiziellen Zahlen von PMI veröffentlicht. Teilnehmende an diesem Seminar haben in der Vergangenheit mit einer Erfolgsquote von über 80% bestanden.
Sie werden im Seminar auf die speziellen Denkweisen des PMI trainiert, um mit einer großen Wahrscheinlichkeit die Prüfung im ersten Anlauf zu bestehen. Theorieblöcke wechseln sich mit prüfungsähnlichen Übungen ab, um das Erlernte zu festigen. Am letzten Seminartag findet eine Prüfungssimulation mit anschließender Besprechung der richtigen Antworten statt, der Lerneffekt für die Prüfung ist dabei enorm. Auch ein Austausch unter den Teilnehmern zu den Anmelde- und Zulassungsformalitäten des PMI wird ermöglicht, durch beratende Unterstützung des Dozenten (seit 2009 selber PMP zertifiziert).
Informationen zur Zulassungsbedingungen und der Anmeldung zur Prüfung erhalten Sie beim PMI. Die Anmeldung liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf www.pmi.org.
Hinweis: Es werden nach Seminarende 76 Unterrichtsstunden bescheinigt.
Bitte bringen Sie ein Tablet oder ein Laptop mit.

A-507162 | VHS im KOMED
4x, 20.3.–20.6., Sa, So, 10–18 Uhr | 40 UStd. | 592 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € | **WE S** | **Manfred Husz**

Scrum, Agiles Projektmanagement – Grundlagen und Einsatz in der Praxis

Wochenende

Scrum (aus englisch scrum für „[das] Gedränge“) ist ein Vorgehensmodell des Projekt- und Produktmanagements, insbesondere zur agilen Softwareentwicklung. Es wurde ursprünglich in der Softwaretechnik entwickelt, ist aber davon unabhängig. Mittlerweile wird diese Methode in beinahe allen Geschäftsbereichen erfolgreich angewendet, vom industriellen über den pädagogisch-sozialen Bereich, sogar bis hin zu Bau-Projekten. Sie lernen im Seminar nicht nur die Grundsätze und Arbeitsweisen dieser neuartigen Methode kennen, sondern können auch Möglichkeiten erarbeiten, Ihre bisherige Arbeitsweise auf agile Ansätze umzustellen. Im ersten Teil des Seminars lernen Sie die Rollen und Artefakte des scrum kennen, wie Sie im Manifesto von der Urbegründern definiert wurden. Im zweiten Teil werden Sie unter Anleitung des Seminarleiters eine praxisnahe Übung nach agiler Herangehensweise in der Gruppe bewältigen; dabei werden Sie anschaulich und praxisnah die Vorteile des scrum „erfassen“, und das Gelernte erfolgreich auf Ihren Arbeitsbereich übertragen können. Sie werden merken, dass scrum zwar eine neuartige Herangehensweise an Projekte darstellt, jedoch keineswegs als Religion zu verstehen ist: auch bisher klassische Projektstrukturen können agil werden, ohne sich von Grund auf neu zu strukturieren.
Zielgruppe: Angehende Mitarbeiter und Führungskräfte in agilen Projekten – mit und ohne Projekterfahrung.

A-507175 | VHS im KOMED
23.1., 24.1., Sa, So, 9–18 Uhr | 20 UStd. | 156 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € | **WE S** | **Manfred Husz**

A-507176 | VHS im KOMED
17.4., 18.4., Sa, So, 9–18 Uhr | 20 UStd. | 194 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € | **WE S** | **Manfred Husz**

A-507177 | VHS im KOMED
26.6., 27.6., Sa, So, 9–18 Uhr | 20 UStd. | 194 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € | **WE S** | **Manfred Husz**

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis

Bildungsurlaub

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden. Hervorgegangen ist Scrum aus dem „Agilen Manifest“. Für die Anwendung der Methoden und Ansätze ist es zunächst wichtig, die Grundsätze dieses Manifests zu verstehen, bevor man sich mit einzelnen seiner Mechanismen auseinandersetzt.
Im Kurs werden die Teilnehmer so zunächst an die Grundlagen und Hintergründe von Scrum herangeführt, um dann konkrete Arbeitstechniken zu erlernen. Über alle Seminartage hinweg, wird durch die Teilnehmenden das Erlernte sofort in praxisnahen Übungen vertieft, sodass nicht nur die theoretischen Grundlagen von Scrum erlernt werden, sondern dessen praktische Umsetzung direkt im Anschluss Anwendung finden kann. Am Ende des Kurses sollten alle Teilnehmenden in der Lage sein, die wesentlichen Tools und Methoden von Scrum anzuwenden und deren Vor- und Nachteile zu erkennen. Für Interessierte, die im Nachgang zum Kurs auch eine offizielle Zertifizierung zum Scrum Master oder Product Owner anstreben, bietet der Kurs eine gute inhaltliche Vorbereitung – insbesondere in die vertiefte Praxisanwendung.
Zielgruppe: Mitarbeiter und Führungskräfte in agilen Projekten, die sich neben klassischen Projektmanagementmethoden auch mit agilen Arbeitsweisen auseinandersetzen und diese in der Praxis anwenden möchten.
– Einsteiger mit dem Ziel, eine spätere Zertifizierung als Scrum Master oder Product Owner zu erlangen.

A-507181-BU | VHS im KOMED
3x, 20.1.–22.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** | **Maria Steinbrück**

A-507182-BU | VHS im KOMED
3x, 26.4.–28.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** | **Yvonne Romes**

A-507183-BU | VHS im KOMED
3x, 30.6.–2.7., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** | **Maria Steinbrück**

A-507184-BU | VHS im KOMED
3x, 18.8.–20.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** | **Yvonne Romes**

A-507185-BU | VHS im KOMED
3x, 27.9.–29.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd. | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** | **Maria Steinbrück**

Büro

Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag

Kommunikations- und Organisationsprozesse aktiv gestalten – 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 (Reflektion und Zielsetzung).

A-508037-BU | VHS im KOMED
3x, 12.4.–14.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skript: 5 € | **BU S** |
Karl-Heinz Schwieren

A-508038-BU | VHS im KOMED
3x, 10.1.–12.1., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Skript: 5 € | **BU S** |
Karl-Heinz Schwieren

Onlineworkshop – Effektives Arbeiten im Homeoffice

In den vergangenen Monaten ist der Begriff „Homeoffice“ stärker in den Fokus gerückt. In der Regel ist eine ungewollte Ablenkung von geplanten beruflichen Aufgaben in einem privaten Umfeld wesentlich höher. Dieser Workshop liefert nicht nur Tipps zum Zeit- und Aufgabenmanagement, er sieht das Selbst- und Arbeitsplatzmanagement ganzheitlich. Die Chancen für effektives Arbeiten im Homeoffice sind erstaunlicherweise oftmals größer als im auswärtigen Büro – wenn man bestimmte Dinge berücksichtigt. Die Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit bearbeitet bzw. trainiert werden kann. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

Inhalte:

- Was bei der Einrichtung beachtet werden sollte
- Die richtige Struktur
- Tipps für den Workflow
- Motivation schaffen und erhalten
- Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch
- Rechtskonformes Archivieren

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-508041 | →● Online
4x, 22.2.–15.3., Mo, 18–21 Uhr |
16 UStd. | 109 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Ein aufgeräumter Schreibtisch in unaufgeräumten Zeiten

Onlinekurs

Der Schreibtisch: ein geheimnisvoller Ort, an dem Dinge verschwinden und die Konzentration manchmal wie von Zauberhand nachlässt. Der Online-Workshop zeigt, wie das Chaos in den Griff zu bekommen ist und das übliche zeitaufwändige Suchen nach Unterlagen und Dokumenten entfällt. Die gewonnene Energie und Zeit kann schließlich für berufliche und private Ziele besser genutzt werden. **Im Mittelpunkt stehen die Themen**

- Der optimale Arbeitsplatz
- Ordnung und Struktur – analog und digital
- Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-508042 | →● Online
8.2., Mo, 18–20 Uhr | 21 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Onlineworkshop – Effektiver Umgang mit E-Mails

A-508043 | →● Online
3x, 7.1.–21.1., Do, 18–20 Uhr | 8 UStd. |
44 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Onlineworkshop – Effektiver Umgang mit E-Mails

Der Workshop richtet sich an alle, die Unsicherheiten im Schreiben und Archivieren von Mails haben. Wer in der täglichen E-Mail-Flut meint unterzugehen, erhält in diesem Kurs die maßgeschneiderte Rettung. Die insgesamt drei 2-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

Inhalte: Das Postfach: auf dem Weg zu Inbox Zero Rechtskonformer Umgang mit Mails E-Mail Werkstatt – ansprechend, klar und rechtssicher formulieren

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-508044 | →● Online
3x, 16.6.–30.6., Mi, 18–20 Uhr |
5.33 UStd. | 37 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Arbeits- und Selbstorganisation in Beruf und Alltag

Praxisseminar am Beispiel eines gut organisierten Büroalltags

In Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung und ständiger Erreichbarkeit sind immer mehr Menschen mit der Organisation ihres beruflichen wie privaten Alltags überfordert. Die Informationsflut täglich eingehender E-Mails, dauernde Telefonanrufe und die ständige Verfügbarkeit durch das Mobiltelefon machen eine klare Arbeitsstruktur zunehmend schwieriger. Ziel dieses Seminars ist es, den eigenen Alltag – beruflich wie privat – effektiver zu gestalten, sich die eigene Arbeitsweise vor Augen zu führen und zu optimieren, sowie mit den eigenen Ressourcen gesund zu haushalten. Am Beispiel eines gut organisierten Büroalltags werden wir gemeinsam ein individuelles Organisations-, Ordnungs- und Planungssystem für die Kombination von Arbeitsplatz, Zuhause, Schreibtisch und PC erarbeiten. Dabei liegt das Augenmerk auf einer praktischen Umsetzbarkeit, einer bewussten Work-Life-Balance und auf dem Thema Stressmanagement.

Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an Berufstätige aller Art (Berufseinsteiger, Angestellte, Selbständige und Freiberufler,), die Ihnen Alltag besser strukturieren möchten und so mehr Zeit für sich und das „Wesentliche“ gewinnen möchten.

A-508054 | VHS im KOMED
4.3., Do, 9–16:30 Uhr | 8 UStd. | 61 €, zzgl. Kopierkosten: 3 € | **Sarah Jeschke**

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 abrufsicher 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!

A-508063 | VHS im KOMED
7.5., Fr, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 55 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **Sabine Krüger**

Elefantenkurs: „Nichts mehr vergessen" – Gedächtnistraining mit Humor

Abendkurs

Sie bringen die Namen ihrer Kinder und Kollegen durcheinander? Oder ihr 8 - jähriger Enkel schlägt Sie in Memory? Seit er 4 ist? Scherz beiseite. Aber wenn Sie glauben, das liegt an ihrem schlechten Gedächtnis, irren Sie sich vielleicht. Gehirngerechte Lern- und Merkmethoden können Ihnen aus dieser Denkfalle heraushelfen. Erproben Sie an 4 Terminen im wöchentlichen Wechsel systematisches Gedächtnistraining, das Spass macht und zu Ihrer individuellen Zielsetzung passt.

- Brainmotivation: Gedächtnis-Grundlagen & 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, Merktraining und Gedächtnistests
- Anwendung von Mnemo-Tools für die individuelle Zielsetzung
- Brainwork: freiwillige Hausaufgaben & Praxistransfer
- Probe und Anwendung individueller Mnemo-Tools im Beruf & Alltag
- Brainanalytics: wöchentliche Auswertung der Merkfortschritte
- Dokumentation der Gedächtnis- und Übungserfolge
- Braincare: Grundlagen in gedächtnisförderlicher Ernährung, Achtsamkeit, Entspannung und Einstellung

Woche für Woche können Sie den Prozess wachsender Lernerfolge an sich beobachten. Lernen und arbeiten sie effizienter und stressfreier. Entdecken Sie lustiges Gedächtnistraining als lebenslange Lernfreude.

A-508064 | VHS im KOMED
4x, 12.4.–3.5., Mo, 18–21 Uhr | 16 UStd. | 109 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** |
Torsten Fraundorf

Geschäftsbriefe schreiben – professionell und mit Stil

Tagesseminar

Das Seminar stellt Ihnen die Möglichkeiten wirkungsvoller, kundenorientierter Geschäftskorrespondenz vor. Sie lernen, wie Sie Voranfragen, Angebote, Mahnungen, Rechnungen, Aufträge, Rechnungen u.a. in professioneller Form und mit Stil schreiben. Bringen Sie gerne auch Ihre eigenen Vorlagen mit.

A-508070 | VHS im KOMED
7.5., Fr, 9–16:30 Uhr | 8.67 UStd. | 68 € |
Lydia Libutzki,,

Moderne und kundenorientierte Geschäftskorrespondenz

Der Geschäftsbrief muss halten, was das Unternehmen verspricht – nämlich kundenfreundlich zu sein. Schreiben zu verfassen, die neben dem Inhalt auch professionell in Form und Stil gehalten sind und auch Unangenehmes freundlich zu formulieren, lernen Sie in diesem Seminar.

Zunächst lernen Sie die DIN 5008 kennen, die die äußere Form professioneller Korrespondenz regelt. Danach erleben Sie an Beispielen und in zahlreichen praktischen Übungen, wie Sie wesentliche Botschaften für jeden Anlass prägnant, anschaulich und wirkungsvoll formulieren können.

A-508073 | VHS im KOMED
28.5., Fr, 9–17 Uhr | 8.67 UStd. | 68 € |
Lydia Libutzki

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- und Zeitmanagementtechniken
- Hilfreiche Morgen- und Abendroutinen
- Eisenhowerprinzip
- 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-508081 | VHS im KOMED
7.5., 8.5., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr | 12 UStd. | 94 €, zzgl. Skript Kosten: 4 € |
WE S | **Karl-Heinz Schwieren**

Souveräne Entscheidungen im Beruf treffen

Tagesseminar am Wochenende

Wir müssen ständig Entscheidungen treffen: Ob große, richtungsweisende oder alltägliche Entscheidungen, deren Konsequenzen sind stets unsere Begleitung. Wir haben die Erwartung, dass unsere Entscheidungen zu Veränderungen und Verbesserungen führen, treffen diese aber nach den gleichen Mustern.

Um nachhaltige Entscheidungen zu treffen, ist es wertvoll die Entscheidungsphasen zu kennen. So können Fallen, die im Entscheidungsprozess warten erkannt und umgangen werden. Sie lernen das Zusammenspiel von Intuition und Verstand bewusst für Ihre Entscheidungen einzusetzen.

Der Kurs basiert auf einem ganzheitlichen praktischen Ansatz – Sie arbeiten mit Tests, Spielen und Simulationen. Am Ende des Kurses wird eine Selbstanalyse durchgeführt und Sie erhalten Hinweise zur Verbesserung der Entscheidungsleistung.

Inhalte:

- Dynamiken in Entscheidungssituationen und Beeinflussungselemente
- Die Entscheidungsanalysephase: Identifikation und Auswahl der Informationen,

Organisation und Strukturierung der Argumente
- Systematische Entscheidungsverzerrungen: wie wir sie identifizieren und vermeiden
- Selbstbewusstsein: Intuition und Rationalität gleichermaßen in Entscheidungsprozessen nutzen
- Den eigenen Prozess verstehen und Entscheidungen meistern

A-508087 | VHS im KOMED
21.3., So, 9–16:30 Uhr | 8.67 UStd. |
68 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Moncia Desiderio

Arbeitsschutz

Managementsystemzertifizierungen Qualität, Arbeitsschutz, Umwelt und Energie

Bildungsurlaub an drei Tagen

Viele Kunden und öffentliche Auftraggeber fordern heute von ihren Lieferanten eine Zertifizierung nach einem Managementsystem. Doch was bedeutet sie?

Mit einer Managementsystem-Zertifizierung zeigen Sie, dass Ihr Unternehmen sich an einschlägige internationale Standards zu Abläufen innerhalb des Unternehmens hält. Diese Standards beschreiben die Erwartungen, die im Rahmen ihres jeweiligen Schwerpunktes (z. B. Qualität, Umwelt, Arbeitsschutz) an die Organisation innerhalb eines Unternehmens gestellt werden und auch den Umgang mit Interessenten außerhalb der eigenen Organisation. Dies beinhaltet beispielsweise:
- Festlegungen zur Qualifikation der Mitarbeiter und wie diese erreicht werden
- Festlegungen zur Produktprüfung (Qualität)
- Konkrete Umweltziele und dazu passende Maßnahmen zur Verringerung der Umweltbelastung (Umwelt)
- Strukturierte Verfahren zur Untersuchung von Arbeitsunfällen (Arbeitsschutz)

Die Einhaltung dieser Anforderungen wird – meist jährlich – von einer unabhängigen Zertifizierungsstelle durch ein Audit vor Ort überwacht und über ein Zertifikat bescheinigt, das Sie Ihren Kunden und anderen Interessenten vorlegen können.

Der Lehrgang richtet sich an die Geschäftsführer und Führungskräfte klein- und mittelständischer Unternehmen und ist auch für Start-Ups geeignet. Er stellt gängige Normen zu diesen Schwerpunkten vor, erläutert ihre Struktur und gibt anhand praktischer Beispiele einen Überblick darüber, was mit den jeweils in den Normen geschilderten Anforderungen tatsächlich gemeint ist und wie sich diese umsetzen lassen. Darüber hinaus wird der Ablauf eines Zertifizierungsverfahrens vorgestellt und wie Sie ggf. eine passende Zertifizierungsstelle finden.

Zielgruppe: Geschäftsführer und Führungskräfte klein- und mittelständischer Unternehmen (KMU), Start-Ups

Inhalte:
- Übersicht über die gebräuchlichsten Managementsystemnormen
- (Qualität, Arbeitsschutz, Umwelt, Energie)
- Aufbau der gängigen Managementsystemnormen (v.a. nach ISO), PDCA-Zyklus
- Typische Anforderungen der jeweiligen Normen an das Unternehmen
- Ablauf einer Zertifizierung
- Einführen eines Managementsystems
- Audits
- Auswahl einer geeigneten Zertifizierungsstelle
- Vor- und Nachteile einer Zertifizierung
- Informationsquellen
- Behandelte Managementsystemnormen:
- ISO 9001:2015 (Qualitätsmanagement)
- ISO 14001:2015 (Umweltmanagement)
- ISO 45001:2018* (Arbeitsschutz-Management)
- SCC/SCP:2011 (Arbeitsschutz-Management, beinhaltet auch einige Umweltaspekte)
- ISO 50001:2018 und EMAS (Energiemanagement)

*Anmerkung: Die Norm BS OHSAS 18001 wird im Rahmen der ISO 45001 ebenfalls angesprochen, da sie jedoch im März 2021 ausläuft und gegenwärtig durch ISO 45001 abgelöst wird, bildet sie keinen Schwerpunkt.

A-508111-BU | VHS im KOMED
3x, 19.4.–21.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd. | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU S | **Oliver König**

Grundlagen Arbeitsschutz für Geschäftsführer und Führungskräfte – eine Einführung

Tagesseminar am Wochenende

Wenn Sie in Ihrem Unternehmen angestellte Mitarbeiter beschäftigen, bringt dies einige rechtliche Verpflichtungen mit sich – auch zum Thema Arbeitsschutz. Nach dem Arbeitsschutzgesetz sind Sie verpflichtet, Gefährdungen am Arbeitsplatz für Ihre Mitarbeiter zu beurteilen und ggf. angemessene Maßnahmen zu ergreifen. Doch was bedeutet das in der Praxis?

Der Lehrgang richtet sich an angehende Geschäftsführer und Führungskräfte und kann auch zur Auffrischung für erfahrenere Führungskräfte genutzt werden. Es wird anhand von Fallbeispielen vermittelt, wie Sie mit einfachen Mitteln strukturierte Gefährdungsbeurteilungen erstellen können. Sie lernen, wie und wo Sie Informationen bekommen, Gefährdungen richtig einzuschätzen und geeignete Maßnahmen daraus abzuleiten. Neben den Rollen von Behörden und Berufsgenossenschaften im Arbeitsschutz werden auch die tatsächlichen Risiken der Nichterfüllung der entsprechenden Anforderungen erläutert und verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, die es gibt, um die gesetzlich geforderte fachliche Beratung durch Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit zu erhalten.

Zielgruppe: Geschäftsführer und Führungskräfte von Start-Ups und Unternehmen, die sich noch nicht mit dem Thema Arbeitsschutz befasst haben, oder ihr Wissen auffrischen möchten.

Lernziel: Die Kursteilnehmer sollen die grundlegenden Rechtsanforderungen im Arbeitsschutz in Deutschland kennen und wissen, wie sie für den Betrieb angemessene Gefährdungsanweisungen und Betriebsanweisungen erstellen können.

Inhalte des Lehrgangs:
- Wie ist der Arbeitsschutz in Deutschland grundsätzlich geregelt?
- Anforderungen an Unternehmer
- Risiken aus der Nichterfüllung von Anforderungen
- Der Betriebsarzt und die Fachkraft für Arbeitssicherheit als wichtigste Unterstützer
- Anfertigen von Gefährdungsbeurteilungen und Betriebsanweisungen – die wichtigsten Unternehmensdokumente im Arbeitsschutz
- Vorgehen zum Erstellen von Gefährdungsbeurteilungen
- Themenfelder, die berücksichtigt werden müssen (z. B. elektrischer Strom, Gefahrstoffe, Kundenkontakt, psychische Belastungen)
- Ermitteln von rechtlichen und sonstigen Anforderungen
- Beurteilen von Situationen
- Ableiten von Maßnahmen
- Die Wirksamkeitsprüfung
- Vorgehen zum Erstellen von Betriebsanweisungen
- Informationsquellen

A-508121 | VHS im KOMED
7.3., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 63 € | **WE** |
Oliver König

Zeit- und Selbstmanagement

Onlineworkshop – Zeit- und Selbstmanagement

Der Tag hat zu wenig Stunden? Die Wichtigkeit von Aufgaben wird von anderen bestimmt? Teilnehmer dieses Workshops machen einen ersten Schritt in ein neues, organisierteres und selbstbestimmtes Leben. Die insgesamt fünf 2,5-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit bearbeitet bzw. trainiert werden kann. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

Inhalte:
- Optimales Terminmanagement
- Ziele setzen und durch Planung erreichen
- Zeitmanagement
- Aufgaben mit den richtigen Prioritäten bewältigen
- Individuelle Lösungen für individuelle Zeitfresser

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website..

O-508201 | →● Online
5x, 31.5.–28.6., Mo, 18–20:30 Uhr |
16.67 UStd. | 114 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Onlineworkshop: Fokussiert und konzentriert im Job

Im Berufsalltag wird eine gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit erwartet. Doch die eigene Konzentration als Basis jeder guten Leistung wird nicht selten durch zahlreiche Einflüsse untergraben. In diesem Webinar werden Sie Ihre persönlichen Störenfriede der Konzentration identifizieren.
Sie erlernen konkrete Techniken, mit denen Sie
- Ablenkungen steuern und kontrollieren
- Ihre Aufmerksamkeit fokussieren
- die Konzentration steigern

mit dem Ziel Ihre Arbeitsergebnisse deutlich zu verbessern.

Methoden: Impulsreferate, praktische Übungen, Austausch im Forum
Zwischen den einzelnen Webinarterminen wird es einen von der Dozentin begleiteten Austausch geben. Diese Phasen dienen der Vor- und Nachbereitung der Seminarinhalte und haben keinen festen Zeitplan. Sie können individuell und flexibel daran teilnehmen.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-508204 | →● Online
3x, 15.4.–29.4., Do, 19–20 Uhr | 48 € | **S** |
Monika Richhardt

Betriebswirtschaft, Finanz- und Rechnungswesen

Finanzbuchhalter VHS / Fachkraft Lohn und Gehalt / Fachkraft Personalabrechnung

Im Bereich der kaufmännischen Abschlüsse bieten wir drei verschiedene modulare Fortbildungssysteme in Kooperation mit der Europäischen Prüfungszentrale an.
Finanzbuchhalter VHS
Im betrieblichen Rechnungswesen übernimmt die Finanzbuchhaltung eine für das Unternehmen wesentliche und verantwortungsvolle Aufgabe. Mitarbeitende der Finanzbuchhaltung sind zuständig für die Debitoren- / Kreditorenbuchhaltung sowie für Abschlussarbeiten, arbeiten an Finanzmanagementthemen und bereiten strategische Entscheidungen vor. Das Berufsbild des Finanzbuchhalters hat sich in den letzten Jahren in erheblichem Maße erweitert. Um innerhalb der steigenden Anforderungen an das interne und externe Rechnungswesen professionell agieren zu können, eignen sich Teilnehmende in diesem Lehrgang fundiertes Fach- und Methodenwissen an.
Die berufsbegleitende Weiterbildung „Finanzbuchhalter (VHS)“ hat einen betriebswirtschaftlichen und steuerrechtlichen Schwerpunkt. Die Bausteinqualifizierung umfasst ein anspruchsvolles Qualifizierungsprogramm. Sie besteht aus 6 Bausteinen und umfasst insgesamt 366 Unterrichtsstunden. Jedes Modul endet mit einer Einzelprüfung.
Die einzelnen Module des Lehrgangssystems können selbstverständlich auch von Teilnehmenden belegt werden, die nicht den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben.

Modul 1: Buchführung
- Buchführung 1a – Grundlagenkurs
- Buchführung 1b – Aufbaukurs

Modul 2: EDV-Finanzbuchführung
- Buchführung am PC mit DATEV pro
- Buchführung am PC mit Lexware
- Modul 3: Recht und Finanzen
- Modul 4: Kosten- und Leistungsrechnung
- Modul 5: Betriebliches Steuerrecht
- Modul 6: Bilanzierung

Zielgruppe
Der Abschluss Finanzbuchhalter (VHS) ist geeignet für Beschäftigte aus Handel, Industrie und Verwaltung von kleinen und mittelständischen Betrieben, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Das Lehrgangssystem richtet sich aber auch an zurzeit Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Ihr Nutzen
Als Mitarbeiter im kaufmännisch verwaltenden Abteilungen lernen Sie alle Daten aus dem betrieblichen Rechnungswesen nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten und erhalten einen Nachweis für eine höherwertige Tätigkeit in Ihrem Betrieb oder für die Bewerbung. Das Niveau des Abschlusses „Finanzbuchhalter (VHS)“ liegt zwischen den Anforderungen der Kaufmannsgehilfenprüfung und dem „Bilanzbuchhalter IHK“. Er bietet somit eine fundierte Vorbereitung zur Prüfung zum „Bilanzbuchhalter IHK“.

Abschluss
Die Prüfungen werden von der Europäischen Prüfungszentrale abgenommen, aber an der Volkshochschule durchgeführt. Bei Bestehen der erforderlichen Prüfungen erhalten Sie ein Zertifikat als Finanzbuchhalter. Darüber hinaus bekommen Sie ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Module.

Kosten und Bildungsfinanzierung
- Teilnahmeentgelte mit den entsprechenden Ermäßigungsbedingungen der VHS Köln
- Lehrgangsmaterialien (sind in den Teilnahmeentgelten enthalten)
- Prüfungsgebühren (pro Prüfung 49 €, zzgl. EDV-gestützte Buchführung 54 €)

Fachkraft Lohn und Gehalt / Fachkraft Personalabrechnung
Ergänzend zu der Weiterbildung Finanzbuchhaltung bieten wir zwei weitere Qualifizierungen mit kleinerem Umfang an.
Für den Abschluss **Fachkraft Lohn und Gehalt** müssen die folgenden beiden Module kombiniert werden:
- **Lohn- und Gehaltsabrechnung (50 UE)**
- **Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC mit DATEV pro (50 UE)**

Für den Abschluss **Fachkraft Personalabrechnung** müssen die folgenden drei Module kombiniert werden:
- **Lohn- und Gehaltsabrechnung (50 UE)**
- **Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC mit DATEV pro (50 UE)**
- **Arbeitsrecht für die Abrechnung (40 UE)**

Abschluss Nach jedem Modul besteht die Möglichkeit zur entsprechenden Prüfung. Die Prüfungen werden von der Europäischen Prüfungszentrale abgenommen, aber an der Volkshochschule Köln durchgeführt. Bei Bestehen **aller erforderlichen Prüfungen in allen Modulen** erhalten Sie ein Zertifikat als **Fachkraft Lohn und Gehalt**

bzw. als **Fachkraft Personalabrechnung.** Darüber hinaus bekommen Sie ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Module.

Kosten und Bildungsfinanzierung

- Teilnahmeentgelte mit den entsprechenden Ermäßigungsbedingungen der Volkshochschule Köln
- Lehrgangsmaterialien (sind in den Teilnahmeentgelten enthalten)
- Prüfungsgebühren (pro Prüfung 49 EUR)

Nähere Informationen

Herr Heints, Tel. (0221) 221-23686
detlef.heints@stadt-koeln.de
Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung mit der Bildungsprämie oder dem Bildungsscheck.

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1a – Buchführung für Einsteigende

Zielgruppe: Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben; Auszubildende; Selbstständige, Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.
Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn:

Wissen (grundlegend)

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten kennen und benennen
- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung kennen
- die Begriffe: Abschreibungen, Inventar, Inventur, Bilanz, Privatkonten, Handelsware, Roh-, Hilfs- und Betriebsstoffe, Umsatzsteuer, Preisnachlässe, Boni, Skonti, Rabatte kennen, definieren und zu zuordnen

Fertigkeiten (grundlegend)

- Bilanzen, Gewinn- und Verlustrechnungen erstellen
- Bestandkonten und Buchen einfacher Geschäftsvorfälle
- einfache und zusammengesetzte Buchungssätze erstellen
- Erfolgskonten einschließlich direkter Abschreibung bebuchen
- T-Konten eröffnen, bebuchen und abschließen

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“. Abschluss: Ausführliche Bescheinigung.

A-509210 | VHS im KOMED
10x, 18.1.–23.2., Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr | 40 UStd. | 216 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 23 € | **S** | **Martin Aleth**

A-509211-BU | VHS im KOMED
5x, 1.3.–5.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 216 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 24 € | **BU S** | **Martin Aleth**

A-509212 | VHS im KOMED
10x, 12.4.–11.5., Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr | 40 UStd. | 216 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 23 € | **S** | **Martin Aleth**

A-509213 | VHS im KOMED
10x, 23.8.–21.9., Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr | 40 UStd. | 216 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 23 € | **S** | **Martin Aleth**

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1b: Buchführung Aufbaukurs

Zielgruppe: Absolventen des Kurses „Buchführung für Einsteigende“; Auszubildende; Selbständige, die die Buchhaltung selber erstellen wollen; Quereinsteigende, die über die entsprechenden Kenntnisse verfügen.

Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn

Wissen (vertiefend):

- Bestandsveränderungen im Industrie-und Handelsbetrieb, Betriebs- und Ertragssteuer kennen
- Besonderheiten bei der Umsatzsteuer (EU-Binnenmarkt, Vorsteuerabzüge) kennen
- Die Begriffe Personalkosten, Jahresabschlussarbeiten, Hauptabschlussübersicht definieren und in den Gesamtkontext der Buchführung einzuordnen

Fertigkeiten (vertiefend)

- Bestandsveränderungen auf Industrie- und Handelsbetrieb buchen
- Abschreibungen auf Sachanlagen und Geringwertige Wirtschaftsgüter vornehmen
- Buchungen im Beschaffungs- und Absatzbereich
- Buchungen im Anlage- und Umlaufvermögen
- Buchung von Preisnachlässen, Abschreibungen und Wertberichtigung auf Forderungen, steuerlichen Geschäftsvorfälle buchen
- Jahresabschlussbuchungen vornehmen
- Hauptabschlussübersichten erstellen
- komplexe und internationale Geschäftsvorfälle buchen

Nach den Veranstaltungen „Buchführung 1 – Für Einsteigende“ und „Buchführung 2 – Aufbaukurs“ sowie erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbständig auszuführen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“. Für Lehrgangsteilnehmende gibt es einen separaten Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (49 Euro).
Abschluss: Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509220 | VHS im KOMED
9x, 1.3.–28.3., Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr, Sa, So, 9–15:45 Uhr | 44 UStd. | 238 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 23 € | **S** | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter Modul 1b: Buchführung Aufbaukurs

A-509221 | VHS im KOMED
29.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 52 € | **Aleth UG Martin Aleth**

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1b: Buchführung Aufbaukurs

A-509222 | VHS im KOMED
11x, 17.5.–15.6., Mo–Mi, 18:30–21:30 Uhr | 44 UStd. | 238 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 23 € | **S** | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter Modul 1b: Buchführung Aufbaukurs

A-509223 | VHS im KOMED
20.6., So, 13–16 Uhr | 52 € | **Aleth UG Martin Aleth**

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1b – Buchführung Aufbaukurs

A-509224-BU | VHS im KOMED
5x, 13.9.–17.9., Mo–Fr, 9–17:30 Uhr | 50 UStd. | 270 €, zzgl. Schulungsbuch des Herdtverlags: 29 € | **BU S** | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter Modul 1b: Buchführung Aufbaukurs

A-509225 | VHS im KOMED
18.9., Sa, 9–12 Uhr | 52 € | **Aleth UG Martin Aleth**

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1b: Buchführung Aufbaukurs

A-509226 | VHS im KOMED
11x, 27.9.–16.11., Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr | 44 UStd. | 238 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 23 € | **S** | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter Modul 1b: Buchführung Aufbaukurs

A-509227 | VHS im KOMED
17.11., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 52 € | **Aleth UG Martin Aleth**

Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende, Selbständige, die ihre Buchhaltung mit DATEV pro für ihren Steuerberater erstellen; Mitarbeitende von Buchhaltungsabteilungen, die mit DATEV pro arbeiten.

Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn

Wissen (grundlegend)

- DATEV pro -Arbeitsplatz kennen
- Kanzlei-Rechnungswesen kennen

Fertigkeiten (grundlegend)

- Mandanten anlegen, öffnen und verwalten
- Zahlungsbedingungen, Sachkontenplan, Personenkonten anlegen
- Stammdaten drucken und anzeigen
- Belege buchen
- Konten abstimmen
- Umsatzsteuervoranmeldung erstellen
- Monatsauswertungen und Monatsabschluss durchführen
- Saldenvorträge buchen
- allgemeine zusammengesetzte Buchungssätzen und betriebswirtschaftliche Auswertungen erstellen

Empfehlung: Wenn Sie an diesem Kurs teilnehmen wollen, benötigen Sie umfangreiche Buchhaltungskenntnisse. Sollten Sie unsicher sein, lassen Sie sich durch Dozenten beraten. Nach der Veranstaltung und erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten im Rahmen von DATEV pro selbständig auszuführen. Der Bildungsurlaub kann als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“ verwendet werden. Für Lehrgangsteilnehmende gibt es einen separaten Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (54 Euro). Der Abschluss ist eine ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509230-BU | VHS im KOMED
6x, 3.5.–8.5., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr |
60 UStd. | 324 €, zzgl. Kopierkosten:
1 €, zzgl. Skript Kosten: 20 €, zzgl.
Übungssoftware DATEV Rechnungswesen:
3 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Lohn und
Gehalt: 3 € | **BU S** | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro

A-509233 | VHS im KOMED
9.5., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro

Bildungsurlaub

A-509234-BU | VHS im KOMED
6x, 15.11.–20.11., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr |
60 UStd. | 324 €, zzgl. Kopierkosten:
1 €, zzgl. Skript Kosten: 20 €, zzgl.
Übungssoftware DATEV Rechnungswesen:
3 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Lohn und
Gehalt: 3 € | **BU S** | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro

A-509235 | VHS im KOMED
21.11., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter VHS: Modul 3 – Recht und Finanzen

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Personen die mit buchhalterischen und steuerlichen Fragestellungen im beruflichen Alltag konfrontiert sind; Personen, die eine Auffrischung der Fachkompetenzen erwünschen oder einen Neueinstieg in dieses Thema suchen.

Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn:

Wissen (grundlegend)

- das Zustandekommen von Verträgen, insbesondere des Kaufvertrages und seine Störungen sowie besondere Vertragsarten kennen
- Grundlagen der Firmengrundsätze (Handelsregister, Kaufmannseigenschaft, Vollmachten) kennen
- Rechtsformen der Unternehmung (GbR, Einzelunternehmen, OHG, KG, GmbH & Co KG, GmbH, AG, Stille Gesellschaft) kennen und unterscheiden
- Grundlagen des Zahlungsverkehrs (Zahlungsformen, Zahlungsmittel) kennen
- Einzug von Forderungen (kaufmännisches und gerichtliches Mahnverfahren) und Verjährungsfristen kennen
- Finanzierungsarten (Eigen- und Fremdfinanzierung, Factoring/Leasing, Bewertungskriterien zum Unternehmensrating) kennen und unterscheiden
- Kreditsicherungen (Bürgschaft, Zession, Grundschuld, Hypothek, Sicherungsübereignung) kennen und definieren
- Vollmachten kennen und unterscheiden

Fertigkeiten (grundlegend)

- Frist und Verjährungsberechnungen durchführen
- Verträge klassifizieren und bestimmen

Nach der Veranstaltung und erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbständig auszuführen. Der Lehrgang kann als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“ verwendet werden. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (49 Euro). Abschluss: Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509236-BU | VHS im KOMED
6x, 25.1.–30.1., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr |
60 UStd. | 324 €, zzgl. Skript Kosten: 29 € |
BU S | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter Modul 3: Recht und Finanzen

A-509237 | VHS im KOMED
31.1., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter Modul 3: Recht und Finanzen

A-509239 | VHS im KOMED
29.8., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter VHS: Modul 4 – Kosten – und Leistungsrechnung

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende; Selbständige, die sich über die Kosten- und Leistungsrechnung einen Überblick über die betriebswirtschaftliche Lage ihres Unternehmens verschaffen wollen; Quereinsteigende.
Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn:
Wissen (grundlegend)
- Aufgaben und Gliederung des betrieblichen Rechnungswesens kennen und definieren
- die Begriffe Kostenartenrechnung, Kostenträgerrechnung (Kostenanalyse und Teilkostenrechnung) definieren und unterscheiden

Fertigkeiten (grundlegend)
- ein – und mehrstufige Betriebsabrechnungsbögen erstellen
- Vor- und Nachkalkulationen durchführen
- Gewinnschwelle (Break-Even-Point) und Zuschlagssätze bestimmen
- Positionen aus der Finanzbuchhaltung klassifizieren und eine Abgrenzungstabelle aufstellen
- Deckungsbeitragsrechung durchführen.

Nach der Veranstaltung und erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbständig auszuführen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren 49 Euro). Abschluss: Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509240-BU | VHS im KOMED
6x, 12.4.–17.4., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr |
60 UStd. | 324 €, zzgl. Skript Kosten: 29 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** |
Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter Modul 4: Kosten – und Leistungsrechnung

A-509241 | VHS im KOMED
18.4., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter VHS: Modul 4: Kosten – und Leistungsrechnung

Bildungsurlaub

A-509244-BU | VHS im KOMED
6x, 6.12.–11.12., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr |
60 UStd. | 324 €, zzgl. Skript Kosten: 29 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** |
Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter Modul 4: Kosten – und Leistungsrechnung

A-509245 | VHS im KOMED
12.12., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Martin Aleth, Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter VHS: Modul 5 – Betriebliches Steuerrecht

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Personen, die bereits bestehenden Kenntnisse im betrieblichen Steuerrecht auffrischen möchten; Auszubildende; Selbständige
Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn
Wissen (grundlegend)
- Abgabenordnung (Rechte und Pflichten des Steuerpflichtigen und des Finanzamts) kennen und definieren
- Steuererklärung und Steuerbescheid, Rechtsbehelfsverfahren kennen und definieren
- die Begriffe Einkommensteuer und Lohnsteuer (Gewinnbegriff, Betriebsausgaben, Absetzung für Abnutzung), Umsatzsteuer (Steuerbare und nicht steuerbare Umsätze, Steuerbefreiungen, Bemessungsgrundlage, Vorsteuerabzug), Gewerbesteuer (Gewerbesteuerpflicht, Besteuerungsgrundlagen, Steuermessbetrag) sowie sonstige Steuerarten inhaltlich definieren und unterscheiden
- Bewertungsrecht kennen

Fertigkeiten (grundlegend)
- Betriebsvermögen ermitteln
- betriebliche Einkommensteuervorgänge bewerten
- Gewerbesteuer berechnen
- Geschäftsvorfälle in der Umsatzsteuer einordnen

Nach der Veranstaltung und erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbständig auszuführen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (49 Euro). Abschluss: Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509250-BU | VHS im KOMED
6x, 25.10.–30.10., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr |
60 UStd. | 312 €, zzgl. Skript Kosten: 28 € |
BU S | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter Modul 5: Betriebliches Steuerrecht

A-509251 | VHS im KOMED
31.10., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter VHS: Modul 6 – Bilanzierung

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende; Selbständige, die sich über die Bilanzierung ihrer Bilanz einen Überblick verschaffen wollen.
Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn Wissen (grundlegend)
- Handels- und steuerrechtliche Bewertungsgrundsätze und Bewertungsmaßstäbe kennen und definieren

Fertigkeiten (grundlegend)
- Ansetzung und Bewertung von Vermögensgegenständen des Anlagevermögens und des Umlaufvermögens, von aktiven und passiven Rechnungsabgrenzungsposten, von Verbindlichkeiten und Darlehnsschulden; von Privatentnahmen und -einlagen sowie von Fremdkapital
- Jahresabschlüsse auswerten -
- Bilanzkennziffern berechnen

Nach der Veranstaltung und erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbständig auszuführen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren 49 Euro. Abschluss: Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509260-BU | VHS im KOMED
6x, 22.11.–27.11., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr |
60 UStd. | 324 €, zzgl. Skript Kosten: 29 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** |
Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter Modul 6: Bilanzierung

A-509261-BU | VHS im KOMED
28.11., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Kaufmännisches Grundwissen

Finanziell nach vorne kommen

Fortgeschrittenen-Workshop zu Vermögensaufbau und Altersvorsorge

Finanzbildung ist heute so wichtig wie nie zuvor. Wenn Ihnen dieser Satz bekannt vorkommt, haben Sie entweder aufmerksam die Zeitung verfolgt oder den Kurs „Cleverer Umgang mit Geld“ besucht. In beiden Fällen wissen Sie um den Wert alltäglicher Finanzkompetenz und Sie können vor allem bei dem Thema private Vorsorge kaum erwarten loszulegen. In diesem Fortgeschrittenen Kurs dreht sich alles um das Thema „Private Altersvorsorge“! Wie funktioniert eine Börse, was kann man an einer Börse kaufen und was hat diese Börse mit Deiner Altersvorsorge zu tun? Welche Strategien zum Vermögensaufbau erzielen welche Ergebnisse, was ist ein passiv gemanagter Investmentfonds und wieso steht und fällt Dein Erfolg bei der Geldanlage mit der richtigen Risikostreuung? Und: Online Depot Spezial – zusammen mit dem Referenten schauen Sie sich die Oberfläche und die

Bedienung eines echten Wertpapierdepots an. Dieser Kurs kann Ihnen helfen, dass Ihr Start in die Börsenwelt ein Erfolg wird.
Der Workshop versetzt Sie 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-509300 | VHS im KOMED
11.4., So, 12–18:30 Uhr | 8 UStd. |
82 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jacob Risse

A-509301 | VHS im KOMED
24.4., Sa, 12–18:30 Uhr | 8 UStd. |
82 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jacob Risse

A-509303 | VHS im KOMED
5.6., Sa, 12–18:30 Uhr | 8 UStd. | 82 €,
zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

A-509305 | VHS im KOMED
18.9., Sa, 12–18:30 Uhr | 8 UStd. |
82 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jacob Risse

A-509306 | VHS im KOMED
9.10., Sa, 12–18:30 Uhr | 8 UStd. |
82 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jacob Risse

A-509308 | VHS im KOMED
27.11., Sa, 12–18:30 Uhr | 8 UStd. |
82 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jacob Risse

Cleverer Umgang mit Geld
Workshop zu Altersvorsorge und Geldanlagen

Finanzbildung ist heutzutage so wichtig wie nie zuvor. In diesem Workshop wird unabhängiges Finanzwissen vermittelt, um informierte und bewusste Finanzentscheidungen zu fördern. So kann hier jeder ohne Vorkenntnisse einen kinderleichten Einstieg in die Finanzwelt nehmen. Ob es darum geht, die private finanzielle Situation zu verbessern, mit kleinen Beträgen ein Vermögen aufzubauen oder Schuldenfallen zu erkennen, in diesem Workshop wird das Ziel der finanziellen Freiheit ins Auge gefasst. Mit der finanziellen Analyse von Konsum- und Investitionsentscheidungen sowie der optimalen Kontrolle regelmäßiger Ausgaben wird die selbstbestimmte Finanzsituation greifbar.
Der Workshop versetzt die Teilnehmer in die Lage,
- ihre finanzielle Situation zu kennen und selbst in die Hand zu nehmen
- Schuldenfallen zu erkennen und Verschuldung zu vermeiden
- informierte und bewusste Finanz-Entscheidungen zu treffen
- Gespräche mit Bank- oder Versicherungsberatern selbstbewusst führen zu können

A-509302 | VHS im KOMED
15.5., Sa, 12–15:15 Uhr | 28 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

A-509304 | VHS im KOMED
12.6., Sa, 12–15:15 Uhr | 28 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

A-509307 | VHS im KOMED
13.11., Sa, 12–15:15 Uhr | 28 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

A-509309 | VHS im KOMED
4.12., Sa, 12–15:15 Uhr | 28 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

Kaufmännisches Wissen – Basics BWL für den Unternehmensalltag

Das Seminar bietet einen praxisorientierten Kurzüberblick zu im Unternehmensalltag wichtigen Themen und macht Sie fit für betriebswirtschaftliche Systematik: Sie lernen Grundzüge der betrieblichen Buchführung, kaufmännischen Rechnung und Ergebniskontrolle kennen und erhalten ein Grundverständnis für die Unternehmenssteuern. Vorgestellt werden auch unterschiedliche Rechtsformen sowie Wissenswertes zur betrieblichen Organisation.
Mit Fallbeispielen und Übungen.
Themen:
- Buchführung und Gewinnermittlung
- Steuerarten
- Rechtsformen von Unternehmen
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Organisation

A-509311 | VHS im KOMED
16.1., 17.1., Sa, So, 9:30–17:30 Uhr |
18.67 UStd. | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

A-509312 | VHS im KOMED
20.3., 21.3., Sa, So, 9:30–17:30 Uhr |
18.67 UStd. | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

A-509313 | VHS im KOMED
29.5., 30.5., Sa, So, 9:30–17:30 Uhr |
18.67 UStd. | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

A-509317 | VHS im KOMED
25.9., 26.9., Sa, So, 9:30–17:30 Uhr |
18.67 UStd. | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

A-509318 | VHS im KOMED
20.11., 21.11., Sa, So, 9:30–17:30 Uhr |
18.67 UStd. | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

Kaufmännisches Aufbauwissen

Buchführung mit Lexware Buchhalter
Bildungsurlaub

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit buchhalterischen Vorkenntnisse konzipiert, die sich mit Lexware Buchhalter, einer Software, die von Selbständigen und Gewerbetreibenden vielfach genutzt wird, vertraut machen und ihre Buchführungskenntnisse auffrischen wollen. Die Teilnehmer lernen die Software kennen und wenden sie unmittelbar an. Ergänzend werden besondere Geschäftsfälle einschließlich der Buchungen zum Jahresende behandelt.
Seminarziel: Rechtliche Anforderungen an die Rechnungslegung kennen, Software kennen lernen, besondere Geschäftsfälle buchen und Konten führen, Auswertungen erstellen. Die Teilnehmer können nach dem Bildungsurlaub ihre Kenntnisse anwenden und selbständig buchen.
Inhalte:
- Rechtsanforderungen zur Rechnungslegung
- EDV-geführte Buchführung mit Lexware Buchhalter
- Kontenrahmen und Kontenplan kennen / anlegen / führen
- Buchen der Geschäftsfälle auf Bestands- und Erfolgskonten, auf Debitoren und Kreditorenkonten
- Besondere Geschäftsvorfälle buchen, Jahresabschlussbuchungen durchführen,
- Monats- und Jahresabschluss durchführen

Arbeitsformen: Methoden: Kurzvorträge, Unterweisung, Praxisbeispiele mit der Software trainieren

A-509821-BU | VHS im KOMED
4x, 22.2.–25.2., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 250 €, zzgl. Skript Kosten: 7 € |
BU S | **Hermann Hirsch**

A-509822-BU | VHS im KOMED
4x, 20.9.–23.9., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd. | 250 €, zzgl. Skript Kosten: 7 € |
BU S | **Hermann Hirsch**

Fachkraft Lohn und Gehalt / Personalabrechnung: Lohn und Gehalt

In diesem Kurs werden alle Voraussetzungen erarbeitet, die für die einzelnen Arbeitsschritte der Lohn- und Gehaltsabrechnung wichtig sind. Dies sind zu Beginn die rechtlichen Grundlagen im Steuer-, Tarif- und Arbeitsgesetz, Bruttolohnermittlung, Lohnsteuerabzug, Lohnsteuerklassen, steuerfreie

Bezüge, An- u. Abmeldung und Nachweise zur Sozialversicherung, Sozialversicherungsbeiträge sowie Prüfung durch die Sozialversicherungsträger. Anhand von Fallbeispielen können Verdienstabrechnungen diverser Arbeitnehmergruppen vom Brutto- bis zum Auszahlungsbetrag durchgerechnet werden. Weiter werden geringfügige und kurzfristige Beschäftigungsverhältnisse, Sachbezüge/geldwerte Vorteile, Entgeltfortzahlung, Reisekostenregelung sowie alle Arten von Zulagen behandelt.
In Übungen wird das theoretische Wissen praktisch angewendet. Zum Abschluss des Lehrgangs werden besondere Themen wie Abfindungen, steuerfreie SFN-Zuschläge, Mutterschutz, Lohnpfändungen, März Klausel, Einmalzahlungen, Erholungsbeihilfen sowie Schwerbehinderungen thematisiert.
Die vermittelten Kenntnisse ermöglichen die Teilnahme am Lehrgang „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Datev“. Beide Lehrgänge können u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)“.
A-509870-BU | VHS im KOMED
6x, 22.2.–27.2., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr |
60 UStd. | 324 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €,
zzgl. Skript Kosten: 25 € | **BU S** |
Martin Aleth

Prüfung Fachkraft Lohn und Gehalt
A-509871 | VHS im KOMED
28.2., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Fachkraft Lohn und Gehalt / Personalrechnung: Lohn und Gehalt am PC mit DATEV pro
Bildungsurlaub
Zielgruppe: Personen, die ihre theoretischen Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung computergestützt anwenden wollen, Auszubildende, Selbständige, die ihre Lohnabrechnungen mit DATEV pro erstellen; Mitarbeitende von Lohn- und Gehaltsabteilungen, die mit DATEV pro arbeiten.
Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn
Wissen (grundlegend)
- DATEV pro -Arbeitsplatz kennen
- Lohn und Gehalt kennen

Fertigkeiten (grundlegend)
- Mandanten und Mitarbeiter anlegen, öffnen und verwalten
- Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Überstunden abrechnen
- Mitarbeiter anlegen, verwalten, ausscheiden,
- Fahrgeldzuschüsse, Jobticket
- Firmen-Pkw
- Entgeltfortzahlungen
- Mutterschutz
- Betriebliche Altersvorsorge, Pensionsfonds, Direktversicherung
- Lohnsteuerjahresausgleich
- Weihnachtsgeldabrechungen
- Jahresmeldungen

Nach der Veranstaltung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten im Rahmen von DATEV pro selbständig auszuführen. Der Abschluss ist eine ausführliche Bescheinigung.
A-509880-BU | VHS im KOMED
6x, 14.6.–19.6., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr |
60 UStd. | 324 €, zzgl. Kopierkosten:
1 €, zzgl. Skript Kosten: 20 €, zzgl.
Übungssoftware DATEV Rechnungswesen:
3 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Lohn und
Gehalt: 3 € | **BU S** | **Martin Aleth**

Prüfung Fachkraft Lohn und Gehalt mit DATEV
A-509881 | VHS im KOMED
20.6., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Fachkraft Personalabrechnung: Arbeitsrecht für die Abrechnung
Zielgruppe:
Absolventen des Finanzbuchhalters, die sich noch ein weiteres Standbein im Lohnbereich aufbauen wollen, Auszubildende, Selbständige, Mitarbeiter der Lohnbüros- und der Personalabteilungen. Teilnehmer mit dem Abschlussziel „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen“.
In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Grundlagen des Arbeitsrechts und einen Einblick in die Arbeit mit Arbeitsgesetzen für die tägliche Praxis. Es werden folgende Themen behandelt: Gesetzliche Grundlagen, Betriebsrat, Arbeitsvertragsrecht, Voll-, Teilzeit- und befristete Arbeitsverhältnisse, Arbeitszeitregelungen, Entgeltfortzahlung bei Krankheit und an Feiertagen, Urlaubsregelungen, Mutterschutzvorschriften, Kündigungsschutz, Lohnpfändung.
A-509890-BU | VHS im KOMED
5x, 30.8.–3.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 216 €, zzgl. Buch vom
Edumedia-Verlag: 13 € | **BU S** |
Martin Aleth

Prüfung Arbeitsrecht für die Abrechnung
A-509891 | VHS im KOMED
4.9., Sa, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

SAP-Software

SAP Grundlagen: Navigation
online Kurs
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegende Navigation im SAP® ERP.
Seminarinhalt:
- An- und Abmelden im SAP
- Verstehen und Erkennen von SAP-Bildschirmen, -Menüs, -Feldern und -Sonderfunktionen
- Kennenlernen verschiedener SAP-Symbole
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen im SAP
- Einrichten von „Favoriten“ für häufig verwendete Transaktionen
- Systemmeldungen im SAP verstehen
- Einstellung von Standardwerten für häufig zu verwendende Felder
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Kennenlernen der Druckfunktion

Zielgruppe: Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten.
Seminarvoraussetzungen:
Erforderliches Wissen: Keines
Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat
Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!
O-509900 | →● Online
2x, 29.1., 30.1., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509901 →● Online
2x, 5.2., 6.2., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509902 →● Online
2x, 16.4., 17.4., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509903 →● Online
2x, 28.5., 29.5., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509904 →● Online
2x, 18.6., 19.6., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509905 →● Online
2x, 16.7., 17.7., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509906 →● Online
2x, 20.8., 21.8., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Einkauf in SAP ERP

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen den Anwenderinnen und Anwendern in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten. Sie lernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP kennen.

Seminarinhalt:
- Organisationsebenen in der Materialwirtschaft
- Lieferantenstammsatz
- Materialstamm
- Einkaufsinfosatz
- Bestellanforderung anlegen
- Bestellungen anlegen mit und ohne Bezug zur Banf
- Wareneingang zur Bestellung buchen
- Rechnung mit Bezug zur Bestellung / Wareneingang

Zielgruppe: Anwenderinnen und Anwender 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 ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!
O-509930 | →● Online
2x, 26.2., 27.2.Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509931 | →● Online
2x, 8.10., 9.10., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Personaladministration in SAP ERP

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: Anwenderinnen und Anwender 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
2x, 5.3., 6.3., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Debitorenbuchhaltung in SAP ERP

Diese Schulung ist speziell für Anwenderinnen und Anwender im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann.

Seminarinhalt:
- Pflegen von Debitorenstammsätzen
- Verwalten von Debitorentransaktionen
- Verwalten von Kundenkorrespondenz
- Anlegen von Debitorenklärungsfällen
- Verwalten der Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
- Durchführen eines Mahnlaufs

Zielgruppe: Anwenderinnen und Anwender im Bereich Debitorenbuchhaltung.
Seminarvoraussetzungen:
Erforderliches Wissen: Buchführungskenntnisse; Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems
Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat
Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!
O-509950 | →● Online
2x, 26.3., 27.3., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Kreditorenbuchhaltung in SAP ERP

Diese Schulung ist speziell für Anwenderinnen und Anwender im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden.

Seminarinhalt:
- Pflegen von Kreditorenstammsätzen
- Anwendung von Kreditorentransaktionen
- Verwalten der Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Materialwirtschaft
- Durchführen eines Zahllaufs

Zielgruppe: Anwenderinnen und Anwender im Bereich Kreditorenbuchhaltung.
Seminarvoraussetzungen:
Erforderliches Wissen: Buchführungskenntnisse; Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems
Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat
Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!
O-509960 | →● Online
2x, 23.4., 24.4., Fr, 13–18 Uhr,
Sa, 9–16:15 Uhr | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Mathematik

Keine Angst vor Zahlen: Mathematik für den Alltag – Auffrischung grundlegender Kenntnisse

Es gibt viele Gründe, die eigenen Mathematikkenntnisse aufzufrischen...
In diesem Seminar sind alle willkommen,
- die sich auf eine Umschulung oder Weiterbildung vorbereiten möchten,
- die mit Ihren Kindern „mithalten“ können wollen
- die einfach nur wissen wollen, was aus der Schulzeit noch „hängen geblieben ist“
- oder diejenigen, die mutig ausprobieren wollen, ob sie nicht doch „Mathe können“.

Im Kurs geht es um grundlegende Konzepte der Mathematik. Sie werden durchgesprochen und gemeinsam durch Rechenbeispiele verinnerlicht, vertieft und in ihrer Anwendung gesichert.
Behandelt werden:
- Bruchrechnen
- Rechnen mit negativen Zahlen („Minus mal Minus“)
- Dreisatzrechnung
- Prozentrechnung
- Zinsrechnung
- Berechnen von linearen Gleichungen
- Zeichnen von Geraden (Wertetabelle, Punkte eintragen)
- Textaufgaben

Erforderliche Vorkenntnisse: Nur die elementaren Grundrechenarten (plus, minus, mal, geteilt) werden vorausgesetzt.
Bitte Taschenrechner, Bleistift und Lineal mitbringen.
A-589004 | VHS im KOMED
8x, 29.1.–26.3., Fr, 18:45–20:15 Uhr |
16 UStd. | 70 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
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 mathematischen Prinzipien herausgearbeitet, um sich erfolgreich mit dem Prüfungsstoff auseinandersetzen zu können. Aufgaben im Stil der Zentralen Prüfung machen mit der Prüfungssituation vertraut. Originalaufgaben des letzten Jahres können bearbeitet werden. Hinweise und Tipps zur Prüfungsvorbereitung runden das Kursangebot ab.
Übungsmaterialien gehören zum Kursangebot. Begleitbücher zur Prüfungsvorbereitung werden charakterisiert.
Kein Unterricht in den Ferien!
Schülerpreis. Weitere Reduktion bei Vorlage des Köln-Pass auf 95 € inkl. Kopierpauschale.
A-589005 | VHS im KOMED
8x, 6.3.–15.5., Sa, 10–13:15 Uhr |
32 UStd. | Schüler-Preis (WE): 126 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 2 € | **S** | **Erkan Koc**

Brückenkurs: Mathematik für einen guten Start in Ausbildung und Weiterführende Schule

Ferienkurs (Kleingruppe)

Zielgruppe: angehende Auszubildende und Teilnehmende weiterführender Schulen (z. B. von Berufskollegs), offen für andere Interessierte.
Für den erfolgreichen Start in vielen (nicht nur kaufmännischen) Ausbildungsberufen, in der Höheren Handelsschule oder auf dem Wirtschaftsgymnasium sind sichere Grundlagenkenntnisse der Mathematik ein wichtiger Erfolgsfaktor.
Neben dem dort neu zu Erlernenden sind Lücken – gerade in der Mathematik- oft nur noch sehr schwer aufzuholen.
Für ein gutes Verständnis der Themenbereiche werden im Kurs die Grundlagen an Beispielen des Alltags erarbeitet. Nach Rückmeldungen früherer Kursteilnehmer konnten danach ähnliche Fragestellungen erfolgreich angegangen werden.
Nutzen Sie daher die Gelegenheit, Ihre Startchancen zu optimieren und besuchen Sie den Brückenkurs um Lücken zu schließen, bereits Erlerntes zu wiederholen und zu festigen.
Inhalte:
- Bruchrechnen
- Prozentrechnen
- Dreisatz
- Terme und Gleichungen lösen
- Lineare Funktionen und Funktionsgraphen verstehen und zeichnen

Bei Vorlage von Schüler- oder Studentenausweis: 25% Rabatt, bei Vorlage des Köln-Pass: 45% Rabatt auf das Entgelt.
A-589007 | VHS im KOMED
5x, 9.8.–13.8., Mo–Fr, 10–13:15 Uhr |
20 UStd. | 105 €, zzgl. Kopierpauschale: 3 € |
Josef Schöpper

Mathematik mit Spaß – ein erfrischender Weg zum Verständnis von Zahlen, Brüchen, Prozenten und Rabatten, Funktionen, Wachstumsprozessen, Wahrscheinlichkeiten

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 8 -10

Ziel dieses Kurses ist ein anderer (spezieller) Weg zum mathematischen Verständnis. Ausgehend von bekannten Alltagserfahrungen werden die mathematischen Verfahren und Regeln erkannt. In den behandelten Beispielen wird der mathematische Grundgedanke herausgearbeitet, bildlich dargestellt und die Verbindung zum Schulbuch hergestellt. Ein genaues Hinsehen führt zum Verständnis.
Einige Beispiele:
- Prozent- und Rabattrechnung beim Einkauf
- Vorbereitung einer Geburtstagsfeier – Bruchrechnung und Maßeinheiten
- Lösungen finden durch Schätzen, Ausprobieren
- mit den Fingern bis 1023 zählen – die Eigenschaften eines Stellenwertsystems
- Wahrscheinlichkeiten – Überleben meine Topfflanzen, wenn eine etwas chaotische Freundin sich während meines Urlaubs um die Zimmerpflanzen kümmert?

Der Kurs ist für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 8, 9 und 10 gedacht, die einen anwendungsbezogenen Weg zum mathematischen Verständnis suchen. Bei Vorlage von Schüler- oder Studentenausweis: 25% Rabatt, bei Vorlage des Köln-Pass: 45% Rabatt auf das Entgelt.
A-589008 | VHS im KOMED
5x, 2.8.–6.8., Mo–Fr, 14–17:15 Uhr |
20 UStd. | 105 €, zzgl. Kopierpauschale: 3 € | **Josef Schöpper**

Mathematik – Kompaktkurs 1

In kompakter Form werden folgende Themengebiete behandelt:
- Zahlen-Klassen
- Geometrie/Trigonometrie
- Bruchrechnung und Methodik zu deren Beschleunigung und zur Minderung des Fehlerrisikos
- Dreisatz
- Prozent/Zins/Zinseszins-Rechnung
- Lineare Gleichungen/Ungleichungen
- Lineare Funktionen und deren Umkehrfunktionen
- Funktionsgraphen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sämtliche Begriffe und Zusammenhänge werden von Grund auf erklärt und mit vielen Beispielen verdeutlicht.
N-589011 | VHS Nippes
6x, 26.1.–9.3., Di, 18:30–21:30 Uhr |
24 UStd. | 110 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jürgen Nauroschat

Mathematik – Kompaktkurs 2

In kompakter Form werden folgende Themengebiete behandelt:
- Potenzen, Wurzeln, Logarithmen
- einfache und höhere binomische Formeln
- Wahrscheinlichkeitsrechnung
- Lösung von Textaufgaben mit Hilfe linearer Gleichungen/Gleichungssysteme
- nichtlineare Gleichungen
- Funktionen und deren Umkehrfunktionen (z. B. Wurzelfunktionen, Logarithmus/Exponentialfunktionen, trigonometrische Funktionen)

Sämtliche Begriffe und Zusammenhänge werden von Grund auf erklärt und mit vielen Beispielen verdeutlicht.
Für diejenigen, die am Mathematik-Kompaktkurs 1 teilgenommen haben ist dieser Kurs die ideale Fortsetzung. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!
N-589012 | VHS Nippes
7x, 27.1.–17.3., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd. | 128 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jürgen Nauroschat

Mathematische Sachkompetenz:

Die Konzepte der höheren Mathematik wirklich verstehen.

Die beim Mathematik-Abitur verlangte Sachkompetenz zählt auch für viele andere Bildungsziele als Voraussetzung. Diese Kompetenz kommt zustande durch detailliertes Verständnis mathematischer Fundamentalkonzepte und deren Zusammenspiel. Der Kurs ist gedacht für all jene, die diesen Verständnis-Aufbau suchen.
Inhalte: Der Kursstoff umfasst die Erarbeitung der mathematischen Funktionen, ihrer Graphen und Flächenbildungen (Analysis, insbesondere Differential-/Integral-Rechnung) sowie der Vektoren, Matrizen und Gleichungssysteme (Lineare Algebra) und beinhaltet viele verständliche Beispiele.
Für diejenigen, die an den Mathematik-Kompaktkursen 1 und 2 teilgenommen haben, ist dieser Kurs die ideale Fortsetzung. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!
N-589018 | VHS Nippes
7x, 14.4.–26.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd. | 128 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jürgen Nauroschat

Vorbereitung MatheZentralabitur 2

Stochastik (Grundlagen)

Inhalte:

- Darstellungen/Untersuchungen zu Übergangsprozessen mit Matrizen, Vektoren
- Stichproben, Wahrscheinlichkeitsverteilungen
- Mittelwerte, Erwartungswerte
- Varianzen, Standardabweichungen
- Wahrscheinlichkeiten, insbesondere bei Binomialverteilungen

Ermäßigung: bei Vorlage des Köln-Pass 42 € (inkl. Kopierpauschale)

A-589227 | VHS im KOMED
4x, 15.1.–5.2., Fr, 17:30–20:45 Uhr |
16 UStd. | Schüler-Preis: 55 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Jürgen Nauroschat**

Vorbereitung MatheZentralabitur 3

Vertiefung: Analysis, Analytische Geometrie, Lineare Algebra und Stochastik

Umsichtige MatheZentralabitur-Vorbereitung verlangt mehr als das Verständnis und die Anwendung der Regeln und Konzept-Elemente. Es geht um die Flexibilität, die für die Problemstellung jeweils relevanten Regel/Konzept-Elemente zügig erkennen und situationsbeherrschend nutzen zu können. Zum hierfür erforderlichen engmaschigen Verständnis will dieser Kurs beitragen.

Inhalte:

- Analysis, Analytische Geometrie und Lineare Algebra:
- Funktion, Ableitung, Integral (auch Parameter/e/Ln-abhängig)
- Vektor, Matrix (Geometrie, Gleichungssystem)

Stochastik:

- Vektor, Matrix (Übergangsprozess)
- Stichprobe, Wahrscheinlichkeit
- Varianz, Standardabweichung
- Hypothese

Voraussetzung: Die Teilnahme an den Seminaren 1 und 2 wird empfohlen.

Reduzierter Schülerpreis. Bei Vorlage des KölnPass: 82 € inkl. Umlage

A-589228 | VHS im KOMED
9x, 19.2.–30.4., Fr, 17:30–20:45 Uhr |
36 UStd. | Kopierpauschale: 2 €, zzgl. Entgelt Schüler-Preis: 123 € |
Jürgen Nauroschat

Fit fürs Abi in Mathematik (GK)

Crashkurs in den Osterferien

Das Mathe-Abi steht vor der Tür. Sie wollen die Osterferien noch mal nutzen, um sich intensiv darauf vorzubereiten? Im Kompaktkurs werden nach den Vorgaben für das Zentralabitur Themen aus den Bereichen Analysis, Lineare Algebra/Analytische Geometrie und Stochastik anhand von Beispielaufgaben und Original-Abiturklausuren der letzten Jahre intensiv bearbeitet. Die Analyse der Aufgabenstellungen, Ihre Lösungsstrategien und die konkrete Vorgehensweise zur Bearbeitung stehen im Vordergrund.

Hinweis: Zum Kurs werden zu den Übungsaufgaben ausführliche Lösungen bereitgestellt.

Schüler-Preis, bei Vorlage des Köln-Pass: 73 € (inl. Buch und Material).

A-589232 | VHS im KOMED
5x, 28.3.–1.4., So–Do, 14–17:15 Uhr |
20 UStd. | Buch und Verbrauchsmaterial: 15 €, zzgl. Schülerpreis:: 79 € | **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.

Reduzierter Schüler-Preis, bei Vorlage des Köln-Pass: 73 € (inkl. Buch und Material)

A-589231 | VHS im KOMED
5x, 28.3.–1.4., So–Do, 9:30–12:45 Uhr |
20 UStd. | Buch und Verbrauchsmaterial: 15 €, zzgl. Schülerpreis:: 79 € | **S** |
Manfred Roth

A-589233 | VHS im KOMED
5x, 6.4.–10.4., Di–Sa, 14–17:15 Uhr |
20 UStd. | Buch und Verbrauchsmaterial: 15 €, zzgl. Schülerpreis:: 79 € | **S** |
Erkan Koc

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.

Hinweis: Zum Kurs werden zu den Übungsaufgaben ausführliche Lösungen bereitgestellt.

Schüler-Preis, bei Vorlage des Köln-Pass: 73 € (inl. Buch und Material).

A-589234 | VHS im KOMED
5x, 6.4.–10.4., Di–Sa, 9:30–12:45 Uhr |
20 UStd. | Buch und Verbrauchsmaterial: 15 €, zzgl. Schülerpreis:: 79 € | **S** |
Manfred Roth

Einführung in die Hochschulmathematik

Zielgruppe: Dieser Brückenkurs richtet sich an alle angehenden Studierenden, die in ihrem Studium mit Mathematik zu tun haben werden und vor Beginn die unverzichtbaren mathematischen Grundkenntnisse auffrischen wollen, um mit einem gefestigtem Verständnis in ihr Studium zu starten.

In den 10 Terminen werden die folgenden Themen, soweit es der Wissensstand der Teilnehmenden und die Zeit zulässt, erarbeitet und anhand von Beispielen verdeutlicht und mit Aufgaben vertieft.

Inhalte: Mengenlehre, Zahlenbereiche (Zahlenmengen), Rechnen mit reellen Zahlen und Brüchen, Summen- und Produktzeichen, vollständige Induktion und Summenformeln, binomischer Lehrsatz, Fakultäten, Binomialkoeffizienten, Rechnen mit Potenzen und allgemeinen Wurzeln sowie Logarithmen, Lineare Gleichungen einer Variablen, Geradengleichungen in der x-y-Ebene, Ungleichungen und Beträge, Gleichungen höherer Ordnung und Polynomdivision, Lineare Gleichungssysteme und Grundlagen der ebenen Geometrie, Trigonometrische Funktionen und Bogenmaß, Volumina und Oberflächen von Körpern, Folgen (reelle Zahlenfolgen) und spezielle Reihen, Differenzialrechnung bei Funktionen einer Variablen, Integralrechnung.

Da in den Vorlesungen die Infinitesimalrechnung ausführlich Darstellung findet, beschränkt sich dieser Kurs nur auf deren Grundlagen.

Lehrwerk: Das Buch „Brückenkurs Mathematik“ von Karl Bosch ist von den Teilnehmenden schon zum ersten Termin mitzubringen (ISBN: 978-3-486-59777-6, Preis: 21,95€)

Ermäßigung: bei Vorlage des Schüler- oder Studienausweises: 25%, bei Vorlage des Köln-Pass: 45%, zzgl. Kopierkosten.

A-589329 | VHS im KOMED
10x, 12.4.–21.6., Mo, 18–20:30 Uhr |
30 UStd. | 131 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Lutz Neugebauer

Firmen-schulungen

Fördern Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Firmenschulungen auf Anfrage

Personalentwicklung ist das Fundament des unternehmerischen Erfolges.
Wir unterstützen Sie bei der Förderung und Fortbildung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

- vom Individualtraining bis zu großen Schulungspaketen für unterschiedliche Mitarbeitergruppen
- Seminare „von der Stange“ bis zur Maßkonfektion
- von der Einsteigerschulung für Ungeübte und Neulinge bis zu international anerkannten Abschlüssen.

Wir bieten inhaltlich und zeitlich mit Ihnen abgestimmte Trainings mit versierten Trainerinnen und Trainern der VHS. Ganz wie Sie es wünschen:
in unserem Hause, am Arbeitsplatz oder in Räumlichkeiten Ihrer Wahl.

Themenbereiche:

- Business-English
- Rechtschreibung, Zeichensetzung, Stil und Ausdruck für unterschiedliche Berufsgruppen, gesonderte Schulungen auch für nicht Muttersprachler.
- Sprachtrainings zu mehr als 20 Sprachen IT und Multimedia
- Grafikdesign
- PR und Öffentlichkeitsarbeit
- Kommunikation – Moderation – Präsentation – Rhetorik – Stimm- u. Telefontraining
- Trainings für den Führungsnachwuchs
- Persönlichkeits- und Teamentwicklung
- thematisch geleitete künstlerische Workshops im Rahmen der Personalentwicklung
- Gesundheitsprävention
- und viele mehr!

Nutzen Sie öffentliche Zuschussmöglichkeiten.
Wir akzeptieren Bildungsschecks NRW im offenen Programm.
Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch.
Kontakt: Frau Tenbrink,
Tel. (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593000 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Grundbildung auf Bestellung

Fit für die Arbeit – fit für das Leben

Mit uns können Sie Angebote zur Vermittlung alltags- und berufsrelevanter Grundbildungskompetenzen für Ihre Beschäftigten oder für Ihre Klientel realisieren. Dieses Angebot ist interessant für Beschäftigungsträger, Unternehmen und Schulen. Gerne informieren wir auch zu eventuell vorhandenen Möglichkeiten öffentlicher Zuschüsse und deren Beantragung.
Themenbereiche:

Lernen Lernen

- Die eigenen Lernstrategien entdecken, entwickeln und trainieren Methoden der Organisation (Strukturierung des Alltags, Zeitplan)
- Orientierung an Zielen (Planung, Kontrolle) Lernberatung

Kommunikations- und Konflikttraining

- Mündliche Verbalisierungsfähigkeit üben – sichern – erweitern
- Kritik annehmen lernen
- alltagstaugliche Problemlösungen kennen lernen

Handlungsfähigkeit in Alltag und Gesellschaft

- Verträge schließen
- Orientierung in der Stadt und Bewältigung von Alltagsaufgaben (z. B. Behördengänge)
- Information und Beratung in Lebens- und Alltagsfragen

Berufsbezogenes Rechnen

- Grundrechenarten
- alltags- und berufsbezogenes Rechnen
- Umgang mit dem Taschenrechner und Rechnen am PC

Lesen und Schreiben

- Rechtschreibung
- Nachrichten und Texte am Arbeitsplatz verstehen und verfassen
- Fachwortschatz

Alphabetisierung für Menschen mit schwachen Lese- und Schreibleistungen, z. B. funktionale Analphabeten und Legastheniker,
Sprachlernkurse für Menschen mit Migrationshintergrund, ausgerichtet auf die jeweilige Gruppe und das Niveau
Englisch-Kurse auf niedrigem Niveau
PC Kurse und elementare Medienkompetenz
Unverbindliche Beratung, Inhalte und Konditionen auf Anfrage.
Dauer, Termin, Zeiten und Ort sprechen wir im Vorfeld mit Ihnen ab.
Sprechen Sie uns an:
Frau Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593001 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Auf Anfrage: Social Media für gemeinnützige Organisationen

Auftragsschulung – Termin, Dauer und Kosten in Absprache mit Ihnen

Das Internet ist mittlerweile für Vereine, soziale und kulturelle Einrichtungen das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Nun werden Social-Media-Plattformen immer wichtiger. Viele können sich ein Leben ohne Facebook und Co. kaum noch vorstellen; andere stehen den sozialen Netzwerken zweifelnd gegenüber.
Sie fragen sich, ob sich der Einstieg in Facebook, Twitter und Co. für Sie als Non-Profit-Organisation lohnt. Werden Soziale Medien in Zukunft genauso selbstverständlich sein wie heute ein eigener Webauftritt?
Das Seminar beleuchtet Fragen der Zielgruppenorientierung und des Arbeitsaufwandes. Es unterstützt Sie, in Sachen Kommunikation, Selbstdarstellung und Netzwerken auf dem neuesten Stand zu sein und dabei effektiv und kostengünstig zu bleiben.

Inhalte:

- Nutzergruppen und Zielrichtung verschiedener Social Media Plattformen wie Facebook, Xing, Google+, Twitter, Slideshare
- Kriterien zur Planung und Umsetzung von Aktivitäten in sozialen Netzwerken
- präsent in sozialen Netzwerken: Seiten bei Facebook und Co. betreiben
- gelungene Kommunikation in sozialen Netzwerken: informieren, agieren und reagieren
- weitere praktische Möglichkeiten Social Media zu nutzen (Blogs etc.)
- Übertragbarkeit bisheriger Aktivitäten der Öffentlichkeitsarbeit ins Netz

Zielgruppen:
Verantwortliche für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Führungskräfte in gemeinnützigen Organisationen
Sprechen Sie uns an:
Frau Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593002 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Auf Anfrage: Barrierefreie PDF-Dokumente erstellen mit Acrobat Professional

Auftragsschulung
Das PDF-Format spielt für die Bereitstellung von Dokumenten und Formularen im öffentlichen Bereich eine wichtige Rolle. Diese Dokumente sind aufgrund der „Verordnung zur Schaffung barrierefreier Informationstechnik nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (BITV)“ so zu gestalten, dass jeder sie nutzen und lesen kann (z. B. Erstellung von Lesezeichen und klickbaren Inhaltverzeichnissen, korrekter Umgang mit Tags, richtige Auszeichnung von Tabellenstrukturen).
Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die die Grundlagen zur Erstellung barrierefreier PDF-Dokumente, sowie die notwendigen Werkzeuge zur Bearbeitung und Prüfung kennen lernen wollen. Die Teilnehmenden kennen nach dem Seminar die Voraussetzungen und Definitionen von Barrierefreiheit und Barrierearmut und können PDF-Dokumente entsprechend überprüfen und korrigieren.
Inhalte:
- Einführung: Was heißt „barrierefrei“
- Grundeinstellungen bei Acrobat (Reader) bezüglich Barrieren
- Erweiterte Ansichten und Funktionen des Acrobat (Reader)
- Grundlagen „tagged“ PDF
- Acrobat Prüfwerkzeuge für Barrierefreiheit (Ausgabehilfe)
- Word-Formatvorlagen und Metadaten überprüfen
- Word-Konvertierungseinstellungen PDF
- Tags und Rollenzuweisungen in PDF
- PDF Dokumente prüfen und überarbeiten
- (Optional) Vorstellung des Screenreader JAWS und Test von PDF

Termine, Zeit und Ort sprechen wir gerne mit Ihnen ab. Weitere Informationen auf Anfrage.
Sprechen Sie uns an:
Frau Tenbrink, Tel. (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.
A-593004 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Selbstbewusst und sicher in die mündliche Prüfung!

Ein vorbereitendes Training für die Auszubildenden Ihres Unternehmens
Seit vielen Jahren bietet die VHS in Kooperation mit einem Unternehmen erfolgreich Prüfungsvorbereitungskurse für deren Auszubildende an. Auch Sie möchten, dass Ihre Auszubildenden in der mündlichen Abschlussprüfung vor der Kammer eine gute Figur machen?
In einem Praxisorientierten Training mit vielen Rollenspielen, ggf. mit Videoaufzeichnung, und Feedbackschleifen stehen selbstbewusstes Präsentieren bzw. Selbstpräsentation im Mittelpunkt.
Schulungsziel: Redeängste mindern, sprachlich souveräner auftreten. Focussierung auf die eigenen Ressourcen und Stärken, Steigerung des Selbstbewusstseins. Tipps und Trick zu Lampenfieber und Blackouts runden das Programm ab.
Schulungsort: In Ihrem Unternehmen oder in der VHS Köln
Weitere Informationen auf Anfrage.
Sprechen Sie uns an:
Frau Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593005 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Auf Anfrage: Professionelle Geschäftskorrespondenz

Seminar auf Anfrage von Unternehmen
Geschäftsbriefe sind die Visitenkarte jedes Unternehmens: Fehler, Regelverstöße, ein unangemessener oder veralteter Schreibstil wirken sich negativ auf die Glaubwürdigkeit und Seriosität einer Firma aus. Deshalb sollten Sie in der Büropraxis immer auf dem aktuellen Stand bleiben. Die Dozentin vermittelt Ihnen die Neuerungen in Rechtschreibung und Zeichensetzung und erklärt, welche DIN-Normen in der Geschäftskorrespondenz sich geändert haben. Anhand zahlreicher Beispiele und Textmuster erfahren Sie, wie Sie Geschäftsbriefe und E-Mails gut strukturieren, modern und treffsicher schreiben.
Termine, Zeit und Ort stimmen wir gerne mit Ihnen ab.
Weitere Informationen auf Anfrage.
Sprechen Sie uns an:
Frau 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 Konfliktdynamik und -prozessen lernen Sie Konfliktlösungsstrategien kennen. Sie üben und reflektieren die Umsetzbarkeit an eigenen Konfliktsituationen.
Ziele
- bewusst werden eigener Rollen und Muster,
- entwickeln von Wahlmöglichkeiten im Umgang mit schwierigen Kunden und Situationen (z. B. Beschwerde),
- sicherstellen von Verbindlichkeit im Dienstleistungs- und Serviceverhalten zur Kundenorientierung,
- erweitern der Selbstkompetenz.

Dieses Seminar bieten wir auf Anfrage von Gruppen und Institutionen – abgestimmt auf Ihre Schwerpunktthemen – inhouse oder in unseren Räumlichkeiten an.
Sprechen Sie uns an:
Frau Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593007 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Immer schön freundlich bitte!

Kommunikationstraining auf Anfrage für Unternehmen aus der Dienstleistungsbranche
Lächeln, lächeln, lächeln. Menschen in Dienstleistungsberufen sind ständig gezwungen, ihre Gefühle zu regulieren. Was Schauspielern gelingt, belastet im Berufsalltag nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Qualität der Arbeit. Ein Lächeln wirkt schnell aufgesetzt und Kunden spüren unechte Gefühle. Wer außerdem mit seinen eigenen Gefühlen beschäftigt ist, wird schnell blind für die Wünsche und Bedürfnisse des Gegenübers. Dienstleistungen leben aber von einem vertrauensvollen Dialog. Diese Beziehungsarbeit findet überwiegend nonverbal statt. Im Seminar lernen Sie, die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Kunden zu erkennen. Sie erhalten wertvolle Tipps, um bewusst „zwischen den Zeilen zu lesen“ und üben, adäquat auf Emotionen zu reagieren. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie sich von Vorwürfen abgrenzen oder die Perspektive wechseln, ohne dabei Ihre eigenen Gefühle zu verkaufen. Mit Methoden aus dem Schauspieltraining lernen Sie, ehrliches Verständnis mittels Körpersprache zu zeigen.
Termine, Zeit und Ort stimmen wir gerne mit Ihnen ab.

Weitere Informationen auf Anfrage.
Sprechen Sie uns an:
Frau Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23741,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593008 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

MS Visio – Arbeitsabläufe und Strukturen visualisieren

Inhouse-Schulung auf Anfrage von Unternehmen

Die Visualisierung von Arbeitsabläufen und Organisationsstrukturen, die Erstellung von Netzwerk, Raum- oder Wegeplänen kann eine Information oft besser transportieren und veranschaulichen, als ein langer und komplexer Text. Mit Microsoft Visio lassen sich solche diese Aufgabenstellung vielseitig, einfach und intuitiv erstellen.
Wir machen Sie mit der Arbeitsweise des Programms vertraut und unterstützen Sie bei der Realisierung eigener Visialisierungen.

- Anwendungsbeispiele
- Netzwerkdiagramme- physikalisch und logisch
- Organisationsdiagramme – Datenbankanbindung
- Flussdiagramme – GPO, EPC, EPK, Arbeitsfluss...
- Projektpläne – Gantt
- Raumpläne, Grundrisszeichnungen
- Datenbank-, Software-, Website-Entwicklung

Dieses Seminar bieten wir auf Anfrage von Gruppen und Institutionen – abgestimmt auf Ihre Schwerpunktthemen – inhouse oder in unseren Räumlichkeiten an.
Für weitere Informationen und Absprachen stehen wir gerne zur Verfügung.
Sprechen Sie uns an:
Frau Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593013 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Professionell moderieren und präsentieren

Bühne frei – so optimieren Sie Ihren Auftritt!

A-593015 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Firmenseminar auf Anfrage: Konzentration

- Effektiv und konzentriert ans Ziel -

Konzentration ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten. Doch die Aufmerksamkeit zu bündeln will gelernt sein.
Dieses Seminar vermittelt die wichtigsten Techniken und Strategien, wie Sie sich vor Ablenkung schützen, das Wesentliche im Auge behalten und konzentriert und effektiv Ihre Ziele erreichen.
Erfahren Sie, mit welchen bewährten und zuverlässigen Werkzeugen, Konzentration im beruflichen Alltag gelingt.
Sie lernen:
Ihre Fähigkeit zur Konzentration zu ...
... pflegen – körperliche und geistige Fitness, Entspannung, sinnvolle Pausen
... unterstützen – gehirngerechtes Denken, wie geht das?
... steigern – Training für die Konzentration
Sich auf das Wesentliche und Wichtige zu konzentrieren

- Planung und Disziplin unterstützen Ihre Konzentration

Optimale äußere Bedingungen zu schaffen

- das optimale Umfeld schaffen für optimale Konzentration
- störfreie Zeiten einrichten – Sägezahnprinzip
- in der Ruhe liegt die Kraft

Sich mental auf Konzentration und Erfolg einzustellen

- Ziele fokussieren Ihre Aktivität
- Wo Interesse ist, ist auch Konzentration
- Motivation bewegt etwas

Weitere Informationen zu Möglichkeiten und Konditionen unter:
Frau Tenbrink, Tel. (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593018 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Train the Trainer: Fortbildung für Lehrende

Lebenslanges Lernen gilt auch für Lehrende. Wer unterrichtet, lernt stetig weiter, um methodisch, didaktisch und inhaltlich auf dem neuesten Stand zu sein. Das Fortbildungsprogramm der Volkshochschule Köln dient der Qualität unserer Kurse, richtet sich aber auch an Lehrende an Weiterbildungseinrichtungen über die Volkshochschulen hinaus. Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf können an den meisten Veranstaltungen entgeltfrei, ansonsten zum ermäßigten Preis teilnehmen. Details finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung. Alle Veranstaltungen im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation können Sie auch unabhängig vom Gesamtlehrgang buchen, soweit Sie entsprechende pädagogische Erfahrungen mitbringen.
Melden Sie sich frühzeitig an – danke.
Inhaltliche Beratung:
Frau Ofteringer
E-Mail: irene.ofteringer@stadt-koeln.de
Anmeldung und Organisation:
Frau Jäger
E-Mail: bianca.jaeger@stadt-koeln.de

Basiswissen: Seminargestaltung

Train the Trainer (EPQ): Basiswissen Seminargestaltung

Bildungsurlaub. EPQ Basismodule

Die Basis der pädagogischen Arbeit ist stets die Kommunikation.

- Wie lernen Erwachsene?
- Wie verhalten Menschen sich in Lerngruppen, und wie gestalte ich Lernen in Gruppen?
- Wie wähle ich Inhalte und Methoden sinnvoll aus, was gehört zur zielorientierten Kursplanung?

In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie Wissen und praktische Werkzeuge für die Seminargestaltung an die Hand.
Sie erarbeiten gleichzeitig fünf der zehn Seminarmodule der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation, eines umfassenden Lehrgangs des Landesverbandes der Volkshochschulen.
Sie erhalten im Anschluss an den Bildungsurlaub eine Teilnahmebescheinigung des Landesverbandes der Volkshochschulen.
Der Gesamtlehrgang umfasst fünf weitere Seminarmodule, die Sie zusätzlich buchen und aus einem Spektrum von Angeboten wählen können, vier Hospitationen und eine Abschlussarbeit.
A-602005-BU | VHS Lindenthal
5x, 29.11.–3.12., Mo–Fr, 9:30–16:30 Uhr | 40 UStd. | 410 € 325 € für Dozentinnen und Dozenten der VHS Köln und Düsseldorf | **Nora Rütten**

Aufbauwissen: Seminare und mehr

Train the Trainer (EPQ): Aktivierung der Teilnehmenden

EPQ – Aufbaumodul

Welche Methode ist für mein Lernziel die Richtige? Wie kann ich Aufgaben z. B. aus einem Lehrwerk kooperativ gestalten oder eine Kurssitzung mit kooperativen Methoden planen?
Sie erleben in diesem Seminar, wie Sie als Teilnehmende zu Handelnden werden und lernen so, wie Sie ihre Rolle als Kursleitung neu definieren können, weg vom Wissensvermittler, hin zum Manager für Lernprozesse. So gewinnen Sie mehr Vertrauen in die Ressourcen und Fähigkeiten Ihrer Kursteilnehmenden und werden sie aktiver in den Lehr-Lernprozess einbeziehen. Das Handwerkszeug finden Sie hier.
A-602531 | VHS-Studienhaus
6.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 60 €
Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Nora Rütten**

Train the Trainer (EPQ): Kooperatives Lernen

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 sie aktiver in den Lehr-Lernprozess einbeziehen. Das Handwerkszeug finden Sie hier.
A-602542 | VHS-Studienhaus
7.3., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 60 €
Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Nora Rütten**

Aufbauwissen: Gesprächsführung, Kommunikation, Meine Rolle als Trainerin

Train the Trainer (EPQ): Innere Haltung und äußere Wirkung: Körper, Atem und Stimme

Als Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation anerkannt
Die Stimme wohnt im Körper. Um klar Gedanken und Inhalte zu vermitteln und im Wortsinne Stellung zu beziehen, um nach außen hin zu wirken, brauchen wir eine innere Haltung, die die gewünschte Wirkung unterstützt. Wie funktioniert das? Praktische Übungen aus dem Theaterbereich stärken Ihre Präsenz als Trainerin, 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-603725 | VHS Lindenthal
3x, 15.4.–29.4., Do, 19–21:30 Uhr |
10 UStd. | 60 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei |
Dr. Ruth zum Kley

Train the Trainer (EPQ): Der pädagogische Kittel: Mein Rollenverständnis als Trainerin – Wie ich mir und den Teilnehmenden gut tue

Als Lehrende stehen wir stets auf einer Bühne und spielen eine Rolle – tragen bildlich gesprochen einen Kittel. So ein Kittel schafft Distanz, er schützt aber auch, und wenn er löchrig wird, versagt er seinen Dienst. Passt eine solche Distanzierung zur Erwachsenenbildung, wo wir den Teilnehmenden auf Augenhöhe begegnen? Wie bringe ich meine Person und meine Rolle unter einen Hut? Wie kann ich herzlich sein und doch meiner pädagogischen Rolle gerecht werden? Mit Methoden aus der Theaterarbeit kommen Sie miteinander ins Gespräch und ins gemeinsame Spiel. Sie bringen mit: Neugier, Spielfreude, Offenheit für Reflexion und Austausch – und bequeme Kleidung.
A-603731 | VHS-Studienhaus
29.1., 30.1., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17:30 Uhr |
14 UStd. | 75 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** |
Dr. Ruth zum Kley

Der Kursraum als Bühne

Dieser Kurs ist für Lehrende und Dozierende aller Bereiche konzipiert. Er soll Anregungen bieten, den Ort Kursraum und auch den unterricht neu zu überdenken und zu erleben - auch und gerade unter den gegenwärtigen stark regulierten Bedingungen. Wie kommt man im Kursraum weg vom Frontalunterricht, hin zu bewegtem Lernen? Wie kann man Unterrichtsstoff nutzen und gleichzeitig körperlich und spielerisch vermitteln? Wie nutze ich die Enge des Kursraums richtig? Diesen Fragen werden wir uns mit theaterpädagogischen Methoden nähern.
L-603740 | VHS Lindenthal
8x, 28.4.–16.6., Mi, 19–21 Uhr |
77 €, Ermäßigung möglich | **Melanie Delvos**

Train the Trainer: Theater als interkultureller und interreligiöser Icebreaker

Die Gesellschaft wird multikultureller und multireligiöser, das gilt selbstverständlich auch für die Menschen, die wir unterrichten – in Schule, Erwachsenenbildung und außerschulischer Jugendbildung gleichermaßen. Manchmal fehlt das Wissen, ein anderes Mal treten wir vielleicht in Fettnäpfchen, ohne es zu wollen, oder sind zu vorsichtig. Der Kurs soll Fragen beantworten, mit theaterpädagogischen Methoden vermitteln und das Eis auf spielerische Art brechen. Die Dozentin ist seit vielen Jahren im Bereich Theaterpädagogik tätig, sowohl mit Erwachsenen als auch Jugendlichen, in der Schule und anderswo. Sie hat in verschiedenen multikulturellen und multireligiösen Kontexten gearbeitet und Fortbildungen zu diesem Themen durchgeführt.
A-603745 | VHS Lindenthal
29.5., 30.5., Sa, So, 10–16:45 Uhr |
16 UStd. | 92 € Ermäßigung möglich |
Melanie Delvos

Train the Trainer (EPQ): Konfliktmanagement im Seminar – In kritischen Situationen gelassen reagieren

Anerkennung als Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation wird beantragt.
Eine Vielzahl von Faktoren kann dazu führen, dass ein Seminar als besonders wertvoll und erfolgreich erlebt wird, und ebenso viele können Lernstörungen oder Konflikte auslösen. Wodurch entstehen Konflikte? Wie kann ich sie frühzeitig erkennen und darauf angemessen reagieren? In diesem Seminar lernen Sie, was Sie bereits vor dem Seminarstart beachten können, damit ein reibungsloser Verlauf ermöglicht wird. Sie schulen ihre Wahrnehmungsfähigkeit und sind in der Lage, Ihr eigenes und das Verhalten Ihrer Teilnehmenden besser zu reflektieren. Durch praktische Auseinandersetzung mit der eigenen Person als Trainerin oder Trainer und gezielten Einsatz eigener Ressourcen erhalten Sie eine gute Basis für konfliktfreie Kommunikation. Eine Vielzahl von Übungen ermöglicht Ihnen, das Gelernte zu erleben und Ihren „Werkzeugkoffer“ zu füllen. Als Basis der Reflexion werden, u. a. das Eisberg-Modell, das Konfliktmodell von Julio Quan und ausgewählte NLP Methoden dienen.
Zielgruppe: Alle, die sich mehr Gelassenheit im Umgang mit Konflikten in (Seminar)Gruppen wünschen
Voraussetzung: Erfahrung als Seminarleitung oder in der Arbeit mit Gruppen.
A-603752 | VHS Lindenthal
8.5., 9.5., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18.67 UStd. | 60 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Renata Kern**

Train the Trainer (EPQ): Visualisierung im Seminar – Mit Bildern das Lernen lebendiger und effektiver gestalten

Wir alle haben sicherlich die Erfahrung gemacht, dass nicht immer das Seminarthema, sondern vielmehr die Art der Vermittlung, die Lebendigkeit und das Herzblut der Lehrenden unsere Motivation wecken und ein effektives Lernen bewirken. Was heißt eigentlich: Seminare lebendig gestalten? Was bewirkt, dass das innere Erleben stärker wird und wir das erworbene Wissen leichter in unsere eigene Praxis übertragen können? Sie werden an den zwei Tagen lernen, wie Bilder das Seminargeschehen von Beginn an positiv beeinflussen können, sodass eine vertrauensvolle und offene Lernatmosphäre entsteht und das vermittelte Wissen im wahrsten Sinne des Wortes „hängen bleibt“. Es geht hierbei nicht nur um die Visualisierung auf dem Flipchart, sondern auch darum, wie Sie Bilder ohne Papier und Stift in den Köpfen Ihrer Teilnehmenden erzeugen können. Sie lernen, wie Sie Metaphern und Metaphern-Geschichten gezielt einsetzen, und bekommen die Möglichkeit, dies auch praktisch

auszuprobieren. Am zweiten Tag gestalten Sie einen Ausschnitt Ihres Seminars mit dem gelernten Wissen und erhalten Feedback von anderen Teilnehmenden.
Zielgruppe: Alle Lehrenden, die ihre Performance durch Einsatz von Flipchart und bildliche Sprache verbessern möchten.
Voraussetzung: Bereitschaft und Mut, mehr Kreativität zuzulassen.
A-603758 | VHS Lindenthal
3.7., 4.7., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18.67 UStd. | 60 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Renata Kern**

Lernen 4.0: Das Internet didaktisch nutzen

Train the Trainer (EPQ): Erklärvideos mit dem Smartphone erstellen

Als Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation anerkannt
Mit dem Smartphone lassen sich sehr einfach und unkompliziert von zuhause Erklärvideos erstellen. D as Live-Webinar gibt eine Einführung in das Thema und gibt Empfehlungen zu Apps und Equipment.
Inhalte: Varianten von Videotutorials, Tipps & Tricks für die Videoproduktion, Apps & Equipment, E inführung in den mobilen Videoschnitt, Praxisübung Videoschnitt.
Bitte installieren Sie im Vorfeld die Videoschnitt-App „Kinemaster“ auf Ihrem Smartphone.
A-603640 | →● Online
23.1., Sa, 10–17:30 Uhr | 9.33 UStd. | 60 € Ermäßigung möglich. Für Dozentinnen und Dozenten der VHS Köln entgeltfrei bei Anmeldung über die Fachbereichsleitung | **Jens Jacob**

O-603645 | →● vhs.cloud
29.3., 7.4., Mo, 9–13:15 Uhr, Fr, 9–10:30 Uhr | 7 UStd. | 60 € Ermäßigung möglich. Für Dozentinnen und Dozenten der VHS Köln entgeltfrei bei Anmeldung über die Fachbereichsleitung | **Jens Jacob**

Train the Trainer: Bewegung im WebSeminar

Als Trainerinnen und Trainer sind wir derzeit stärker denn je aufgefordert, uns mit digitalen Seminaren auseinanderzusetzen und Webinare zu gestalten. Aus der analogen Arbeit kennen wir, wie wichtig und vielschichtig die Gestaltung der Lernatmosphäre ist. Was also machen wir mit unserer kommunikativen und sozialen Kompetenz, die wir im digitalen Raum nicht so richtig ausleben können? Und was mit unserer multisensorischen Kompetenz, von der wir abgekoppelt sind? Wie können wir damit umgehen, dass unser Verstand ausgetrickst wird, weil wir zusammen sind und unser Körper doch spürt, dass wir es nicht sind? Womit können wir die Reduzierung der körpersprachlichen und mimischen Ebene kompensieren? Ziel ist es, sich im digitalen Raum so zu bewegen, dass Lebendigkeit, Abwechslung und Partizipation auf Augenhöhe möglich sind. Gemeinsam werden wir Bewegung im Webinar ausprobieren und reflektieren. Hierzu werden wir zusammen, einzeln oder in kleinen Gruppen arbeiten, mit und ohne Kamera oder Mikro, sitzend und stehend … Bitte sorgen Sie für ausreichend Platz zum Bewegen vor dem Bildschirm, tragen Sie bequeme Kleidung und haben Sie etwas zu Trinken griffbereit. Das Webinar wird über Zoom stattfinden, der Zugangscode wird kurz vor dem Webinar per E-Mail verschickt. Bitte machen Sie sich vorab mit den Basisfunktionen von Zoom vertraut.
O-603653 | →● Online
15.1., 16.1., Fr, 16–19 Uhr, Sa, 11–15 Uhr | 9.33 UStd. | 67,50 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Dr. Ruth zum Kley**

Train the Trainer: Onlineseminare abwechslungsreich gestalten

Gute WebSeminare leben von einem Methodenwechsel und von Interaktivität. In diesem Live-Onlineseminar lernen Sie unterschiedliche Methoden und Tools kennen, um Ihre eigenen Veranstaltungen abwechslungsreich zu gestalten.Inhalt: Vorstellung und Gespräch, Interaktivität in Edudip (Chat, Zeichnen, Umfrage, Co-Moderation), Kollaboratives Arbeiten mit padlet, Videos richtig einsetzen, Abstimmungen und Feedback einholen mit Mentimeter. Das Seminar findet auf der Lernplattform der Volkshochschulen vhs.cloud statt. Wir empfehlen als Internet-Browser „Google Chrome“, außerdem benötigen Sie einen Zugang zur vhs.cloud. Vor Beginn senden wir Ihnen per E-Mail Informationen zum Seminarzugang.
O-603654 | →● Online
12.2., Fr, 10–13:15 Uhr | 4.33 UStd. | 14 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **Jens Jacob**

Train the Trainer (EPQ): Seminarvideos aus der Hosentasche. Handy-Videos im und für den Unterricht erstellen.

Anerkannt als EPQ-Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation
Smartphone-Videos im Unterricht – es wird technisch immer einfacher, für ein Einsatz im Bildungskontext Videos zu erstellen, die zum Lernerfolg beitragen können. Erarbeitete Inhalte, z. B. Ergebnisse einer Gruppenarbeit, lassen sich als Erklärvideos präsentieren, die anschließend mit den Teilnehmenden geteilt werden können. Das ist spannend für Teilnehmende und nachhaltiger als eine Präsentation. Es ist aber auch möglich, Inhalte zur Vorbereitung als Video aufzubereiten, um für Austausch und Umsetzung im Seminar mehr Zeit zu haben, oder Videos für die Werbung auf der Webseite oder durch Social Media zu verwenden. Teilnahmevoraussetzung: Bringen Sie ein möglichst aktuelles Smartphone (mit iOS- oder Android-Betriebssystem) inklusive Ladekabel und Kopfhörer mit. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit der Dozent Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden kann.
A-603683 | VHS-Studienhaus
3.7., Sa, 10–17:30 Uhr | 8.67 UStd. | 60 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Jens Jacob**

Train the Trainer (VHS): Die Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ)

Die Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ) ist ein Lehrgang des Landesverbandes der Volkshochschulen NRW, begutachtet von der Universität Münster. Sie vermittelt praxisorientiert und auf aktueller wissenschaftlicher Grundlage Handwerkszeug, um Fachkenntnisse und Fähigkeiten an Erwachsene zu vermitteln. Die EPQ richtet sich an Menschen, die gerade ins Unterrichten einsteigen oder die ihre Vermittlungspraxis professionalisieren möchten. Die EPQ umfasst 10 eintägige Seminarmodule. Die fünf Pflichtmodule vermitteln erwachsenenpädagogisches Basiswissen (Bildungsurlaub Basiswissen Seminargestaltung), in fünf Aufbaumodulen, die Sie nach Fachgebiet, Interesse und Bedarf wählen, vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse. Die Seminare dokumentieren und reflektieren Sie in einem Dossier. Vier Hospitationen und eine Abschlussarbeit (Unterrichtsfeinplanung) bilden den fachpraktischen Teil des Lehrgangs. Zertifizierung: Nach Abschluss der Pflichtmodule und der Zwischenreflexion erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung des Landesverbandes der Volkshochschulen NRW und der Universität Münster. Eine ausführliche inhaltliche Beratung ist vor der Buchung notwendig, bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Frau Ofteringer. Viele Seminare des Train the Trainer-Angebots sind im Rahmen der EPQ anerkannt, jedoch nicht alle. Bitte beachten Sie die jeweilige Seminarausschreibung.

Bildungspartner Schule – VHS

In einer gemeinsamen Erklärung hat die nordrhein-westfälische Landesregierung mit den Kommunalen Spitzenverbänden den Grundstein zu einer Landesinitiative Bildungspartner NRW – VHS und Schule gelegt. Die Initiative fördert die systematische Zusammenarbeit von Volkshochschulen und Schulen, insbesondere im Bereich europaweit anerkannter Zertifikate. Die Handelnden vor Ort erhalten Impulse für die Kooperation und praktische Unterstützung. Organisations- und Finanzierungsbeispiele werden ebenso kommuniziert wie Konzepte der Verknüpfung der außerschulischen Angebote mit dem Unterricht. Die Medienberatung NRW, ein gemeinsames Angebot des Landes NRW und der beiden Landschaftsverbände, hat den Auftrag, die Initiative landesweit zu koordinieren und umzusetzen. Der Verband der Volkshochschulen NRW begleitet das Vorhaben.
Infos: www.vhs.schulministerium.nrw.de

Projekte für Schüler und Schülerinnen an ihrer Schule

Die VHS ist daran interessiert, Projekte für Schülerinnen und Schüler 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/

Brückenkurse in Englisch und Mathematik – Türkisch Prüfungen
auf Anfrage von Schulen
Seit 2014 kooperiert die VHS erfolgreich mit dem Berufskolleg in der Lindenstrasse. Dieses möchte angehenden Schülerinnen und Schülern, mit Schwächen auf dem Abschlusszeugnis der abgebenden Schule, den erfolgreichen Start in der Höheren Handelsschule oder auf dem Wirtschaftsgymnasium ermöglichen.
Das Berufskolleg bietet daher in den Schulaufnahmegesprächen kostengünstige Brückenkurse der VHS in Mathematik und Englisch in den Räumlichkeiten des Berufskollegs an.
Seit 2016 wirbt das Berufskolleg außerdem bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund dafür, die Gelegenheit zu nutzen, an der VHS telc-Türkisch-Prüfungen zu absolvieren, um mit dem Sprachenzertifikat in der Muttersprache die eigenen Kompeenzen zu belegen und so die eigenen Chancen in späteren Bewerbungsgespächen zu erhören.
Ihre Schule ist ebenfalls einer an einer Kooperation interessiert? Sie möchten mehr erfahren?
Wenden Sie sich bitte an Frau Tenbrink:
Tel.: (0221) 221-23742
petra.tenbrink@stadt-koeln.de
A-579100 | Gerne unterbreiten wir ein Angebot.

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569283
persönlich: VHS im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 12)

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

Herr Dr. Märkt
Tel. (0221) 221-25185
Programmbereichsleitung

Frau August
Sozialpädagogin
Tel. (0221) 221-26431 (Mi)

Herr Bergweiler
Projektleiter
Tel. (0221) 221-29812

Frau Brewing
Verwaltung
Tel. (0221) 221-22514

Herr Havenith
Projektakquise und
Projektleiter
Tel. (0221) 221-23798

Herr Kallikat
Projektleiter
Tel. (0221) 221-28685

Frau Meinke-Angaji
Sozialpädagogin
Tel. (0221) 221-23169

Frau Otto
Projektleiterin
Tel. (0221) 221-23364

Frau Palusiak
Fachbereichsleiterin
Berufsbezogenen Deutsch-
sprachförderung (DeuFö)
Tel. (0221) 221-23849

Herr Sanchez
Leiter Verwaltung
Tel. (0221) 221-23656

Frau Steinfeld
Projektleiterin
Tel. (0221) 221-21136

Nicht abgebildet:

Frau Dappen
Sozialpädagogin
Tel. (0221) 221-35334

Frau Hendriks
Projektleiterin
Tel. (0221) 221-23887

Frau Vöcking
Projektleiterin
Tel. (0221) 221-22678

Frau Weiß
Fachbereichsleiterin
Berufsbezogene Deutschsprach-
förderung (DeuFö)
Tel. (0221) 221 23676

Frau Wojaczek
Beraterin Berufsbezogene
Deutschsprachförderung
(DeuFö)
Tel. (0221) 221-24417

Verwaltung:
Frau Hartmann
Tel. (0221) 221-29769

Frau Hübner
Tel. (0221) 221-23846

Frau Kilgenstein
Tel. (0221) 221-22447

Frau Köpcke
Tel. (0221) 221-23913

Frau van de Mosselaar
Tel. (0221) 221-21358

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

Die permanenten Veränderungen in der Arbeits- und Lebenswelt erfordern ein lebenslanges Lernen. Die Qualifizierungsprojekte der VHS reagieren auf diese Anforderung mit verschiedenen Angeboten, die Sie nachhaltig „Fit für den Job“ machen.
Die Qualifizierungen finden tagsüber von montags bis freitags in Teilzeit- oder Vollzeitform statt. Finanziert werden die Qualifizierungen aus Mitteln der EU, des Bundes, des Landes NRW, der Agentur für Arbeit, der JobCenter und der Kommune.
Eine persönliche finanzielle Unterstützung ist möglich, hängt jedoch von den individuellen Voraussetzungen ab. Wir beraten Sie gerne hinsichtlich Ihrer Möglichkeiten.
Die Zusammenarbeit mit Firmen der Kölner Region und die Kooperation mit anderen Bildungsträgern ermöglicht ein praxisnahes und breites Angebot.
Unsere Angebote sind für Menschen, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern möchten oder den Einstieg ins Arbeitsleben suchen:

- Beschäftigte und Arbeitssuchende
- Menschen mit u. ohne Migrationshintergrund
- (Allein-) Erziehende
- Berufsrückkehrende
- Geflüchtete

Inhaltliche Schwerpunkte der Projekte sind:

- Qualifizierungen in verschiedenen Berufsbereichen und berufsübergreifend
- Berufliche Orientierung
- Potentialanalysen
- Sprachen
- Bewerbungstraining
- Beratung und Unterstützung
- Integration in den Arbeitsmarkt

Die VHS Köln sondiert stets den Markt für Qualifizierungen und entwickelt bedarfsbezogen neue Angebote. Neue Angebote, die wir noch nicht in das Programmheft aufnehmen konnten, werden wir hier platzieren:
vhs-koeln.de/Artikel/cmx58174931e72e3.html

Angebote für (Allein-)Erziehende

Erziehende im Aufbruch
Die vom Jobcenter Köln geförderte Maßnahme „Erziehende im Aufbruch“ berät und unterstützt Sie vielfältig bei der Entwicklung einer neuen beruflichen und persönlichen Perspektive und gibt gleichzeitig Hilfestellungen zur Verbesserung der familiären Rahmenbedingungen, zum Beispiel bei der Suche nach Lösungen für Kinderbetreuung.
Die VHS Köln kooperiert dabei mit den Beratungsstellen Frauen gegen Erwerbslosigkeit e. V. in Köln-Nippes (linksrheinisch) und Vingster Treff in Köln-Vingst (rechtsrheinisch).
Die Kooperationspartner bieten den Teilnehmenden individuelle Beratung, Coaching und Begleitung bei der Umsetzung ihrer beruflichen Perspektive sowie Workshops, PC-Werkstatt und Sprachcafé.
Wir bieten Ihnen unterschiedliche Seminare zur Orientierung, Stabilisierung und Qualifizierung an:

- Potentialanalyse zur Klärung der persönlichen Fähigkeiten, Stärken und Kenntnisse
- berufsfachliche Qualifikationsangebote (z. B. EDV-Grundlagen, Auffrischung der Kenntnisse in Mathematik und Deutsch etc.)
- Angebote zur persönlichen Weiterentwicklung und dem Erwerb von Schlüsselkompetenzen (zum Beispiel: Kommunikation, Zeitmanagement, Stressmanagement)

Während der Präsenz-Unterrichtszeiten wird eine Kinderbetreuung in unseren Räumen angeboten.
Voraussetzungen:

- Sie erziehen aktuell Kinder (das jüngste Kind muss mindestens 1 Jahr alt sein) und beziehen Arbeitslosengeld 2.
- Sie beherrschen die deutsche Sprache in Wort und Schrift.

Die Zuweisung zur Maßnahme erfolgt über Ihre Integrationsfachkraft beim Jobcenter Köln.
Lehrgangsbeginn:
Einstieg jederzeit möglich
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS Köln im Bezirksrathaus in Nippes
Neusser Str. 450
50733 Köln
Unterrichtszeiten:
9 bis 12:15 Uhr
Ansprechpartnerin bei der VHS Köln:
Frau Hendriks
Telefon: (0221) 221-23887
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Gut vorbereitet in die Betriebliche Einzelumschulung
Die VHS Köln bietet eine Orientierungs- und Vorbereitungsmaßnahme an, deren Ziel die Aufnahme einer betrieblichen Einzelumschulung in einem anerkannten Ausbildungsberuf ist.
Das Angebot richtet sich an (allein-) erziehende Frauen und Männer mit und ohne Berufsabschluss, die motiviert und ca. 25-40 Jahre alt sind, i.d.R. mindestens Hauptschulabschluss Kl.10 haben und Leistungen durch das Jobcenter (Arbeitslosengeld 2) beziehen. Die Entscheidung über eine Teilnahme erfolgt durch das Jobcenter Köln. Die Maßnahmeteilnahme wird gefördert über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS).
Während einer 13-wöchigen Maßnahme (inkl. eines 3-wöchigen betrieblichen Praktikums) bietet die VHS die Themenschwerpunkte

- Persönliche Standortanalyse
- Berufsorientierung und -vorbereitung
- Bewerbungstraining
- Fachliche Kenntnisvermittlung (Auffrischung Deutsch und Mathematik, Grundlagen EDV, Kaufmännisches Grundwissen)
- Soft Skills (Zeit- u. Organisationsmanagement, Kommunikationstraining u. Konflikttraining, Arbeits- u. Lerntechniken, Stress u. Entspannung)
- Unterstützung bei der Praktikumssuche
- Unterstützung bei der Suche nach einem Umschulungsbetrieb

Während der gesamten Zeit erfolgt sozialpädagogische Beratung und Begleitung.
Die Maßnahme ist speziell auf die Herausforderungen und die Suche nach Lösungen für (Allein-) Erziehende ausgerichtet. Dabei gilt ein besonderes Augenmerk auch der Klärung von Lebens- und Motivationslagen, der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und der Organisation der Kinderbetreuung.
Während der Unterrichtszeiten kann im Bedarfsfall Kinderbetreuung sichergestellt werden (z. B. bei Ausfall von Kindergarten oder Schule).
Lehrgangsbeginn:
auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS Köln im Bezirksrathaus Nippes
Neusser Str. 450
50733 Köln
Unterrichtszeiten:
auf Anfrage
Ansprechpartnerin bei der VHS Köln:
Frau Vöcking
Telefon: (0221) 221-22678
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Migrantinnen aktiv vor Ort
Das Projekt „Migrantinnen aktiv vor Ort“ richtet sich an (allein-)erziehende Frauen mit Migrationshintergrund, für die aufgrund ihrer bisherigen Lebensbiographie, langjähriger Erziehungszeiten und verschiedener Benachteiligungen eine Integration in den Arbeitsmarkt bzw. in das berufliche Ausbildungssystem noch nicht möglich war. Im Projektverbund mit den Einrichtungen Frauen gegen Erwerbslosigkeit e. V. und Vingster Treff wird eine berufliche (Neu-) Orientierung bzw. ein (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt unterstützt, um eine nachhaltige berufliche Perspektive aufzubauen. Eine individuelle Stabilisierung und Stärkung von eigenen Ressourcen, die Teilnahme an Seminaren, Klärung der Kinderbetreuung und Vermittlung in eine Beschäftigung runden das Projekt ab.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS Köln im Bezirksrathaus Nippes Neusser Str. 450 50733 Köln
Unterrichtszeiten: auf Anfrage **Ansprechpartnerin bei der VHS Köln:**
Frau Vöcking Telefon: (0221) 221-22678
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Beruflicher (Wieder-)Einstieg

Schnell zurück in Arbeit (mit innovativen Ansätzen)

Mit dieser Maßnahme werden Menschen, die Arbeitslosengeld I beziehen, bei einer schnellen Rückkehr in den Arbeitsmarkt unterstützt.
Inhalte dieser Maßnahme sind:

- Ausführliche Feststellung der Kompetenzen
- Stärkenanalyse in allen Lebensbereichen
- Gruppenaustausch über Erfahrungen bei bisherigen Bewerbungen
- auf Wunsch Einzelgespräche mit einem kompetenten Coach
- Entwicklung einer beruflichen Perspektive
- Strategien für Bewerbung und den Weg „schnell zurück in Arbeit".

Die Maßnahme richtet sich an motivierte Menschen, die

- Arbeitslosengeld I beziehen
- max. ca. 3 Monate arbeitslos sind
- sich mit den eigenen Potentialen und dem bisherigen Lebensweg auseinander setzen wollen
- bereit sind, sich auf gruppendynamische Prozesse einzulassen (insb. Nutzung des Austauschs über vorhandene individuelle Erfahrungen und Lösungsmöglichkeiten – unter Begleitung erfahrener Coaches).

Innerhalb von 8 Wochen finden insgesamt 96 Unterrichtsstunden im Gruppenkurs statt, i. d. R. mit 12 Unterrichtsstunden pro Woche, verteilt auf zwei bis drei Tage pro Woche. Die Entscheidung über eine Teilnahme erfolgt durch die Agentur für Arbeit Köln. Die Maßnahmenteilnahme wird gefördert über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS).
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
Volkshochschule Köln im Handwerkerhof Chorweiler, Athener Ring 3a, 50767 Köln
Unterrichtszeiten: auf Anfrage
Ansprechpartner bei der VHS Köln:
Herr Kallikat
Telefon: (0221) 221-28685
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Erfolgreich neu durchstarten – Wiedereinstieg nach einer Familienzeit

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Köln richtet die VHS Köln Veranstaltungen für Personen mit Familienverantwortung aus. An verschiedenen Terminen werden Sie durch die Agentur für Arbeit über einen möglichen beruflichen Wiedereinstieg informiert und beraten. Sie haben in den letzten Jahren Ihre Kinder oder Familienangehörige betreut und möchten wieder in den Beruf einsteigen? Vielleicht sehen Sie zunächst viele Hürden, oder Ihre Berufsausbildung oder die Berufserfahrung liegt zu lange zurück, um sich zu bewerben? Wie wird Ihre Familie auf Ihre berufliche Entscheidung reagieren? In dem Workshop werden diese und andere Fragen aufgegriffen. Sie erhalten Unterstützung auf dem Weg, aktiv Ihr eigene Strategie für den beruflichen Wiedereinstieg zu entwickeln. Gleichzeitig erfahren Sie, welche Angebote die Agentur für Arbeit für Sie hat. Über die offene Suchfunktion auf der Internetseite der VHS Köln und Eingabe des Veranstaltungstitels gelangen Sie zu den Terminübersichten.
Termine:
24.02.2021 von 09:00 – 12:00 Uhr,
05.05.2021 von 09:00 – 12:00 Uhr
Ort:
VHS-Studienhaus am Neumarkt, Raum 0.11
Leitung:
Petra Hovi, Wiedereinstiegsberaterin, Agentur für Arbeit Köln, Rückfragen an: koeln.wiedereinstieg@arbeitsagentur.de
Preis:
Es fallen keine Kosten an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist über die Internetseite der VHS Köln oder per E-Mail an oben genannte E-Mail-Adresse erforderlich.

Zurück in den Beruf! – Informationen für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer

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 unterbrochen 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. Themen wie grundlegende Fragen zum Wiedereinstieg, zur Stellensuche, zum regionalen Arbeitsmarkt und zu den Angeboten der Agentur für Arbeit werden angesprochen. Auch erfahren Sie, welche Unterstützungsmöglichkeiten Sie bei notwendigen Qualifizierungen / Weiterbildungen erhalten können. Außerdem erhalten Sie Hinweise zu weitere Beratungsmöglichkeiten in Köln.
Termine:
05.03.2021 von 09:30 – 12:00 Uhr und
18.06.2021 von 09:30 – 12:00 Uhr
Ort:
VHS-Studienhaus am Neumarkt, Raum 0.11
Leitung:
Agnes Metz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Köln, Rückfragen an:
koeln.bca@arbeitsagentur.de oder
Tel. 0221-9429 5400
Preis:
Es fallen keine Kosten an.

Deutsch und Beruf

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

Die Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) ist ein Kursangebot für alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen wollen. Sie richtet sich an Personen, die den Integrationskurs absolviert haben oder über Sprachkenntnisse ab dem Niveau B1 verfügen. Das Ziel des Programms ist die Integration in den ersten Arbeitsmarkt durch die Vermittlung und Erweiterung von Deutschkenntnissen mit Berufsbezug. Die Kurse schließen mit dem offiziellen telc-Zertifikat auf den verschiedenen Niveaustufen ab.
Basissprachkurse B2:
500 UE in ca. 5 Monaten
Basissprachkurse C1:
400 UE in ca. 4 Monaten
Für Personen, die den Integraitonskursanspruch ausgeschöpft haben und noch nicht das Sprachniveau B1 erreicht haben, bieten wir an:
Spezialkurse B1:
400 UE in ca. 4 Monaten
Die Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt, es handelt sich um Vollzeitkurse. Teilnahme nur mit Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF möglich.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS im Bezirksrathaus Nippes Neusser Str. 450, 50733 Köln
Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
Frau Wojaczek, Telefon: (0221) 221-24417
Frau Palusiak, Telefon: (0221) 221-95007
Frau Weiß, Telefon: (0221) 221-23676
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) Deutsch für den Einzelhandel

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern und sich für eine Tätigkeit / Ausbildung im Einzelhandel vorbereiten und qualifizieren? Dieser Spezialkurs erweitert Ihre Deutschkenntnisse um wesentliche Aspekte des Berufsfeldes Einzelhandel und ist auf die konkreten Anforderung in der Arbeitswelt ausgerichtet.
Der Kurs ist geeignet für Personen, die

- Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 aufweisen (zwingend erforderlich)
- eine berufliche Tätigkeit / Ausbildung im Einzelhandel anstreben
- ausbildungs-, arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldet sind.

Der Kurs schließt mit einer internen fachbezogenen Prüfung ab. Bei bestandener Prüfung wird ein qualifiziertes Teilnahmezertifikat vergeben, auf dem die erworbenen Kompetenzen ausgewiesen sind, die Arbeitgebern vorgelegt werden können. Damit wird der Berufseinstieg erleichtert.

Teilnahme nur mit Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF möglich.
Spezialkurse Einzelhandel: 300 UE in ca. 3 Monaten
Die Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
Volkshochschule Köln im Bezirksrathaus in Nippes
Neusser Straße 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten:
vormittags von 9 – 13 Uhr oder
nachmittags von 13 – 17 Uhr.
Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
Frau Wojaczek, Telefon: (0221) 221-24417
Frau Palusiak, Telefon: (0221) 221-95007
Frau Weiß, Telefon: (0221) 221-23676
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) Spezialkurs für Gewerbe-Technik (Fachspezifischer Unterricht)

Der Spezialkurs „Gewerbe-Technik“ bietet eine wichtige Grundlage für einen qualifizierten Eintritt in diesen Berufsbereich. Dieser Spezialkurs ist gezielt auf die konkreten Anforderungen in der Arbeitswelt gewerblich-technischer Berufe ausgerichtet.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- Deutschkenntnisse (Deutsch als Zweitsprache) auf dem Niveau B1 aufweisen
- eine berufliche Tätigkeit / Ausbildung im Berufsbereich Gewerbe-Technik anstreben
- ausbildungs-, arbeitssuchend oder arbeitslos gemeldet oder
- bereits im gewerblich-technischen Bereich beschäftigt sind und sprachliche Unterstützung benötigen, um ihren Arbeitsplatz zu sichern bzw. ihre berufliche Entwicklungsmöglichkeiten verbessern möchten.

Der Kurs schließt mit einer internen fachbezogenen Prüfung ab. Bei bestandener Prüfung wird ein qualifiziertes Teilnahmezertifikat vergeben, auf dem die erworbenen Kompetenzen ausgewiesen sind, die Arbeitgebern vorgelegt werden können. Damit wird der Berufseinstieg erleichtert.

Teilnahme nur mit Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF möglich.
Spezialkurse Gewerbe-Technik:
300 UE in ca. 3 Monaten
Die Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS im Bezirksrathaus Nippes
Neusser Str. 450, 50733 Köln
Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
Frau Wojaczek, Telefon: (0221) 221-24417
Frau Palusiak, Telefon: (0221) 221-95007
Frau Weiß, Telefon: (0221) 221-23676
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) Spezialkurs für Nichtakademische Gesundheitsberufe

Der Spezialkurs richtet sich an Menschen, die

- über eine im Herkunftsland abgeschlossene Ausbildung in den u. g. Berufen verfügen
- Deutschkenntnisse (Deutsch als Zweitsprache) auf dem Niveau B1 aufweisen
- sich im Anerkennungsverfahren für die Referenzberufe Kinderkrankenpflegerin/-pfleger, Altenpflegerin/-pfleger oder Gesundheits- und Krankenpflegerhelferin/-helfer befinden oder dieses anstreben
- die Aufnahme einer Tätigkeit im u. g. Berufsfeld anstreben oder bereits in einem Gesundheitsberuf beschäftigt sind
- sich derzeit in einer Anpassungsmaßnahme oder in einer Vorbereitungsmaßnahme auf eine Kenntnisprüfung (Gesundheits- und Krankenpflege, Physiotherapie, Entbindungspflege) befinden und sprachliche Unterstützung für einen erfolgreichen Abschluss benötigen.

Die Spezialkurs stellt eine wichtige Grundlage für die Verbesserung der berufsbezogenen Sprachkenntnisse im Kontext von Anerkennungsverfahren beruflicher Abschlüsse für die folgenden nichtakademischen Gesundheitsberufe dar:

- Gesundheits- und Krankenpflegerinnen/-pfleger
- Entbindungspflegerinnen/-pfleger
- Physiotherapeutinnen/-therapeuten.

Der Kurs schließt mit der telc-Prüfung Deutsch B1/B2 Pflege ab.

Teilnahme nur mit Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF möglich.
Spezialkurse Nichtakademische Gesundheitsberufe:
300 – 600 UE in ca. 3 – 6 Monaten.
Das konkrete Kursangebot richtet sich nach den konkreten Bedarfen der Kursteilnehmenden. Die Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt.

Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS im Bezirksrathaus Nippes
Neusser Str. 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten:
vormittags von 9 – 13 Uhr oder nachmittags von 13 – 17 Uhr
Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
Frau Wojaczek, Telefon: (0221) 221 24417
Frau Palusiak, Telefon: (0221) 221-95007
Frau Weiß, Telefon: (0221) 221-23676
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de

Basissprachkurse zur Arbeitsmarktintegration von Flüchtlingen

In Kooperation mit dem Modellprojekt „Early Intervention“ der Arbeitsagentur zur frühzeitigen Arbeitsmarktintegration von Asylbewerberinnen und Asylbewerbern, führt die VHS Köln Sprachkurse für Flüchtlinge mit einer individuell guten (nicht eindeutig erklärten) Bleibeperspektive zugänglich. Diese Sprachkurse schließen somit eine Lücke, da die Zielgruppe keinen Zugang zu den Integrationskursen oder anderen Sprachförderangeboten hat. Ziel ist der Erwerb der Sprachkompetenz (A1 GER). Die Teilnehmenden werden durch die örtliche Agentur für Arbeit an die VHS Köln zugewiesen.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS Köln im Handwerkerhof Chorweiler
Athener Ring 3a, 50767 Köln
Unterrichtszeiten: auf Anfrage
Ansprechpartner bei der VHS Köln:
Frau Steinfeld, Telefon: (0221) 221-21136
Herr Kallikat, Telefon: (0221) 221-28685
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Beratung zur Weiterbildung und zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen

Der Programmbereich „Qualifizierung und Beschäftigungsförderung“ bietet mehrere Beratungen zur Weiterbildung und zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikation an. Die konkreten Fördervoraussetzungen klären wir gerne mit Ihnen im persönlichen Gespräch (s.u. Kontaktdaten für die Beratungen).

Bildungsprämienberatung

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die unter bestimmten Bedingungen eine finanzielle Förderung von berufsbezogenen Weiterbildungen unabhängig vom Arbeitgeber erhalten möchten. Das Bundesprogramm Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds gefördert.

Beratung zum Bildungsscheck NRW / individuell und für Betriebe

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS) fördert in NRW in Verbindung mit dem Europäischen Sozialfonds berufliche Weiterbildungen von Beschäftigten und Berufsrückkehrenden unter bestimmten aktualisierten Bedingungen. Mit dem Bildungsscheck NRW erhalten Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Betriebe einen Zuschuss zu den Weiterbildungskosten.

Beratung zur beruflichen Entwicklung

Das Förderprogramm des Landes NRW bietet Beschäftigten und Berufsrückkehrenden in NRW die Möglichkeit, sich kostenfrei beraten zu lassen. Die Beratung kann bis zu neun Stunden umfassen.

Fachberatung zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen

Die Beratungsstelle zur beruflichen Entwicklung in der VHS Köln hat sich auf die Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen spezialisiert. Ratsuchende erfahren in der Beratung, ob eine berufliche Anerkennung möglich oder überhaupt notwendig ist. Es erfolgt eine Unterstützung bei der Antragstellung sowie im Anerkennungsverfahren. Die berufliche Anerkennung im Ausland erworbener Berufs- und Bildungsabschlüsse kann die beruflichen Chancen erhöhen.
Beratungstermine: auf Anfrage
Beratungsort: VHS Köln im KOMED
Im Mediapark 7, 50670 Köln

Ansprechpartnerin für die Beratungen bei der VHS Köln:

Frau Bijerch, Telefon: (0221) 221-23999
E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Impressum

Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin
Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Fotos:
Rudolf Meier,
Michael Schulze,
Wolfgang Wieneritsch,
Norman M. Zey

Fotos der Mitarbeitenden:
Studio157.info,
Fotografenmeister Thomas Ahrendt
Dellbrücker Hauptstr. 157, 51069 Köln

Titelbild:
© Zebra Werbeagentur GmbH

Illustrationen:
Norman M. Zey

Anzeigen-Marketing:
Media-Agentur Schirmer GmbH, Bonn
(info@schirmer-koeln.de)

Satz, Litho und Produktion:
cmxKonzepte GmbH & Co. KG
(www.cmxkonzepte.de) und
Jens Krebs Ltd. (www.jenskrebs.com)

Druck:
RHEINPFALZ,
Verlag und Druckerei GmbH,
Ludwigshafen

Diese Ausgabe wurde auf 100% Recycling-Papier gedruckt.
13/42/30.000/7.2016

Inserentenverzeichnis

Artservice	103
AWB Abfallwirtschaftsbetriebe	32
Basteln-Creativ & Karneval-Party	105
Bläserforum Blasinstrumente	131
NORDIKA	184
RheinEnergie	U4
Stadtentwässerungsbetriebe Köln	145
Verkehrsverbund Rhein-Sieg	107
WDR	U2

Stichwortverzeichnis

A

ABC des Nähens . . . 117
Ab ins Grüne . . . 38
Access . . . 211, 215, 225, 231
Acem-Meditation . . . 76
Achtsamkeit . . . 48, 51ff 69ff, 138, 143, 270
Achtsamkeitstag . . . 54
Acrylmalerei . . . 100, 106f
Adobe Creative Cloud . . . 220
Adobe Premiere Pro . . . 224, 246
Affinity-Photo . . . 218
Afrikanisches Trommeln . . . 130
After-Work-Fitness . . . 86
Akademie . . . 57, 100, 143
Alexander-Technik . . . 73
Alter . . . 27f, 45, 48, 55f, 72, 78f, 82ff, 92, 98, 108f
Altersvorsorge . . . 275ff
Älter und aktiv: „fit für 100“ . . . 92
Altgriechisch . . . 186
Analysis . . . 279f
Analytische Geometrie . . . 280
Android . . . 124, 196ff, 225, 239, 247
Anti-Aging . . . 71f
Apnoe-Training „ASuA“ . . . 71
Apple . . . 124, 198ff, 225, 247
Aquajogging . . . 89
Aquarellmalerei . . . 104f, 109ff
Arabisch . . . 188
Arbeit und Leben . . . 52, 66
Armenisch . . . 188
Art Clay Silver . . . 115
Assemblage Collage Frottage . . . 108
Assessment-Center-Training . . . 261
Audiobearbeitung . . . 226
Ausdauer . . . 79, 83ff, 137
Ausstellungen . . . 56, 97
Autogenes Training . . . 69, 75
Available Light – . . . 121

B

Ballett . . . 138
Bandworkshop . . . 126
Beckenboden . . . 90
Behinderung . . . 56
Beratung Englisch . . . 153
Beratung zur beruflichen Entwicklung . . . 291
berufliche Weiterbildung . . . 200
Berufsbegleitende Fortbildungen . . . 59, 62ff
Berufsorientierung . . . 259, 288
Berufsqualifikationen . . . 291
Beschäftigungsförderung . . . 153, 288, 291
Betriebssystem . . . 193ff, 225, 233, 239, 247
Betriebssystem Windows . . . 193f, 233
Betriebswirtschaft . . . 272
Bewegung . . . 25f, 70ff, 80ff, 103, 136ff, 150, 285
Bewegungsimprovisation . . . 138
Bewerbungstraining . . . 260, 288
Bildbearbeitung . . . 123, 218ff, 236
Bildbearbeitung, Layout, Grafik . . . 218
Bildgestaltung . . . 114, 119ff, 201, 219, 241, 246
Bildungspartner Schule – VHS . . . 286
Bildungsprämie . . . 62ff, 100, 112, 116, 239, 273, 291
Bildungsscheck NRW . . . 291
Bildungsurlaub . . . 52, 59ff, 69, 100, 112ff, 140f, 150ff, 165f, 170, 174f, 185, 188, 193ff, 201ff, 227ff, 262ff, 274ff, 283ff
Biogarten Thurner Hof . . . 36
Blender . . . 220
Blockflöte . . . 131
Bloggen . . . 227, 240
bodyART® STRENGTH . . . 85
Bollywood . . . 139f
Boomerang . . . 225
BOP und Fitnessgymnastik . . . 86, 91
Bösendorfer . . . 96
Brasilianisch . . . 182
Bruchrechnen . . . 278f
Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik . . . 114
Buchführung . . . 257, 272ff
Buddhismus . . . 44
Bürgerschaftliches Engagement . . . 28
Büro . . . 28, 70ff, 95, 202ff, 214, 248, 269
Business Class – Kurse . . . 154
BWL . . . 276

C

C# . . . 233
C++ . . . 233
CAD – Computer Aided Design . . . 217
Cajón . . . 131f
Cambridge Business English . . . 164
Caring Community Köln . . . 27
Changemanagement . . . 263
Charisma . . . 54, 249
Chinesisch . . . 189f
Chor . . . 97, 124, 127
CMS . . . 229f
Coaching . . . 53ff, 59ff, 64, 248, 263, 288
Cologne Scripts . . . 245
Comic und Manga zeichnen . . . 103
Computertechnik . . . 195
Controlling . . . 210
Copyshop . . . 116
Crossmedia . . . 238
CSS . . . 227f, 236

D

Dänisch . . . 184
Datenbanken . . . 200, 209, 215f, 231, 234
Datenschutzgrundverordnung . . . 201
DATEV . . . 272ff, 277
Demokratie . . . 25ff, 66
Deutsch . . . 113f, 150ff, 288ff
Diagramme . . . 203ff, 217
didaktisch nutzen . . . 285
Didgeridoo . . . 131
Digital Corner . . . 248
Digitale Bildbearbeitung . . . 220ff
Digitale Kompetenz . . . 248
Digitales Fotografieren . . . 119
digitale Spiegelreflexkamera . . . 119f
draußen . . . 36, 89, 108, 122f
Drehbuchschreiben . . . 244f
Druckpresse . . . 108
DSGVO . . . 201, 239, 258f
Dunkelkammer . . . 118

E

eBay . . . 201
E-Books . . . 197, 223
Ehrenamtliche Betreuung . . . 28
Eifel . . . 38ff, 145
„Ein Blick hinter die Kulissen“ . . . 195
Einbürgerungstest . . . 153
Elevator Pitch . . . 238ff, 252
Energiewende . . . 36
Engagement . . . 25, 28f, 35, 66, 76, 193, 236, 248, 264
Englisch . . . 35, 113f, 150, 153ff, 190, 268, 286
Englisch – Info und Beratung . . . 153
Entspannung . . . 73ff, 118, 138, 270, 283, 288
Erben und vererben . . . 41
Erste Schritte am PC . . . 194f
Essen . . . 26, 48, 69ff, 122
Europa . . . 29, 33ff, 43, 97, 174
Excel . . . 202ff, 231
Existenzgründung . . . 257
Experimentalchor Alte Stimmen . . . 127

F

Fachberatung zur Anerkennung . . . 291
Fachkraft Lohn und Gehalt . . . 272, 276f
Fachkraft Personalabrechnung . . . 272f, 277
Fahrrad . . . 39
Fake News . . . 43, 248
Faszien . . . 71, 80, 83ff, 90
Feng Shui . . . 30-31
Ferien-Power-Fototage . . . 122
Film . . . 29, 35, 224, 244
Film- und Videoproduktion . . . 245
Finanzbuchhalter . . . 272ff
finanzielle Förderung . . . 291
Finnisch . . . 184
Firmenschulungen . . . 281
fit für 100 . . . 92
Fitness . . . 57, 83ff, 136ff, 283
Fitnessgymnastik . . . 85f, 90f
Flöte . . . 131
Fluid Painting . . . 106
Flutesisters . . . 127
Formulare . . . 215, 229
Fortbildung für Lehrende . . . 283
Fotobuchgestaltung . . . 118
Fotoexkursion . . . 121f
Fotografie . . . 104, 118ff, 219
Französisch . . . 30, 165ff, 178
Freeware Audacity . . . 226
Freidrehen . . . 112f
Freie Malerei . . . 111
Freihandzeichnen . . . 102
Freiwilligendienste . . . 28
Führungen und Exkursionen . . . 98
Führungskräftetraining . . . 265
Führungskräftetrainings . . . 262
Fußreflexzonenmassage . . . 77

G

Garten . . . 33, 37, 44f, 121
Gates . . . 243
Gedächtnistraining . . . 57, 270
Gehalt . . . 272ff
Geheimtipp-Geschäfte . . . 98f
Gehirn-Jogging . . . 57

Geige 128
Gelassenheit im Alltag 82
gemeinsam singen 127, 133
General English 155, 164
Gesang. 124ff, 134
Geschäftsgrafiken 216
Geschäftsgrafiken 216
Geschichte 25ff, 43f, 51, 96ff, 103, 106, 112, 120, 138, 143f, 153, 241, 245ff, 253
Gesellschaft 25ff, 39, 42, 45ff, 56f, 241, 268, 274, 281, 284
Gesellschaftspolitische Bildung 25
Gesichtsmuskeltraining 72
Gewaltfreie Kommunikation. 59-61
Gimp 220
Gitarre 125, 127, 13ff
Gleichgewicht. 55, 69, 75, 78, 82ff, 90ff
Globales Lernen. 35
Globalisierung. 39, 70f
Goethe. 44ff, 96, 153
Goethe-Gesellschaft 96
Google-Ads 230
Gouache. 106f
Grafik 97, 106, 218, 223
Grammatik 95, 151ff, 157f, 166, 170f, 175, 179f, 186ff, 211
Grundlagen der Musik 124
Grundlagen PC 193
Grundrechte. 42
GYROKINESIS 84

H

Handlettering. 103
Hardware 196
Harmonielehre 124, 134
HDR Fotografie 219
Hindi 190
Hochsensible 49
Holzbildhauerei 116
HTML. 226ff, 236, 288
Humor 25, 55, 59ff, 250, 259, 270

I

Illustration. 220, 223
Imagefilm 224, 238ff, 246f
im Ausland erworbener 291
InDesign 220ff
Indianische Flöte 131
Industriefotografie 122
Inkscape 220
Installation 196, 227f, 231, 234ff
Internationale Verantwortung 34
Internet 96, 140, 153, 165ff, 174, 181f, 193ff, 216, 226ff, 231, 240, 245ff, 281, 285
Internet und Social Media 200
Intervallfasten 70
Intuition 45ff, 77, 270f
Inventor 218
Investmentfonds 41, 275f
iPhone 198ff, 226
Israel 44
Italienisch 170ff
iTunes 200

J

Japanisch 77, 190
Java 234
Javascript 227, 236
Jazz Dance. 138
Jazzharmonielehre 125
Jimdo 226, 229
Jobrecherche 260
Joomla 226
Journalismus 240, 244, 251

K

Kalligraphie 76, 111
Kaufmännisches Grundwissen 288
Keramik – Arbeiten mit Ton 112
Keyboard 129
Kino zeigt Seele. 48
Klassische Gitarre. 132f
Klavier 125, 129
Knie 73, 84
Kölner Zoo. 37f
Köln konkret. 29
Kommunikationstraining. 66, 249, 253, 257, 282, 288
Kompetenzforum 60plus 56
Komplementärmedizin. 69-71
Konfliktkommunikation 256f
Konfliktprävention 65f
Konzerte. 96
Kooperatives Lernen 284
Koreanisch. 190
Körpersprache 46, 50ff, 66, 141, 238ff, 249ff, 260ff, 282
Körperwahrnehmung. 73ff, 80ff, 90ff, 138
Kostenrechnung 210
Kraft 42, 46, 54, 73ff, 106, 130, 141ff, 283
Kreativer Tanz. 138
Kreatives Schreiben –. 143
Kroatisch 188
Kultur mobil 98
Kundenzentrum. 153
Kurdisch 188f

L

Laptop 143, 159ff, 175ff, 180ff, 193ff, 201ff, 216, 220, 226, 268
Latein 136, 185
Layout 118, 205, 218ff, 227
Lean Management 262, 266
Leben in Europa. 33
Leichte Sprache. 95
Leitbild. 239
Lernen 4.0:
Das Internet. 285
Lernen und Gedächtnis. 57
Lerntechniken. 57, 288
LESEMENTOR Köln. 95
Lesen und Schreiben 150ff, 235, 281
LGBTIQ*-Community 28
Lightroom 120, 219
Lineare Algebra 279f
Linux 220, 231
Literatur 31, 49, 96, 131, 143, 238, 256
Literatur entdecken 143
Lohn 272ff

M

Mac-Einführung 200
Makrofotografie 121
Makros. 207-210, 215
Malen 100, 103-111, 118, 223
Malen und Zeichnen 100, 107-111
Management . . . 154, 210, 228, 248, 262, 265-268
Mappenerstellung – 101, 106
Marketing 200, 224, 237ff, 243f, 258f
Massage 76ff
Mathematik 278ff, 286ff
Mathematische Sachkompetenz 279
Medien. 26, 29, 46f, 96, 104, 200, 220ff, 236ff, 243f, 248, 281
Medienkompetenz 248, 281
Medienproduktion 218ff
Medienproduktion:. 218
Meditation 54, 74ff, 79ff, 144
Medizin 69ff, 81, 85
Menschenwürde 42
Mikrocontroller 233
Mobile Musik-Apps 226
Mobilität. 25, 84, 121
Moderation 248, 254f, 258, 281
Modern Dance 138
Modern Sketching 103
Mosaikwerkstatt 114
MS Visio 283
Multimedia 193, 267, 281
Mundharmonika 130
Musik. 34, 85ff, 124ff, 197ff, 224ff, 243, 246f
Musikabend 97, 126
Musikalische Mittagspause 128f, 133f
Musiklehre kompakt 124
Musikmachen 126
Musikproduktion 226
Musiksoftware 226
Musiktheater 124
Musikvermittlung. 124

N

Nacken. 73, 77, 84, 89, 118
Nähen 116ff
Napoleon-Mythos. 96
Narzissmus 45f, 49
Neiyanggong 81
Netzwerke. 231, 242f, 258
Neugriechisch. 186
Niederländisch 183
Nordic Walking 88
Norwegisch 184
Notenlehre 124

O

Office (Fit fürs Büro) 202
Ölmalerei 108ff
OneNote. 203
Online texten 237, 242
Orchester 96, 124ff
Orientalischer Tanz. 139
Osteoporose-Vorbeugung 84
Outdoor-Fitness. 88
Outlook 202-ff, 214f

P

Papierskulpturen 116
Pastellkreide 100, 108ff
Patientenverfügung 41, 50
Percussion. 130
Percussionprojekt. 130
Persisch 188
Persische Lieder. 133

Personalmanagement 262, 265, 268
Persönlichkeitsbildung 52
Pflanzen 29, 37f, 102
Philosophie 35, 42ff, 262
Photoshop. 120, 123, 218ff, 233
PHP. 227f, 236
Pilates 86ff, 91
Politische Jugendbildung 29
Polnisch 187
Pop Piano 129
Portraitzeichnen 101f
Portugiesisch 182f
Porzellan. 112ff
Porzellanmalerei 114
PowerPoint 202ff, 211ff, 254
Powertalk 51
Präsentationen . . . . . .140, 199, 211ff, 236, ... 248, 251ff, 261, 270
Präsentation und Moderation 254
Prävention. 69
PR-Berater VHS 238
Programmieren 61ff, 211, 233ff
Programmiersprachen 231ff
Progressive Muskelentspannung 69, 75
Project. 216, 268
Projekte/ -management 216, 237, 267f
Psychologie 45ff, 61
Psychose-Forum. 49
Public Relations 237ff
Python. 234ff

Q

Qigong und Taiji 81
Qualifizierung. 95, 130f, 153, 238, 288, 291
Qualifizierungsangebote. 95
Qualitätssicherung 262
Querflöte 127f

R

Raw 219f
Recherche. 229f, 239, 244
Recht. . . . . 34, 42, 47, 72, 97, ... 157, 200, 258ff, 272ff
Rechtschreibung 151f, 281f
Religionen der Welt 43f
Rhetorik . . . . . 46, 51, 238ff, ... 249ff, 255, 261, 265, 281
Rumänisch. 183
Russisch 186f

S

Saatgutfestival 2021 36
Sabbatical 70
Safe Space. 26
Salsa als Solotanz 137
sanfte Gymnastik 81
SAP 215, 277f
Schlagfertigkeit. 49ff, 252, 256f
Schmuck. 53ff, 114f, 131
Schreibwerkstätten. 143
Schwedisch 184
Schweinehundtraining 54
Scribus. 220
Scrum 216, 265, 268
Scrum, Agiles Projektmanagement 268
Seelische Gesundheit. 48
Selbstbestimmt Leben 56
Selbstfürsorge 64, 69ff, 81
Selbstpräsentation, Selbstmarketing 249
Selbstschutz. 55
Self-Publishing 237
SEO und SEA. 229f
Serienbriefe 204
Shiatsu 77
Sinfonieorchester der VHS Köln 96, 125
SIS – Stark im Stress – Training. 75
Sketchnoting 255f
Skizze und Aquarell. 104
Smalltalk. 50ff
Smartphone. . . . . .26, 159ff, 180ff, 196ff, ...203, 207f, 225, 239, 242ff, 285
Social Media. . . . . 196ff, 213, 225, 229f, ... 237ff, 281, 285
Sommer-Akademie 100
Songbegleitung. 132f
Songwriting 125
Spachteltechnik. 107
Spanisch 174ff, 190
Spiegelreflexkamera 119ff, 219
Spiraldynamik® Fußtraining. 84
Sprachberatung. 150ff
Sprechtraining 140, 253f
SQL. 216, 236
Statistik 209
Steinbildhauerei 115
Step by step 226
Stimmbildung 126f, 140
Stochastik 280
Stolpersteine 103, 249, 267
Stop Motion, Boomerang 225
Storytelling 51, 237, 241, 244, 247, 252f
Streetfotografie. 122
Street Photography. 119ff
Studienvorbereitung 101, 106
Suizid 49
Supervision 64ff, 248
Synagoge 33, 44, 103
Synchronisierung 200
Systemaufstellungen 47, 51
Systemische Beratung 63f

T

Tabata 86, 91
Tabellenkalkulation. 202, 205ff, 215, 231
Talente. 53, 257
Tanz 96, 124f, 133, 136ff
Tanz in kleinen Dosen – 136
Tanztheater 138
Tastschreiben 201-202
Teamentwicklung. 262, 281
Telefontraining 281
Textiles Gestalten. 116
Textverarbeitung 194ff, 202ff
Thailändisch. 190
Thai Yoga Massage 77
Theater 140f
Thunberg 29
Tierisch Köln. 37
Tomatis-Methode. 72
Traditioneller Chinesischer Medizin. 71-72
Traditionelle Thai-Massage 77
Train the Trainer: 283ff
Troubleshooting 196, 212
Tschechisch 187
Tuffstein, Kalksteine, Speckstein 115
Türkisch 185, 286
Typo 3 228
Typo3 226-228

U

Ukulele. 132
Ungarisch 184
Unternehmenspräsenz 237
Update Internet. 201
Urban Sketching 102ff

V

VBA Excel 211
Veranstaltungsmanagement 267
Veranstaltungsreihe Computertechnik. 195
Verbraucherschutz 41
Verdauungsbeschwerden 72
VHS-Band 126
VHS-Karte 48
Videokonzeption:. 238, 241, 246f
Videos / Schnitt / Produktion. .224f, 238ff, 245ff, 285
Violine 128
Visio 217, 283
visualisieren 103, 203, 211ff, 217, 254f, 283
Visualisierung . 64, 69, 203, 211, 216, 220, 255, 283f
Voice-Worker 253

W

Wahrscheinlichkeit 267f, 280
Waldbaden 74
Walking 88
Webdesign und -programmierung 226ff
Webseitenoptimierung. 229
Welt des Religiösen. 42f
Werkstattgespräche Fotografie 120
Windows. . . . . 120, 193ff, 201ff, 207, ...211, 215, 218ff, 231ff, 246
Windows 10. . . . . 193ff, 220
Windows Netzwerke 231
Wirbelsäule 81, 84
Wirbelsäulengymnastik 83ff, 90ff
Wirtschaft. 34, 61, 65, 71, 238, 248
wissenschaftliche Arbeiten 204
Women go Business 257
Word. 194f, 202ff, 215
WordPress. 226ff
WordPress-Themes 227f
Work-Life-Balance. 52, 269

Y

Yin Yoga 80
Yoga 76ff, 85, 88ff
Yoga Flow 78
Yoga für Alle. 78ff
Yoga für Rücken und Gelenke 79

Z

Zeichensetzung. 152, 281f
Zeichnen. . . . . .100ff, 115, 218, 223, ...235f, 248, 256, 278f, 285
Zeitmanagement . . . . . .203, 237, 240ff, ... 259, 264f, 269, 272, 288
Zeit- und Selbstmanagement 214, 270ff
ZENbo®Balance 82f
Zen-Meditation 76
Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: 279
Zumba 137
Zusatzstoffe in Lebensmitteln. 69
Zuschneiden. 116f, 212, 219

Anmeldung (nur **eine** Person)

Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Kursteilnehmer/in ☐ weiblich ☐ männlich

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ, Ort _____

Telefon _____ Mobil _____

E-Mail _____ Geburtsdatum _____

Postanschrift:
Volkshochschule Köln
Im Mediapark 7, 50670 Köln
Fax: 0221 / 221-6569297
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de

Persönliche Anmeldung:
Kundenzentrum **(Raum 123)**
im Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

Öffnungszeiten:
Mo, Di: 9–16 Uhr, Do 9–19 Uhr
(in den Schulferien bis 17 Uhr)
Mi, Fr geschlossen

VHS

Kontoinhaber/in | Anmeldende/r (Nur ausfüllen, wenn abweichend von Kursteilnehmenden)

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ, Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Geburtsdatum _____

Kontoverbindung

IBAN ☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Verbindliche Anmeldung | Bankeinzugsermächtigung

Diese Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

☐ Ich zahle bar bei Anmeldung im Kundenzentrum

☐ Ich ermächtige die VHS Köln das Teilnahmeentgelt von meinem o. g. Konto abzubuchen. Dies gilt auch für evt. anfallende Stornierungsentgelte.

☐ Ich stimme der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten gemäß Datenschutzgrundverordnung zu. Ich kann diese Einwilligung jederzeit schriftlich widerrufen. Die DSGVO hängt im Kundenzentrum aus, ist auf unserer Webseite www.vhs.koeln einzusehen und ist im Programmheft abgedruckt.

Die Verpflichtung zur Zahlung des Entgeltes besteht auch bei Nichtinanspruchnahme der gebuchten Leistung, es sei denn eine schriftliche Stornierung liegt fristgerecht bei der VHS Köln vor. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Köln erkenne ich an und den Hinweis zum Widerrufsrecht habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum _____ Nachname und Vorname (in Blockschrift) _____ Unterschrift _____

Gewünschte Verantaltungen

im Semester _____

☐ – ☐☐☐☐☐☐ _____ _____

☐ – ☐☐☐☐☐☐ _____ _____

Veranstaltungsnummer Veranstaltungstitel Euro

Antrag auf Ermäßigung des Teilnahmeentgelts

Die entsprechende Bescheinigung ist beigefügt. Zusätzliche Kosten wie Materialumlagen, Modellgelder, Skripte, Prüfungsgebühren usw. können nicht ermäßigt werden!

25%

☐ Bundesfreiwilligendienst
☐ Auszubildende
☐ Schülerin, Schüler, Studierende
☐ Au-Pair Beschäftigung (in Deutschland)

45%

☐ laufende Leistung nach SGB II oder vergleichbare Leisung
☐ Köln-Pass oder vergleichbarer Sozialpass

50%

☐ Schwerbehindertenausweis

Sofern der Buchstabe "B" im Schwerbehindertenausweis vermerkt ist, erhält die Begleitperson kostenlosen Zutritt.

Bei Kursteilnehmenden, die gegenüber Dritten einen Anspruch auf Übernahme des Teilnahmeentgeltes aus dem Sozialgesetzbuch II oder aus vergleichbaren Normen haben, entfällt die Ermäßigung.

WIRD DURCH DIE VHS AUSGEFÜLLT

Anmeldung / Bearbeitung durch _____ Datum _____ Beratung erfolgte durch _____

Auszug aus der Entgelt- und Benutzungsordnung der Volkshochschule Köln vom 14.05.2020

Die nachfolgend aufgeführten §§ 4–11 sind Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Köln.

§ 4 Entgeltbefreiungen, Ermäßigungen, Entgeltnachlässe

(1) Entgeltbefreiungen
1. Bei Veranstaltungen im Bereich Alphabetisierung/ Grundbildung ist der Besuch des ersten Kurses entgeltfrei.
2. Die Mitglieder eines eingetragenen Vereins, dessen ausschließlicher satzungsgemäßer Zweck in der Förderung und Unterstützung der Arbeit der Volkshochschule Köln besteht (Förderverein), haben gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises freien Eintritt bei Vortragsund Diskussionsveranstaltungen.

(2) Ermäßigungen
1. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 50 % für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns im Besitz eines Schwerbehindertenausweises sind. Berechtigte Begleitpersonen von Menschen mit Behinderung (Kennzeichen „B" im Schwerbehindertenausweis) erhalten kostenlosen Zutritt. Die Teilnahme der Begleitperson ist ausgeschlossen.
2. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 45 % für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns:
   a) laufende Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II oder vergleichbare Leistungen nach anderen gesetzlichen Regelungen beziehen oder
   b) im Besitz eines gültigen Köln-Passes oder eines sonstigen Sozialpasses sind, der zur kostenlosen oder ermäßigten Nutzung kommunaler Leistungen berechtigt.
3. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 25% für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns:
   a) Auszubildende sind,
   b) Schülerinnen/Schüler oder Studentinnen/ Studenten sind,
   c) einen Dienst im Sinne des Bundesfreiwilligendienstgesetzes oder Jugendfreiwilligendienstgesetzes absolvieren oder
   d) einer Au-pair-Beschäftigung innerhalb der Bundesrepublik Deutschland nachgehen.
4. Ermäßigungen gelten nicht für Einzelveranstaltungen, Exkursionen und Prüfungen.
5. Die Ermäßigung entfällt außerdem, wenn der Kursteilnehmende gegen einen Dritten einen Anspruch auf Übernahme des Teilnahmeentgelts aus dem Sozialgesetzbuch II oder aus vergleichbaren Normen hat.

(3) Über Entgeltnachlässe im Zusammenhang mit Sonderaktionen zur Kundengewinnung entscheidet die Leitung der Volkshochschule.

(4) Die Absätze 1 bis 3 gelten nicht für Materialumlagen, Modellgelder, Prüfungsgebühren, Kosten für Lehrwerke und ähnliche Kosten, die im Teilnahmeentgelt enthalten sind.

(5) Der Personenkreis nach § 4 Absatz 2 Nr. 1 erhält für ausgewiesene Last-Minute-Angebote eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 80%. Der § 4 Absatz 4 gilt entsprechend. Die Zahlung erfolgt ausschließlich in bar. Eine Abmeldung von der Veranstaltung entsprechend § 8 ist nicht möglich.

§ 5 Anmeldung/Vertragsabschluss

(1) Anmeldungen können telefonisch, schriftlich (auch per Fax), online oder durch persönliche Vorsprache erfolgen. Bei allen Formen der Anmeldung sind Vorund Nachname, Adresse und Geburtsdatum anzugeben.

(2) Der Nachweis für die Berechtigung des Kursteilnehmenden auf Ermäßigung ist bei der persönlichen Anmeldung vorzulegen. Bei telefonischen, schriftlichen und Online-Anmeldungen ist der Nachweis grundsätzlich bis zu 7 Tagen nach der Anmeldung, spätestens am letzten Werktag vor Kursbeginn nachzureichen.

(3) Für Vortragsund Diskussionsveranstaltungen und organisatorisch vergleichbare Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im Sinne von Absatz 1 nicht erforderlich.

(1) Nach der Anmeldung erhält die Kundin/der Kunde von der Volkshochschule Köln eine Buchungsbestätigung. Bei Anmeldungen über VHS-Online wird die Buchungsbestätigung auf elektronischem Wege zugesandt. Mit dieser kommt der Vertrag zwischen der Volkshochschule Köln und der Kundin/dem Kunden zustande. Der Vertragsschluss steht unter dem Vorbehalt des Erreichens einer Mindestteilnehmerzahl oder einer zu erwirtschaftenden Mindesteinnahme für die jeweilige Veranstaltung.

(2) Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgelts.

§ 6 Umbuchung auf Kundenwunsch

(1) Umbuchungen auf Kundenwunsch müssen schriftlich per Brief oder Fax, per EMail 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 Vortragsund 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 Vortragsund Diskussionsveranstaltungen und organisatorisch vergleichbare Veranstaltungen ist unmittelbar vor der Veranstaltung bar zu zahlen.

(4) Beträgt das Teilnahmeentgelt mindestens 200,00 € und die Dauer der Veranstaltung mindestens acht Wochen, kann die Kundin/der Kunde Ratenzahlung beantragen. Der Antrag auf Ratenzahlung kann nur im Zusammenhang mit einer persönlichen Anmeldung erfolgen. Die erste Rate in Höhe von mindestens 150,00 € ist bei der Anmeldung, die zweite Rate in Höhe des Restbetrages binnen vier Wochen nach Veranstaltungsbeginn, spätestens jedoch vor dem Ende der Veranstaltung zu zahlen. Sätze 1-3 gelten nicht für Empfänger von laufenden Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II oder vergleichbaren anderen Regelungen, wenn sich eine Behörde (z. B. Sozialamt; Jobcenter oder Agentur für Arbeit) zur Zahlung des Entgelts unmittelbar an die Volkshochschule Köln verpflichtet.

(5) Beträgt das Teilnahmeentgelt mindestens 200,00 €, kann die Volkshochschule eine Anzahlung in Höhe von bis zur Hälfte des Gesamtpreises verlangen. Die Anzahlung ist binnen einer Woche nach Zugang des Verlangens der Volkshochschule bei der Kundin/beim Kunden zahlbar. Absatz 4 findet in diesen Fällen keine Anwendung.

§ 8 Abmeldung

(1) Mündliche Abmeldungen, insbesondere gegenüber dem jeweiligen Kursleiter und Abmeldungen durch bloßes Fernbleiben von der Veranstaltung sind unwirksam. Abmeldungen müssen in jedem Fall durch die Kundin/den Kunden und schriftlich per Brief oder Fax, per E-Mail oder online gegenüber der Volkshochschule Köln erfolgen.

(2) Bei Abmeldungen erhebt die Volkshochschule Köln folgende Stornierungsentgelte:
1. bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn 5,00 €,
2. 14–1 Tag(1) vor Veranstaltungsbeginn 20% des Teilnahmeentgelts, mindestens 5,00 €,
3. Ausnahme: 7–1 Tag(e) vor Beginn eines Bildungsurlaubs 50% des Teilnahmeentgelts, mindestens 5,00 €,
4. Bei Nachweis eines wichtigen Grundes vor Veranstaltungsbeginn (Wegzug, geänderte Arbeitszeiten, Erkrankung des Kursteilnehmers) wird ein Stornierungsentgelt in Höhe von 5,00 € erhoben.

(3) Ab dem Tag der Veranstaltung ist eine Abmeldung nur bei Nachweis eines wichtigen Grundes (siehe Abs. 2 Nr. 4) möglich. In diesen Fällen erstattet die Volkshochschule Köln der Kundin/ dem Kunden das Teilnahmeentgelt anteilig, maximal bis zu 50%, und abzüglich eines Stornierungsentgelts in Höhe von 5,00 €.

§ 9 Absagen von Veranstaltungen durch die Volkshochschule Köln

(1) Bei einer Absage einer Veranstaltung durch die Volkshochschule Köln erstattet sie der Kundin/ dem Kunden das Teilnahmeentgelt in voller Höhe.

(2) Bei Absagen von Teilen einer Veranstaltung (z. B. Ausfall einzelner Unterrichtsstunden) aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, erstattet die Volkshochschule Köln der Kundin/dem Kunden das Teilnahmeentgelt anteilig. Wenn mehr als ein Drittel der Unterrichtsstunden ausgefallen ist, erstattet die Volkshochschule Köln das volle Teilnehmerentgelt.

§ 10 Haftung

Die Volkshochschule Köln haftet nur für Schäden, die sie vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht hat. Die gesetzliche Haftung wegen Schäden an Leben, Körper und Gesundheit bleibt unberührt.

§ 11 Sonstiges

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Kursleiter oder eine bestimmte Kursleiterin durchgeführt wird. Entsprechendes gilt für den Ort der Veranstaltung.

(2) Die Volkshochschule Köln ist berechtigt, in ihren Veranstaltungen Anwesenheitslisten zu führen.

(3) Die vorstehenden Regelungen gelten für alle Veranstaltungen, die die Volkshochschule Köln in ihrem Programm anbietet. Sie gelten nicht für bedarfsorientierte Sonderveranstaltungen, die die Volkshochschule Köln auf besondere Nachfrage durchführt (z. B. Firmenschulungen).

(4) Soweit sich aus dem VHS-Programm besondere Regelungen zu Anund Abmeldesowie Zahlungsmodalitäten für einzelne Veranstaltungen ergeben, gehen diese den hier formulierten Regelungen vor.

(5) Die Volkshochschule kann beim Nachweis eines sozialen Härtefalls von den Regelungen dieser Entgeltund Benutzungsordnung (Allgemeine Geschäftsbedingungen) abweichen.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Informationen zum Widerrufsrecht finden Sie auf ihrer Buchungsbestätigung, im Internet unter www.vhs-koeln.de sowie als Aushang im VHS-Kundenzentrum.

Datenschutz

Wenn Sie die Angebote des städtischen Internetauftritts unter stadt-koeln.de besuchen, erbringt die Stadt Köln für Sie einen Telemediendienst im Sinne des Telemediengesetzes. Dabei verarbeitet die Stadt Köln Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen, insbesondere der seit 25. Mai 2018 geltenden EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sowie des derzeit gültigen Datenschutzgesetzes NRW. (DSG NRW)

Ihre in diesem Zusammenhang zu verarbeitenden personenbezogenen Daten sind zweckgebunden, das heißt, sie werden nur für den Zweck verwendet, für den sie erhoben worden sind.

Im Rahmen des Anmeldungsprozesses benötigt die Volkshochschule Köln, Im Mediapark 7, 50670 Köln, die vorgegebenen Angaben:

Familienname Vorname | Adresse | Bankverbindung | Geburtsdatum | Telefonnummer | E-Mail-Adresse

Einwilligungserklärung

Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten dient der Registrierung bei der VHS Köln und der Anmeldung zu Veranstaltungen. Hierfür ist Ihre Einwilligung notwendig (siehe Artikel 6 Absatz 1 Buchstabe a EU-Datenschutzgrundverordnung beziehungsweise § 4 Absatz 1 Buchstabe b Datenschutzgesetz NRW). Mit der Bestätigung, diese Datenschutzerklärung zu akzeptieren, erteilen Sie der Stadt Köln die Einwilligung in die erforderliche Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten für diesen Zweck.

Ihre Rechte

Auf Ihre Rechte zu Auskunft, Berichtigung, Löschung, Sperrung, Übertragbarkeit und Widerspruch bezüglich der erfassten personenbezogenen Daten wird an dieser Stelle ausdrücklich hingewiesen. Rechtsgrundlagen hierfür sind die Artikel 15 bis 21 der EU-Datenschutzgrundverordnung sowie die §§ 11-14 des Datenschutzgesetzes NRW.

Recht am eigenen Bild bei Personenabbildungen/ Haftungsausschluss

Nach § 22 Absatz 1 des Kunsturhebergesetzes (KUG) „dürfen Bildnisse nur mit Einwilligung der abgebildeten Person verbreitet oder öffentlich zur Schau gestellt werden". Die auf den städtischen Internetseiten abgebildeten Personen haben ihr Einverständnis gegeben.

Sofern trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle ein Bild veröffentlicht wurde, das gegen diesen Grundsatz verstößt oder wenn Sie die Entfernung des veröffentlichten Fotos wünschen (Widerruf der Einwilligung), können Sie uns dies schriftlich mitteilen. Es genügt, wenn Sie uns eine E-Mail oder ein Fax schicken. Bitte beschreiben Sie das Bild genau und geben an, auf welcher Seite es sich befindet.

Wenn Sie widerrufen, wird die Stadt Köln das Bild oder die Bilder unverzüglich löschen und zukünftig nicht mehr verwenden.

Ihren Widerruf richten Sie bitte an: Volkshochschule Köln | Online-Redaktion | Im Mediapark 7 | 50670 Köln | Telefax: 0221 / 221-6569007 | E-Mail: vhs-online@stadt-koeln.de

Verschlüsselte Übertragung der Daten

Bei der Nutzung der Webseite www.vhs-koeln.de werden jegliche Daten über eine gesicherte Verbindung verschlüsselt übermittelt (Die SSL-Verschlüsselung erkennen Sie an dem „https" vor der Internetadresse).

Unabhängig vom Übertragungsweg unterfallen Ihre Daten behördenintern der seit 24. Mai 2016 geltenden EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sowie dem derzeit gültigen Datenschutzgesetzes NRW (DSG NRW) dem Datenschutz und sind zweckgebunden. Sie werden gelöscht, wenn sie nicht mehr zur Erledigung der angefragten oder beantragten Aufgabe benötigt werden.

Bitte beachten Sie, dass eine unverschlüsselte Übermittlung von Daten über einfache Internet-Formulare oder die Nutzung offener Internetverbindungen in beiden Richtungen die Möglichkeit birgt, dass Dritte Ihre Daten auf dem Übertragungsweg zur Kenntnis nehmen oder verfälschen. Weitere Hinweise zu den Themen E-Mail, Viren und Dateianhänge entnehmen Sie bitte auch der Seite

Sie erreichen den Datenschutzbeauftragten der Stadt Köln unter Rathausplatz (Spanischer Bau) | 50667 Köln
Telefon: 0221 / 221-22457 oder 0221 / 221-22509

Die VHS Köln ist eine zuverlässige Kooperationspartnerin.

Erfolgreiche Zusammenarbeit gibt es beispielsweise mit:

Qualitätstestiert bis 19.8.2021

Die Volkshochschule Köln ist LQW-qualitätstestiert. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 13.

Im Arbeitskreis Weiterbildung haben sich die Kölner Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen, die ein umfassendes und qualitätiv hochwertiges Weiterbildungsangebot mit mehr als 10.000 Seminaren jährlich anbieten.

CERTQUA – zertifizierte Arbeits- und Interessengemeinschaft von öffentlichen und privaten Bildungsträgern aus Köln und Umland.

Gemäß CERTQUA-Zertifikat ist die Abteilung Qualifizierung und Beschäftigungsförderung als Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung zugelassen.

Ein Netzwerk von Beratungsstellen unterschiedlicher Trägerschaft, mit dem Ziel, die Kölner Beratungslandschaft qualitativ zu verbessern.

Die Kassenärztliche Vereinigung und die VHS Köln sind Partner im Bereich Medizin / Prävention.

Kölner Netzwerk für Gesundheitsbildung mit dem Ziel einer ausgewogenen, flächendeckenden und qualitätsgesicherten Versorgung mit Angeboten zur Gesundheitsbildung.

Die VHS Köln ist vom BAMF anerkannte Anbieterin für Integrations- und Prüfungseinrichtung für Einbürgerungstests.

ESF – Maßnahme für geringfügig Beschäftigte – Schwerpunkte: Lesen, Schreiben und Rechnen.

Die VHS ist Auftragnehmerin des Jobcenters Köln.

Kooperationspartnerin im XENOS-Netzwerk "Chance Bleiberecht am Rhein"

Bildungspartner NRW: Berufskolleg an der Lindenstraße und VHS Köln kooperieren.

Kooperationen mit den Universitäten gibt es auf dem Gebiet der Fortbildung für Lehrende in den Bereichen Deutsch und Gesundheit.

Kooperation bei der Ausbildung zum Finanzbuchhalter VHS, Prüfungen durch die Europäische Prüfungszentrale.

Die VHS und das Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren an der Universität zu Köln bieten gemeinsam Vorträge zur gesundheitlichen Prävention an.

GEFÖRDERT VOM

Die VHS Köln ist anerkanntes Prüfungszentrum für zahlreiche internationale Sprachzertifikate.

Alles für die Region.

Wir beliefern das Rheinland mit Strom, Erdgas, Wasser und Lösungen für ein neues Energiezeitalter.

RheinEnergie.
Die Energie einer ganzen Region.