Die Oberbürgermeisterin

Stadt Köln

Heute nachhaltig für morgen lernen.

Das Programm
Januar bis Juli 2022

VHS

Zu Hause bleibt es am schönsten

Mit unserer lebenslangen Immobilienrente

- ✓ **Monatliche Zusatzrente**
- ✓ **Im eigenen Zuhause bleiben**
- ✓ **Lebenslang und notariell abgesichert**

Informieren Sie sich jetzt ausführlich
über die Immobilienrente:
Marcel Krieger freut sich auf das
persönliche Gespräch mit Ihnen.

0151-211 188 36
duesseldorf@deutsche-leibrenten.de

Deutsche Leibrenten

www.deutsche-leibrenten.de/duesseldorf

Inhalt

Grußwort 2
Vorwort. 3
Jahresthema „Nachhaltigkeit“. 4
Leitbild | Qualität. 8
Kundenzentrum 10
Informationen für Sie 11
Standorte der VHS Köln 13
Bildungsberatung | Förderung 14
Neues aus der VHS 16
VHS und Inklusion. 17
Kurse für Schüler*innen 20
Digital Corner 22
Inserentenverzeichnis | Impressum . . . 331
Stichwortverzeichnis 332
Anmeldeformulare . . . . . 335 + 337
AGB und Datenschutz . . . . . 336 + 338

Besondere Kennzeichnungen

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

B Die Veranstaltung ist beratungspflichtig. Kontaktdaten finden Sie zu Beginn des jeweiligen Programmbereichs.
BU Anerkannter Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG). Detaillierte Informationen siehe Seite 12.
WE Wochenendveranstaltung (Samstag und/oder Sonntag)
★ Keine Anmeldung erforderlich. Eintrittskarten erhalten Sie an der Tages- oder Abendkasse.
S Seminarunterlagen (Skript, Arbeitsblätter) und sonstige Sachkosten sind im Entgelt enthalten. Diese sind von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.
→● Treffpunkt

Mensch Gesellschaft Politik 23
Gesundheit 69
Kunst Kultur Kreativität 94
Sprachen 155
Berufliche Bildung / EDV 207
Train The Trainer 322
Bildungspartner Schule 326
Qualifizierung und Beschäftigungsförderung 327

Grußwort

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

die Volkshochschule ebnet Menschen den Weg in die Stadtgesellschaft. Dort lernen Menschen Deutsch, sie lernen, wie unsere Demokratie funktioniert und wie sie sich für ihre Interessen einsetzen können. Und sie lernen, Ausgrenzung und Fremdenfeindlichkeit entgegenzutreten und damit einen Beitrag zum guten Leben in Köln zu leisten. Auch das Thema Nachhaltigkeit ist ein zentrales Thema der VHS. Und das ist wichtig für die Stadt Köln, denn wir wollen eine Nachhaltige Globale Kommune sein, die „Nachhaltigkeit“ als zentrale Aufgabe begreift. Bereits vor 350 Jahren wurde Nachhaltigkeit als Begriff der Forstwirtschaft definiert. Der Grundgedanke ist, dass in einem Wald nur so viele Bäume gefällt werden sollen, wie auch nachwachsen können, sodass der Wald als Ganzes weiterlebt. Nachhaltigkeit bedeutet somit im engsten Sinn einen achtsamen Umgang mit Ressourcen, damit wir zukunftsfähig und nicht auf Kosten anderer leben. Es geht gleichermaßen um einen „enkeltauglichen“ Lebensstil wie um Fairness – beim Blick auf Europa und in die Welt. In 17 Zielen zur Nachhaltigen Entwicklung hat die Weltgemeinschaft 2015 diese Grundlinie klar festgehalten. Die 17 Nachhaltigkeitsziele umfassen alle Lebensbereiche von Bildung, Verkehr und Mobilität zu Produktion, Konsum und kultureller Teilhabe, gesunder Natur, sauberem Wasser und dem Abbau von Ungleichheit. In vielen dieser Bereiche ist die Stadtverwaltung aktiv und übernimmt Verantwortung. Und die Stadtverwaltung ist selbst Konsumentin und Arbeitgeberin. Es geht daher auch um fairen Einkauf und gute Arbeitsbedingungen.

Ziel 11 der Weltgemeinschaft betrifft Köln sehr konkret: Hier wird die Verwirklichung nachhaltiger Städte als eigenes Ziel benannt. Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung lebt heute in Städten – die Tendenz ist sogar steigend. Umso wichtiger ist es, Städte als Lebensraum so zu gestalten, dass sie viel Lebensqualität bieten von Grünflächen über Wasser und sauberer Luft, einem gutausgebauten Personennahverkehrsnetz, kulturellen Angeboten und bezahlbarem Wohnraum. Dies in Köln zu verwirklichen sind große Aufgaben, denen wir uns verpflichtet haben.

Ich freue mich daher sehr, dass auch die Volkshochschule Köln – und dies bereits seit vielen Jahren – ihren Beitrag dazu leistet. „Nachhaltig Vordenken!“ – mit diesem Jahresthema hat sie sich bereits 2015 auseinandergesetzt und es seither in vielen Veranstaltungen fortgeführt. Im Einklang mit dem UNESCO-Programm „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ für die Dekade 2020 bis 2030, das gleichermaßen auf die Bildungsinhalte und auf die Bildungseinrichtungen als Organisationen abzielt, hat die Volkshochschule 2021 entschieden: Was wir bereits in unserem Veranstaltungsangebot auf vielfältige Art und Weise thematisieren, wollen wir verstärkt auch als Institution leben. Nachhaltigkeit ist für die nächsten vier Jahre zentrales strategisches Ziel der Qualitätsentwicklung in der Volkshochschule.

Darüber hinaus können in der VHS auch Diskussionen ausgetragen werden, an denen Sie als Bürger*innen sich aktiv beteiligen können. Dazu zählen Möglichkeiten, mit der kommunalen Politik und Verwaltung ins Gespräch zu kommen und sich so aktiv an der Gestaltung einer lebenswerten, nachhaltigen und inklusiven Stadtgesellschaft zu beteiligen. Als Vermittlerin bringt die VHS Ihnen zudem in ihren Kursen viele Facetten von Nachhaltigkeit im Alltag nahe – in der Umwelt- und Verbraucherbildung, beim Upcycling, beim fairen Einkauf. Auch für Ihre Interessen finden Sie sicherlich ein passendes Angebot. In diesem Sinne: Bleiben Sie neugierig! Mischen Sie sich ein und beteiligen Sie sich daran, gemeinsam eine lebenswerte und damit nachhaltige Kommune zu gestalten!

Henriette Reker

Henriette Reker
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

Vorwort

Liebe Leser*innen,

wir starten mit einem aktualisierten Bildungsauftrag ins Jahr 2022: Mit dem neuen Weiterbildungsgesetz ist Bildung für Nachhaltige Entwicklung Teil unseres gesetzlichen Auftrags geworden. Das Thema liegt uns schon lange am Herzen, aber wir gehen es nun umfassender und strategischer an als bisher.

Nachhaltig leben, wie geht das? Selber machen, gemeinsam gestalten, reflektieren, handeln! Der CO_2 Fußabdruck ist zu groß? Allzu leicht geht es nur ums schlechte Gewissen und ums Verzichten. Kommen Sie mit uns ins Handeln und ins Gestalten – Ihr Handabdruck kann gar nicht groß genug sein! Nachhaltig leben kann Spaß machen und hat viel mit Selbermachen zu tun. Im Kleinen, indem Sie in der VHS Ihre Möbel selbst schreinern und im Sinne von ReFashion im Nähkurs aus Ihren alten Kleidungsstücken neue Lieblingsstücke machen. Indem Sie achtsam mit Ressourcen, sich selbst und anderen umgehen. Im Großen, indem Sie mit Politiker*innen und Verwaltung über die Verkehrswende diskutieren, sich über neue Radwegekonzepte die Köpfe heißreden oder die Initiative Parents for Future kennen lernen – und gemeinsam aktiv werden. Einfache Antworten gibt es oft nicht, umso wichtiger ist es, verschiedene Stimmen zu Wort kommen zu lassen und unterschiedliche Wege zu eröffnen. Das tun wir.

Wie Kunst eingreifen kann, zeigt das internationale Studierendenprojekt OCEAN POSTERS, das 2017 bei der ersten Weltozeankonferenz der UN in New York erstmals ausgestellt hat und ab Juni 2022 im Studienhaus am Neumarkt zu sehen sein wird. Wirklich beeindruckende Poster, starke Statements und gleichzeitig spannende Kunst. Und in unseren Kursen werden Sie selbst zu Künstler*innen – auch als „Talentfreie“.

Mit der VHS können Sie im Kurs „klimafit“ zu zertifizierten Klimaexpert*innen werden! Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch haben den Kurs entwickelt. Bewerben Sie sich für einen der wenigen begehrten Plätze! Zu einem nachhaltigen Miteinander trägt auch bei, wer im gemeinsamen Tun Barrieren abbaut. Zum Beispiel, indem man eine andere Sprache lernt oder seine Gedanken in der Schreibwerkstatt, einer Diskussionsrunde oder im Pausengespräch mit anderen teilt und sich mit anderen Sichtweisen auseinandersetzt. Oder gemeinsam Yoga praktiziert, tanzt, malt oder musiziert. Auch wer sich selbst und andere gesund erhält oder durch gute Kommunikation und faire Führung gute Arbeitsbedingungen gestaltet, findet sich in den 17 Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030 wieder. Die verschiedensten Volkshochschulkurse können damit zu Ihrem nachhaltigen Lebensstil und zur Verwirklichung der Agenda 2030 beitragen. Mit Engagement und Freude – im Großen wie im Kleinen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern im Programm.

Herzlich willkommen!

Jakob Schüller
Leiter der Volkshochschule Köln

JAHRESTHEMA „NACHHALTIGKEIT“

Was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit? Für die Politik, für Unternehmen, für uns als Gesellschaft, für Sie persönlich? Klimawandel und Umweltschutz sind für viele die ersten Assoziationen, wenn sie an Nachhaltigkeit denken. Und auch darum soll es bei unserem Jahresthema gehen. In Diskussionen zur Verkehrswende, im Kurs zur Zertifizierung als Klimaexpert*in oder im Nähkurs für die heimische Schneiderei. Genauso wichtig werden in unseren Veranstaltungen aber auch die Themen, auf die wir vielleicht erst im zweiten Anlauf kommen. So widmen sich unsere Kurse nachhaltigen beruflichen Bildungschancen, um Ungleichheiten aufzulösen und Menschen lebenslange Weiterbildung zu ermöglichen. Im Gesundheitsbereich bieten Entspannungs- und Bewegungskurse die Grundlage für die nachhaltige Gesundheit von Körper und Geist. Beim gemeinsamen Sprachenlernen, Tanzen oder Musizieren fördern wir das nachhaltige Miteinander.

Im Sinne der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen möchten wir dem vielfältigen Thema gerecht werden und setzen uns mit verschiedensten Veranstaltungen für Ihren nachhaltigen Lebensstil und die Verwirklichung der Agenda 2030 ein – in einer und für eine Stadt auf dem Weg zur Nachhaltigen Globalen Kommune. Lassen Sie uns unseren Lebensraum gemeinsam lebenswert gestalten, ob im Veedel oder weltweit. Indem Sie achtsam mit Ressourcen, sich selbst und anderen umgehen, tragen Sie Ihren Teil dazu bei. Kommen Sie mit uns ins Handeln und Gestalten!

Mensch | Gesellschaft | Politik

Gemeinsam BNE-Projekte auf den Weg bringen!
A-111015 | VHS-Studienhaus
16.2., Mi, 9:30 – 15 Uhr | 7.33 UStd |
Eintritt frei

Ideen-Werkstatt Köln-Mülheim
M-111026 | VHS Mülheim
6x, 21.3. – 9.5., Mo, 17 – 19 Uhr |
16 UStd | entgeltfrei |
Michael Möckel

Zivilisationskrankheit Müll – wie damit umgehen?
A-111316 | FORUM Volkshochschule
5.5., Do, 13:30 – 18 Uhr | 6 UStd |
kostenfrei, Anmeldung über
homaira.mansury@stadt-koeln.de

Digitalisierung leicht erklärt
M-111407 | VHS Mülheim
29.3., Di, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann**

Geschlechterforschung und Geschlechtergerechtigkeit in Köln
A-112013 | FORUM Volkshochschule
10.2., Do, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei

Leben am Fluss
A-112039 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
9.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € |
Ricarda Grothe

A-112044 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
23.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € |
Ricarda Grothe

8. Kölner Wohnprojektetag 2022
A-112076 | FORUM Volkshochschule
11.6., Sa, 11 – 17 Uhr | 16 UStd |
Eintritt frei

Feng Shui – Innenstadtexkursion
A-112077 | Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz Museum
11.6., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € |
Ricarda Grothe

Sind die afrikanischen Länder Reste-Verwerter? – Solidaritäts-Inzidenzwert Null!?
A-114023 | FORUM Volkshochschule
22.2., Di, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei

Nachhaltig durch das 1. Lebensjahr
A-161001 | VHS-Studienhaus
10.2., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 €

Saatgutfestival 2022
A-161003 | FORUM Volkshochschule
19.2., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd |
Tageskasse: 2 € | **WE**

Nachhaltig – was heißt das?
M-161006 | VHS Mülheim
3.3., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Klima-Geschichte(n)
A-161010 | VHS-Studienhaus
11.3., Fr, 18–20 Uhr | 6 € |
Oliver Meißner

Radverkehr in Köln – da geht noch was!
A-161012 | VHS-Studienhaus
17.3., Do, 20–21:30 Uhr | entgeltfrei |
Carolin Ohlwein, Christoph Schmidt

Zukunft ohne Zukunft? Warum unsere Kinder für das Klima auf die Straße gehen
L-161015 | VHS Lindenthal
22.3., Di, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Marco Knelangen, Kirsten Prößdorf

M-161027 | VHS Mülheim
26.4., Di, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei |
Christian Frank, Erika Pratt

P-161035 | VHS Porz
24.5., Di, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei |
Marco Knelangen, Renate Schmid

Nachhaltig, sicher, genussvoll – was trifft den modernen „Geschmack"? – Livestream – vhs.wissen live
O-161018 | →● Online
10.5., Di, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Andrea Büttner

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?
A-161020 | VHS-Studienhaus
6x, 7.4., 21.4., 5.5. und 2.6. (alles Do, 18–21 Uhr) in Präsenz und 28.4. (Do), 18.5. (Mi), je 18–19:30 Uhr online | 20 UStd | entgeltfrei | **Thomas Zwingmann**

Die Bedeutung von Institutionen in der Krise
M-161031 | VHS Mülheim
17.5., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. habil. Martin Beckenkamp

Warum sich handeln lohnt: Gewinnszenarien in der Klimakrise
A-161033 | VHS-Studienhaus
19.5., Do, 18–19:30 Uhr |
6 € | **Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder**

Nachhaltigkeit – für Einsteiger*innen
A-161044 | VHS-Studienhaus
31.5., Di, 18–19:30 Uhr | 6 € |
Anke Schmidt

Radverkehr als Treiber der Verkehrswende
A-161048 | VHS-Studienhaus
31.5., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Jürgen Möllers

Ausstellungseröffnung: OCEAN POSTERS against plastic pollution
A-161055 | FORUM Volkshochschule
8.6., Mi, 17–18:30 Uhr | entgeltfrei

Was ist „zerowaste" und macht es Sinn plastikfrei zu leben?
A-161062 | VHS-Studienhaus
14.6., Di, 18–19:30 Uhr | 6 € |
Anke Schmidt

In Garten und Balkon Lebensräume für Artenvielfalt schaffen. Anregungen aus dem VHS-Biogarten
T-219225
1.4., Fr, 17–19:15 Uhr | 12 € |
Bea Frenzke, Melanie Müller

Wie gestalte ich einen artenreichen Garten für Vögel, Kleintiere, Insekten und Pflanzen?
T-219245
14.5., Sa, 14–15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Evelyn Altmeyer

Nachhaltig Gärtnern im Sommer
T-219275
17.6., Fr, 17:30–19 Uhr | 12 € |
Bea Frenzke

Amerika im Kölner Zoo
A-127013
26.3., Sa, 10–13 Uhr | 14 € |
Dr. Britta Göhlen

Vogelstimmen in der Wahner Heide
P-127016 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
2.4., Sa, 8–11:45 Uhr | 5 UStd | 16 € |
Holger Sticht

Vogelstimmen Dellbrücker Heide
P-127022 | →● S-Bahn Linie 11, Hst. Dellbrück
28.5., Sa, 8–10 Uhr | 10 € | **Holger Sticht**

Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im Stommelner Busch
A-128005 | Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further Weg, Further Weg 55, 50769 Köln
9.4., Sa, 15–18 Uhr | 14 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Im Westen viel Grünes – Mit dem Fahrrad durch den Äußeren Grüngürtel.
A-128010 | KVB Haltestelle Heinrich-Lübke Ufer
1.5., So, 12–18 Uhr | 8 UStd | 25 € |
Michael Schulze

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?
A-128011 | S-Bahn Linie 6, 11, Haltestelle Köln-Worringen
8.5., So, 15–18 Uhr | 14 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Ginsterblüte im Geisterbusch
P-128012 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
14.5., Sa, 9:40–12:40 Uhr | 14 € |
Holger Sticht

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns
P-128021 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
11.6., Sa, 9–12 Uhr | 14 € | **Holger Sticht**

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?
Botanische Exkursion durch den Stammheimer Schlosspark zum Rheinufer
A-128026 | →● Schlosspark Stammheim, 51061 Köln
12.6., So, 15–18 Uhr | 14 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Wahner Heideblüte
P-128040 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
21.8., So, 9:40–12:40 Uhr | 13 € |
Holger Sticht

Wohin fließt mein Geld? Wie kann ich nachhaltig anlegen?
A-166002 | VHS-Studienhaus
22.2., Di, 18:30–20:30 Uhr | 10 € |
Sandra Murphy, Dominik Wimmeroth

Nachhaltige Geldanlagen
L-166032 | VHS Lindenthal
5.4., Di, 18:30–20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Von einem nachhaltigen Leben jenseits der bisherigen Zivilisation
A-131804 | VHS-Studienhaus
3.4., So, 11–13 Uhr | 6 € | **WE** |
Bertrand Stern

Gesundheit

Die Entwicklung öffentlicher Gesundheitsleistungen und die Geschichte des Kölner Gesundheitsamtes
A-132131 | FORUM Volkshochschule
22.3., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Jan Leidel

Sorgen ertrinken nicht im Alkohol – (nicht) allein in belastenden Zeiten
A-132133 | FORUM Volkshochschule
18.5., Mi, 18–19:30 Uhr |
entgeltfrei | **N.N.**

Wer süchtig wird, ist selbst schuld? Der Teufelskreis aus Sucht und Obdachlosigkeit.
A-132134 | FORUM Volkshochschule
23.6., Do, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Luca Neumann, Sonja Schwab

Waldbaden intensiv
P-230125 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
19.3., Sa, 10–13 Uhr | 21 € |
Annette Schmitges

P-230126 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
16.7., Sa, 9–12 Uhr | 21 € |
Annette Schmitges

Waldbaden – Shinrin Yoku – im Dünnwalder Wald
M-230130 | Parkplatz–Ecke Dünnwalder Mauspfad / Am Jungholz, 51069 Köln
30.4., Sa, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
Benoît Marchal

M-230131 | Parkplatz–Ecke Dünnwalder Mauspfad / Am Jungholz, 51069 Köln
11.6., Sa, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
Benoît Marchal

SIS – Stark im Stress – Training zum guten und gesunden Umgang mit Stress und Emotionen
VHS-Studienhaus
3x, 10.6.–24.6., Fr, 17:50–21:30 Uhr |
14.67 UStd | 75 €, zzgl. Begleitheft + Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Kunst | Kultur | Kreativität

„Kinder der Ungleichheit – wie sich die Gesellschaft ihrer Zukunft beraubt“ mit Dr. Carolin Butterwegge (Universität zu Köln) und dem Armutsforscher Prof. Dr. Christoph Butterwegge
A-300001 | FORUM Volkshochschule
18.3., Fr, 17–19 Uhr | entgeltfrei

LESEMENTOR Köln – Infoveranstaltung in Chorweiler
C-300004 | Gemeinschaftsgrundschule Merianstr. 7-9, 50765 Köln, Chorweiler
8.3., Do, 15:30–17:30 Uhr | entgeltfrei | *

Qualifizierung zu Lesementor*innen in Chorweiler
C-300011 | VHS im Handwerkerhof
9.3., Mi, 10–16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth**

C-300012 | VHS im Handwerkerhof
27.4., Mi, 10–16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth**

C-300013 | VHS im Handwerkerhof
24.8., Mi, 10–16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth**

Qualifizierung zu Lesementor*innen in Mülheim
M-300015 | VHS Mülheim
7.4., Do, 10–16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth, Leonie Regina Twente**

Einführung für Lesementor*innen – Teil 2 mit Besuch der Stadtbibliothek in Porz
P-300022 | VHS Porz
24.3., Do, 10–16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
Christina Gürth

Einführung für Lesementor*innen – Teil 2 mit Besuch der Stadtbibliothek Mülheim
M-300027 | VHS Mülheim
8.6., Mi, 10–16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
Leonie Regina Twente, Christina Gürth

M-300028 | VHS Mülheim
16.8., Di, 10–16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **Christina Gürth**

Einstiegsseminar für Lesementor*innen an Förderschulen – eintägig in der Innenstadt
A-300031 | VHS-Studienhaus
5.2., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth**

Einstiegsseminar für Lesementor*innen an Förderschulen – eintägig in Porz
P-300033 | VHS Porz
2.6., Do, 10–16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO–Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth**

Interkulturelles Lernen digital
C-300044 | VHS im Handwerkerhof
5.4., Di, 14–17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Boys and Books
C-300045 | VHS Mülheim
28.4., Do, 14–17 Uhr | entgeltfrei |
Christina Gürth

Sprache – Spiel – Natur
A-300046 | VHS-Studienhaus
2.4., Sa, 11–14 Uhr | Eintritt frei |
Sonja Eisenbeiß

M-300047 | VHS Mülheim
14.5., Sa, 11–14 Uhr | entgeltfrei |
Sonja Eisenbeiß

Persönliche Nähe im Digitalen
C-300048 | VHS im Handwerkerhof
20.6., Mo, 14–17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Musikabend
M-301224 | VHS Mülheim
10.6., Fr, 19–21:30 Uhr | Eintritt frei | *

Faire Mode im Belgischen Viertel
A-320007 | →● Hahnentor, 50674 Köln
26.4., Di, 16–19 Uhr | 15 € |
Ricarda Grothe

Experimentelle abstrakte Acrylmalerei mit Sand und Steinstaub dieser Erde
A-330222-BU | VHS Lindenthal
5x, 18.7.–22.7., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
40 UStd | 240 €, zzgl. Materialkosten: 49 € |
BU | **Annette Predeek**

Flagge zeigen
A-332117 | →● Reiterstandbild
Kaiser Wilhelm I., Kennedy-Ufer 11,
50679 Köln
2.7., 3.7., Sa, So, 11–16:15 Uhr | 14 UStd |
84 € | **WE** | **Anne Peppersack**

Acryl abstrakt – Spuren hinterlassen
L-332323 | VHS Lindenthal
29.1., 30.1., Sa, So, 10–17:15 Uhr |
18 UStd | 108 €, zzgl. Materialkosten:
52 € | **WE** | **Annette Predeek**

Acryl – Sinnliches Venedig
L-332326 | VHS Lindenthal
11.6., 12.6., Sa, So, 10–17:15 Uhr |
18 UStd | 108 €, zzgl. Materialkosten: 55 € |
WE | **Annette Predeek**

Buchbinden – Rund um das Buch
P-335103 | VHS Porz
10x, 7.3.–23.5., Mo, 19–21 Uhr |
26.67 UStd | 206 € | **Ulrike Bamberger**

P-335104 | VHS Porz
10x, 10.3.–9.6., Do, 9–11 Uhr |
26.67 UStd | 206 € | **Ulrike Bamberger**

Refashion- aus alten Kleidungsstücken neue nähen
L-337209-BU | VHS Lindenthal
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9:30–16 Uhr |
43.33 UStd | 260 € | **BU** | **Sabine Rappard**

Der Perfekte Schnitt – Schnitte anpassen und verändern
L-337255 | VHS Lindenthal
22.4., 29.4., Fr, 17:30–21:30 Uhr |
10.67 UStd | 64 € | **WE** |
Prof. Martina Becker

Streetfotografie: Nachhaltig?!
A-352720 | VHS-Studienhaus
2.4., 3.4., Sa, So, 12–17:30 Uhr |
14.67 UStd | 91 € | **Joachim Clüsserath**

A-352721 | VHS-Studienhaus
11.6., 12.6., Sa, So, 12–17:30 Uhr |
14.67 UStd | 91 € | **Joachim Clüsserath**

Jüdische Musik im Nationalsozialismus
L-361103 | VHS Lindenthal
21.5., Sa, 10:30–15 Uhr | 4.67 UStd |
22 € | **Thomas Becker**

„Zeigt her Eure Füße, zeigt her Eure Schuh“ -Fortbildung (NEU)
L-361106 | VHS Lindenthal
27.4., 1.6., Mi, 9:30–12:30 Uhr | 8 UStd |
56 € | **Daniela Staudt-Weber**

Didgeridoo bauen
A-362701 | VHS-Studienhaus
21.5., Sa, 9–14 Uhr | 6.67 UStd | 39 € |
WE | **Anthony Nachbauer**

Indianische Flöte bauen
A-362704 | VHS-Studienhaus
22.5., So, 9–15 Uhr | 8 UStd | 46 € |
WE | **Anthony Nachbauer**

Cajón selbst bauen und spielen
A-362801 | VHS-Studienhaus
6.2., So, 11–17 Uhr | 7.33 UStd |
43 €, zzgl. Materialkosten: 45 € | **WE** |
Martin Hesselbach

Sprachen

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache
A-405011 | VHS-Studienhaus
4.2., Fr, 18–21 Uhr | 12 € |
Marietta Schumacher

Deutsch – Lesen und Schreiben 1
M-411115 | VHS Mülheim
16x, 1.2.–31.3., Di + Do, 17–18:30 Uhr |
24 € | **Achim Barde**

Deutsch – Grammatik und Kommunikation
P-420433 | VHS Porz
17x, 9.2.–15.6., Mi, 18–20:15 Uhr |
136 € | **Albina Rogozhnikova**

Swahili Schnupperkurs
M-484511 | VHS Mülheim
12.3., Sa, 10:30–16 Uhr | 35 € zzgl.
Materialkosten: 3 € | **Ramesh Bhana**

Niederländisch für die Niederlande
P-472052 | VHS Porz
17x, 1.2–21.6., Di, 17–18:30 Uhr | 128 € |
Chinoek van de Ven

Prüfung Cambridge English
A-439962 | VHS-Studienhaus
2 Tage, Fr, 3.6., 12 – 15 Uhr, Di, 7.6. 9 – 15
Uhr | 208 €

Conversazione e Letteratura
A-458314 | VHS-Studienhaus
15x, 2.2.–25.5., Mi, 18:30–20 Uhr |
150 € | **Maurizio Costanzo**

Spanisch – Lektüre und Konversation: Sepúlveda
A-467026 | VHS Studienhaus
6x, 5.3.–9.4., Sa, 14–16:15 Uhr | 90 € |
Liliana de Miguel

Bildungsurlaub Kurdisch (Kurmanci)
A-484416-BU | VHS-Studienhaus
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 9–16 Uhr |
184 € | **Samir Kheder Abde**

Berufliche Bildung

Train the Trainer (EPQ): Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)
A-602520 | VHS-Studienhaus
19.2., Sa, 10–17:30 Uhr |
9 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende
VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei. |
WE | **Nora Rütten**

A-602523 | VHS-Studienhaus
19.11., Sa, 10–17:30 Uhr |
9 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende
VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei. |
WE | **Nora Rütten**

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 Dozent*innen
- 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 Kund*innen:

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

CERTQUA

ZERTIFIKAT

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

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

Im Mediapark 7 | 50670 Köln

gemäß § 178 SGB III als

Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung

gemäß der beigefügten Anlage zugelassen wurde.

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

Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung - AZAV

nachgekommen wird.

Dieses Zertifikat ist gültig bis

10.05.2023

Dieses Zertifikat ist von CERTQUA registriert unter der Nummer

18 - 15646 - NT

Bonn, 11.05.2018

DAkkS

Qualität ist uns wichtig

Arbeit der VHS Köln zum fünften Mal in Folge bestätigt

Die VHS Köln legt großen Wert auf die kontinuierliche Weiterentwicklung ihrer Qualität und lässt ihre Arbeit regelmäßig von externen Stellen überprüfen. Unter anderem wurde der VHS im August 2021 erneut bescheinigt, dass sie alle Qualitätsanforderungen nach dem „Modell der Lernerorientierten Qualitätstestierung in der Weiterbildung“ erfüllt. Diese Überprüfung erfolgt alle vier Jahre durch ein Gutachten der Testierungsstelle con!flex.
In den nächsten vier Jahren wird die VHS ergänzend zur Fortführung ihrer Qualitätsarbeit einen besonderen Schwerpunkt auf das Thema Nachhaltigkeit legen. Ein erster wichtiger Schritt steckt bereits im gleichlautenden Jahresthema. Wir richten den Blick aber auch nach innen und werden die konsequente Entwicklung zu einer nachhaltigen Organisation durch konkrete Maßnahmen Schritt für Schritt umsetzen.
Wir tragen Verantwortung für gute Weiterbildung in Köln und in der Region, die Volkshochschule Köln ist deshalb auch 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 Kölner*innen lernen jedes Jahr in den Veranstaltungen der Mitgliedseinrichtungen des awk. Der Arbeitskreis ist Mitglied der Lernenden Region – Netzwerk Köln e. V.
Um Kundenfreundlichkeit für die Teilnehmenden sicherzustellen, haben sich die Mitgliedseinrichtungen zu gemeinsamen Qualitätsstandards verpflichtet.
Umfassende und präzise Informationen zu Inhalten, Methoden und Zielen der Angebote, attraktive Lernumgebungen, fachlich und methodisch qualifizierte Lehrende bilden nur einige der Qualitätsstandards.
Für Sie bedeutet das: ein breit gefächertes Programmangebot, zu Preisen, die Sie sich leisten können. Und das in der für die Teilnehmenden jeweils passenden Form und Intensität: ob als Vortrag, Kurs, Exkursion, als Bildungsurlaub oder als Fortbildung mit Abschlusszertifikat.
Mehr Infos unter: **www.awk-koeln.de**

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

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

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

Qualitätssicherung in der beruflichen Weiterbildung

Die „Qualitätsgemeinschaft Berufliche Bildung der Region Köln e. V.“ ist eine von der CERTQUA GmbH zertifizierte Arbeits- und Interessengemeinschaft von überwiegend privaten Bildungsträgern. Sie umfasst rund 120 Bildungseinrichtungen in Köln und der Region mit Bildungsangeboten aus allen Bereichen beruflicher Qualifizierung.
Die Qualitätsgemeinschaft und ihre Mitglieder haben sich dem Ziel verpflichtet, Qualität und Transparenz in der beruflichen Bildung zu sichern, kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu fördern. Mit ihrem Engagement trägt die Qualitätsgemeinschaft damit wesentlich zur Qualität des Weiterbildungsstandorts Köln bei und ist für die Verbraucher*innen mittlerweile eine der wichtigsten Informations- und Orientierungshilfen im Kölner Raum. Die Qualitätsgemeinschaft Berufliche Bildung überprüft regelmäßig die Qualität ihrer Mitgliedsorganisationen. Der VHS Köln wurde 2020 bestätigt, dass sie alle Qualitätsanforderungen ohne Beanstandungen erfüllt.
Mehr Infos unter: www.weiterbildung-koeln.de

Bildungsberatung unterstützt Bürger*innen bei ihren Bildungsentscheidungen.

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

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

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

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

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 Dozent*innen 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 an:
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 Info-Theke im VHS-Studienhaus am Neumarkt begrüßen Sie:

M. Köllmann

Nicht abgebildet:
A. Aliabadian

Das Kundenzentrum

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

Das VHS-Kundenzentrum finden Sie im VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, 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 unter der Telefonnummer (0221) 221-27049 montags bis freitags in der Zeit von 9 bis 16 Uhr vereinbaren.
In dringenden Fällen erhalten Sie auch einen Termin an der Info-Theke, müssen dann aber eventuell mit Wartezeiten rechnen.

Im Kundenzentrum begrüßen Sie:

M. Denhardt
W. Lindenthal
S. Müller
U. Schmitz
A. van Eerd
L. Wirtz
A. Zobel

Folgen Sie uns!

Per E-Mail, Newsletter, auf Facebook, Twitter, Instagram und LinkedIn informieren wir regelmäßig über Aktivitäten und Menschen der Volkshochschule Köln sowie ausgewählte Kurse und Veranstaltungen. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die passenden Angebote zu Ihren aktuellen Interessen.
Ihr Vorteil: Sie erfahren als Erste von zusätzlichen Angeboten und Veranstaltungs-Tipps, können sich in Ruhe informieren und bequem online anmelden.

Facebook **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 Coronaschutzverordnung. Bitte beachten Sie, dass diese regelmäßig angepasst wird, und informieren Sie sich über den jeweils aktuellen Stand auf unserer Webseite **www.vhs.koeln**. Dort finden Sie auch unser Hygiene- und Schutzkonzept sowie die Zutrittsregelungen für unsere Gebäude.

Informationen für Sie

Ihre 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 auf www.vhs.koeln und 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 auf www.vhs.koeln und am Heftende.

Wenn Sie angemeldet sind,

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

Ermäßigungen

Unsere Entgelt- und Benutzungsordnung mit Hinweisen zu Ermäßigungen (§ 4) finden Sie auf Seite 336 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 336 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 Mindestteilnahmezahl oder einer zu erwirtschaftenden Mindesteinnahme.
Im Einzelfall kann mit dem Einverständnis der Teilnehmenden bei Unterschreiten der Mindestteilnahmezahl oder der Mindesteinnahmen die Veranstaltung dennoch durchgeführt werden. In solchen Fällen wird dann das Teilnahmeentgelt prozentual erhöht oder die Unterrichtsstundenzahl entsprechend gekürzt.

Wechsel bei Kursleitung oder Unterrichtsraum

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

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung und auf www.vhs.koeln.

Angebote für Menschen mit Behinderung

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

Beratung und Informationen zu den Angeboten

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

Was Sie noch wissen müssen

Bildungsurlaub

Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG)
Die Volkshochschule Köln ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem AwbG. Die Liste aller in NRW anerkannten Träger*innen für Bildungsurlaubsseminare finden Sie unter www.bezreg-koeln.nrw.de.
Arbeitnehmer*innen 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 Arbeitnehmer*innen hin zu lebenslangem Lernen. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer*innen (Seminargebühren) und Arbeitgeber*innen (Lohnfortzahlung).
In diesem Programmheft sind alle Bildungsurlaubsveranstaltungen mit BU gekennzeichnet. Weitere Informationen, z. B. zu Form und Fristen der Beantragung, finden Sie unter www.bildungsurlaub.de. Dort erhalten Sie auch Informationen zur zweimal im Jahr erscheinenden Broschüre „Bildungsurlaub NRW“, in der Sie zudem die gesetzlichen Regelungen zum Bildungsurlaub nachlesen können.

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

Internet
Unser gesamtes Programmangebot finden Sie auch auf www.vhs.koeln

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 per E-Mail an: vhs@stadt-koeln.de

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

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

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

Datenschutz
Ihre persönlichen Daten werden in der EDV-Anlage der Volkshochschule Köln, unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz, gespeichert. Genaue Angaben zu Anrede, Namen, Adresse und Geburtsdatum sind zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung zwingend erforderlich. Ihre Telefonnummer und Ihre E-Mail-Adresse sind aus organisatorischen Gründen hilfreich.
Die Datenschutzerklärung der VHS finden Sie auf www.vhs.koeln und am Heftende auf Seite 336.

Standorte der VHS Köln

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

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

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

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

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

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

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

Unser Anspruch: Kompetente Beratung

Bildungsberatung

Was sind meine persönlichen Bildungsziele – wie kann ich sie erreichen und welche finanziellen Fördermöglichkeiten habe ich?

Mit unserer Bildungsberatung möchten wir Sie dabei unterstützen, auf diese Fragen Antworten zu finden, und wir begleiten Sie gerne bei Ihren heutigen und zukünftigen Weiterbildungsaktivitäten.

Dank unserer individuellen und kostenfreien Kursberatung finden Sie genau den Kurs, der zu Ihnen passt. Im Bereich Sprachen umfasst die Beratung zudem einen kostenlosen Einstufungstest.

Gleich zu Beginn der einzelnen Kapitel in diesem Programmheft haben wir Ihnen weitere Informationen und die jeweiligen Kontaktdaten zur Verfügung gestellt.

Sie möchten Ihre berufliche Weiterbildung finanziell fördern lassen? Auch bei dieser Frage können Sie sich an uns wenden! Eine Förderung Ihrer Weiterbildung ist mit Förderangeboten des Bundes und des Landes Nordrhein-Westfalen möglich. Sie können sich bei uns gerne über die Voraussetzungen der Fördermöglichkeiten informieren.

Unsere Beratung zur finanziellen Förderung erfolgt nach Klärung der Zugangsberechtigung kundenorientiert – zeitnah und trägerneutral.

Im Rahmen des neuen Programms „Perspektiven im Erwerbsleben“ (PiE), das wir voraussichtlich ab Januar 2022 umsetzen können, haben Sie zudem die Möglichkeit, mit qualifizierten Berater*innen Ihre berufliche Situation zu besprechen.

Profitieren Sie von der Kompetenz und Erfahrung unserer Berater*innen und dem kostenfreien und vielfältigen Beratungsangebot der VHS Köln!

Beratung zur finanziellen Förderung

Sie können sich trägerneutral an der VHS Köln zu den Förderangeboten des Bundes und des Landes Nordrhein-Westfalen beraten lassen. Eine Förderung Ihrer beruflichen Weiterbildung ist mit einer Bundesförderung (bisher Bildungsprämie) oder einer Landesförderung, dem Bildungsscheck NRW, möglich.

Bundesförderung (bis 31.12.2021 Bildungsprämie)

Hinweis: Das Bundesprogramm Bildungsprämie endete zum 31.12.2021 – es wird derzeit ein Folgeprogramm zur finanziellen Förderung beruflicher Weiterbildung aus Bundesmitteln erarbeitet – das Ergebnis lag zu Redaktionsschluss noch nicht vor – unsere Berater*innen informieren Sie gerne dazu!

Bildungsscheck NRW (bis 30.6.2022)

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 Prozent 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.

Wo erhalte ich eine finanzielle Förderung für meine berufliche Weiterbildung?

Diese beantragen Sie bei einer zugelassenen Beratungsstelle, so auch bei der VHS Köln. Die Beratung ist für Sie kostenfrei.
Haben Sie Interesse? Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns!

Bildungsberatung im Entwicklungsprozess

Unsere Bildungsberatung entwickelt sich stetig weiter. Und das nicht nur mit Blick auf die Koordination und Qualitätsentwicklung.

Qualitätsstandards, wie zum Beispiel eine Beratung auf Augenhöhe, geprägt von Wertschätzung, Vertraulichkeit und Respekt, unabhängig von Alter, Geschlecht, Ethnie, Religion, sexueller Orientierung und physischen Fähigkeiten, sind für uns selbstverständlich.

Und dennoch haben wir den Anspruch, uns auch in diesem Themenbereich weiterzuentwickeln und reflektieren unsere Beratungsprozesse kontinuierlich. Nur so können wir uns Ihrem individuellen Beratungsbedarf widmen.

Für zahlreiche Bildungs- und Weiterbildungsanlässe finden Sie in den relevanten Kapiteln Kontaktdaten unserer erfahrenen und qualifizierten Beratenden.

Auch in Bezug auf die inhaltliche Ausgestaltung der Beratungsangebote befinden wir uns in einem Entwicklungsprozess. Dies zeigt sich an der Neuausrichtung des Bundesprogramms „Bildungsprämie“ und vor allem am Landesprogramm zur Förderung von „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ und an der „Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen“, die zum 31.12.2021 endeten.

Der bisherige Beratungsinhalt wird nach derzeitigem Planungsstand voraussichtlich ab 01.01.2022 unter dem neuen Programm „Perspektiven im Erwerbsleben“ weitergeführt.

Unsere Bildungsberatung steht Ihnen selbstverständlich auch für dieses Angebot zur Verfügung. Unsere Berater*innen informieren Sie gerne.

Team Bildungsberatung

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

Claudia Burghardt
(0221) 221-31452
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Jana Steinebach
(0221) 221-23999
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

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

Jasmina Feistl
(0221) 221-22739
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU

ESF in Nordrhein-Westfalen
In Menschen investieren.

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

Die VHS ist Teil der „Wissenschaft in Kölner Häusern“

Wissenschaft und Erwachsenenbildung folgen beide dem Gedanken der Aufklärung und fördern Emanzipation, Menschenrechte und Gemeinwohl. Wissenschaftliche Erkenntnisse kommen in den Weiterbildungsformaten der VHS Köln unmittelbar zur Anwendung, um den permanent lernenden Menschen ein selbstbestimmtes Leben in einer nachhaltigen Gesellschaft zu ermöglichen.

Um den Austausch weiter zu stärken, kooperiert die Volkshochschule Köln mit der Kölner Wissenschaftsrunde (KWR), einem Zusammenschluss von 17 Hochschulen und sieben außeruniversitären Forschungseinrichtungen. In gemeinsamen Veranstaltungen von VHS und KWR werden Wissenschaft und Weiterbildung eng verzahnt. Dabei entstehen Angebote, die Wissenschaft greifbar machen.

Im Mai 2022 ist die VHS Köln Teil des KWR-Formats „Wissenschaft in Kölner Häusern“. Alle zwei Jahre werden hier besondere Orte der Stadt mit interessanten wissenschaftlichen Themen verknüpft. In diesem Rahmen sind zwei Veranstaltungen geplant: Zunächst gehen wir der Tragödie der Allgemeingüter auf die Spur – warum schädigen wir Menschen weiterhin das Klima, obwohl wir genau wissen, dass das unsere Zukunft gefährdet? Die zweite, englischsprachige Veranstaltung widmet sich dem Thema Altern aus biologischer Perspektive: Was passiert in unseren Zellen, wenn sie altern, und wie sorgt das Ordnungssystem Zelle für eine lange Lebensdauer? Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Weitere Informationen gibt es unter
www.koelner-wissenschaftswoche.de

Order is half the battle
A-131665 | FORUM Volkshochschule
19.5., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Lena Pernas, Prof. Dr. David Vilchez

Die Bedeutung von Institutionen in der Krise
Über die Tragödie der Gemeingüter bei Klimawandel und Verlust der Artenvielfalt
M-161031 | VHS Mülheim
17.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. habil. Martin Beckenkamp

Verabschiedung von Hans Werner Schmidt

Mit Hans Werner Schmidt verabschiedete sich ein engagierter Erwachsenenbildner, langjähriger Kollege und damit auch viele Jahre und Jahrzehnte unserer gemeinsamen VHS-Geschichte zum 1. Oktober in den Ruhestand.

Beinahe jeden der zahlreichen Fachbereiche hat Hans Werner Schmidt selbst kennen gelernt, gestaltet, mit in seinen reichen Erfahrungsschatz aufgenommen.

Den Anfang bei der VHS machte Hans Werner Schmidt 1984 in Nippes am Tageskolleg, seine Laufbahn als Mitarbeiter der VHS beendete er als Fachbereichsleiter für „andere europäische und außereuropäische Sprachen“ zentral im Studienhaus am Neumarkt.

Dazwischen lagen viele aufregende, lehrreiche und vor allem schöne Jahre in verschiedenen Bereichen der Weiterbildung und beinahe überall im Stadtgebiet: Stadtteilarbeit direkt am Kölnberg, in Rodenkirchen in den Bereichen Zielgruppenarbeit und politische Bildung, als „EDV-ler“ in Kalk und im Herzen der Stadt schließlich in der Alphabetisierung und der großen Sprachenvielfalt.

Gemeinsam mit den Kolleg*innen gelang es Hans Werner Schmidt in dieser Zeit, u. a. für den „Alpha-Bereich“ Projektmittel für die Sozialräume sowie eine Finanzierung von Unterricht in Kombination mit sozialarbeiterischer und wissenschaftlicher Betreuung einzuwerben – sehr zum Wohle der vielen Teilnehmer*innen und der wichtigen Bildungsarbeit direkt vor Ort.

Auch Hans Werner Schmidts langjähriges Engagement im Personalrat zeigt, wie sehr er sich den Menschen, ihren Sorgen, Nöten und Anliegen verpflichtet fühlt. Und auch für die Kolleg*innen hatte er stets ein offenes Ohr, war beliebt, geschätzt und anerkannt.

Lieber Hans Werner, wir wünschen Dir auf Deinem weiteren Lebensweg alles Gute, und wie Du uns versichert hast, werden wir Dich auch als Teilnehmer unserer Kurse viele Male wiedersehen.

Volks-Hoch-Schule heißt Bildung für alle!

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

Bildung wirklich für alle: Die UN-Behindertenkonvention

Bildung ist Menschenrecht. Wir wollen allen Menschen den Zugang zu Erwachsenenbildung ermöglichen. Dazu verpflichtet uns die UN-Behindertenkonvention, der wir entsprechen wollen. Das tun wir nicht primär, indem wir spezielle Kurse für sogenannte Behinderte anbieten. Wir gestalten möglichst viele Kurse so, dass auch Menschen mit Behinderung an ihnen teilnehmen können – also inklusiv.

Inklusion steht auch im Zusammenhang mit unserem Leitthema Nachhaltigkeit: Leitlinien der nationalen Nachhaltigkeitsstrategie sind neben Generationengerechtigkeit, internationaler Verantwortung und Lebensqualität auch der soziale Zusammenhalt. Das Nachhaltigkeitsziel 4, qualitätvolle Bildung für alle zu ermöglichen, erfordert inklusive Bildung. Wie tun wir das?

Hürden abbauen: Gebärdensprache oder Leichte Sprache lernen

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

Die Einzelnen unterstützen

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

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

Besondere Angebote für besondere Bedürfnisse

In den Kursen der Grundbildung (Lesen, Schreiben und Rechnen, Deutsch-Grundlagenkurse) lernen Menschen in kleinen Gruppen, mit viel Zeit zum Üben und sehr persönlicher Betreuung und Unterstützung. Alle bekommen die Unterstützung, die sie brauchen. Kurse für unterschiedliche Lerngeschwindigkeiten gibt es zum Beispiel bei den Fremdsprachen. Hier ist für das Lernen aller wichtig, dass die gesamte Gruppe Schritt hält. So kommen alle weiter. Wenn Sie spezielle Kurse suchen, aber in unserem Programm nicht finden, sprechen Sie mit dem Fachbereich. Was wir möglich machen können, werden wir tun.

Viele barrierefreie Räume – Achtung, leider nicht überall!

Im Studienhaus am Neumarkt und in den städtischen Bezirksrathäusern (in Lindenthal, Mülheim, Kalk und Porz) ist der Zugang zu den Räumen barrierefrei (Aufzug, Behindertentoilette, Rollstuhlrampe und Ähnliches). Im Studienhaus gibt es ein Leitsystem für Sehbehinderte und Blinde. Das FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt ist über eine Rollstuhlrampe zugänglich.

Mit vielen Kursen sind wir zu Gast in anderen Räumen. Bitte fragen Sie nach, ob der Zugang barrierefrei möglich ist!

Technische Hilfen und Übersetzung

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

Mit Digitalisierung Hürden überwinden

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

Finanzielle Barrieren abbauen:

- 50 % Ermäßigung für Schwerbehinderte
- Kostenfreier Zutritt einer Begleitperson oder Assistenz für Schwerbehinderte mit dem Merkzeichen B im Ausweis
- Der erste Kurs in der Grundbildung ist kostenfrei

Die VHS lernt Inklusion

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

Ist der Kurs der richtige für mich?

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

Fordern Sie uns!

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

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

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

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

An der VHS können alle gemeinsam lernen.

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

Eine Stadt für alle

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

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

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

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

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

Wir wollen eine **Gesellschaft für alle!**

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

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

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

Bildung für alle

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

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

Die VHS will, dass alle mitmachen können.

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

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

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

Ziele

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

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

Daran glauben wir. Und dafür setzen wir uns ein.

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

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

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

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

Das finden wir auch.

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

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

Besondere Angebote

Bei der VHS gibt es viele Kurse.
Zum Beispiel:
- **Kurse für Leichte Sprache.**
  Leichte Sprache ist wichtig für alle Menschen, die schwere Texte nicht verstehen.
- **Kurse für Gebärden-Sprache.**
  In dem Kurs lernen Sie die **Gebärden-Sprache.** Die Lehrerin oder der Lehrer ist **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!**

Kurse für Schüler*innen – gemeinsam wieder durchstarten

Ob Unterrichtsausfall, Homeschooling oder das Wegfallen sozialer Aktivitäten: In der Corona-Zeit mussten gerade Schüler*innen auf viel verzichten. Gar nicht so einfach, wieder in die Spur zu finden und die nötige Motivation zu schöpfen. Die VHS beteiligt sich mit ihrem Kursprogramm daran, Kinder und Jugendliche fachlich wieder aufzufangen, ihnen die Lernfreude zurückzugeben und Inspiration für außerschulische Aktivitäten zu bieten. In den Ferienzeiten gehören deshalb neben speziellen Mathe-, Deutsch- oder Fremdsprachenkursen auch Angebote wie das HipHop-Theater oder „Gardening for Future“ mit zum Programm. Jugendliche, die sich auf ihren Jobeinstieg vorbereiten möchten, erhalten außerdem in Bewerbungstrainings Unterstützung rund um die Berufsorientierung, um Bewerbungsgespräche und ihre Karriereplanung.
Wer also Verpasstes aufholen, seine Bewerbung auf Hochglanz bringen, sich auf eine Ausbildungsstelle vorbereiten oder einfach nur Spaß haben und neue Leute kennen lernen möchte, ist hier gut aufgehoben. Die Bildungsangebote für Schüler*innen sind entgeltfrei.
Alle Kurse führen wir in Kooperation mit dem Amt für Schulentwicklung durch. Mit den Programmen „Extra-Zeit zum Lernen in NRW“ sowie „Aufholen nach Corona“ fördern Land und Bund außerschulische Bildungs- und Betreuungsangebote für Schüler*innen, um pandemiebedingte Lernrückstände aufzuholen.

Rendezvous mit der Politik!
A-111310 | FORUM Volkshochschule
5.4., Di, 13:30 – 18 Uhr | Anmeldung über homaira.mansury@stadt-koeln.de

Zivilisationskrankheit Müll – wie damit umgehen?
A-111316 | FORUM Volkshochschule
5.5. | Do, 13:30 – 18 Uhr | Anmeldung über homaira.mansury@stadt-koeln.de

Gärtnern und Artenvielfalt auf engem Raum: Wie man Pflanzen, Tieren und Gemüse auch in der Großstadt eine Chance gibt
T-219285 | →● Biogarten Thurner Hof
28.6. | Di, 11 – 14 Uhr

T-219295 | →● Biogarten Thurner Hof
2.8., Di, 11 – 14 Uhr

So gelingt dein Auftritt vor der Gruppe! Fit für Referat und Präsentation, sicher in der Kommunikation
N-381410 | VHS Nippes
5x, 8.3. – 5.4., Di, 17 – 20 Uhr

L-381411 | VHS Lindenthal
5x, 26.4. – 24.5., Di, 17 – 20 Uhr

Auf den Punkt gebracht. So gelingt dein nächster Text!
A-382411 | VHS Studienhaus
5x, 7.3. – 4.4., Mo, 17 – 20 Uhr

Deutschförderung für Schüler*innen ab 15 Jahren
A-420271 | VHS Studienhaus
6x, 12.4. – 21.4., Di–Do, 9:30 – 12:30 Uhr |
B | **Heide Föll**

Mettez-vous en forme! Französischkurs für Schüler*innen
A-441100 | VHS Studienhaus
4x, 19.2. – 2.4., Sa, zweiwöchentlich, 10:30 – 13:45 Uhr | **Barbara Kaiser**

Spanisch-Wiederholung für Schüler*innen der Klasse 9
A-461271 | VHS Studienhaus
2x, 5.2. & 12.2., Sa, 10 – 13:15 Uhr |
Ana Belén Castelo Martínez

A-461272 | VHS Studienhaus
2x, 5.3. & 12.3., Sa, 10 – 13:15 Uhr |
Ana Belén Castelo Martínez

Spanisch-Wiederholung für Schüler*innen in der EF
A-461276 | VHS Studienhaus
2x, 5.2. & 12.2., Sa, 14 – 17:15 Uhr |
Ana Belén Castelo Martínez

A-461277 | VHS Studienhaus
2x, 5.3. & 12.3., Sa, 14 – 17:15 Uhr |
Ana Belén Castelo Martínez

Spanisch-Schreibkurs für Schüler*innen der Q1
A-461282 | VHS Studienhaus
2x, 2.4. & 3.4., Sa & So, 14 – 17:15 Uhr |
Ana Belén Castelo Martínez

A-461283 | VHS Studienhaus
2x, 9.4. & 10.4., Sa & So, 14 – 17:15 Uhr |
Ana Belén Castelo Martínez

Vorbereitung auf die mündliche Abiturprüfung Spanisch (Abitur 2022)
A-461286 | VHS Studienhaus
2x, 2.4. & 3.4., Sa & So, 10 – 13:15 Uhr |
Ana Belén Castelo Martínez

A-461287 | VHS Studienhaus
2x, 9.4. & 10.4., Sa & So, 10 – 13:15 Uhr |
Ana Belén Castelo Martínez

Coaching für den erfolgreichen Start ins Berufsleben
A-501681 | VHS im Komed
5x, 12.1. – 9.2., Mi, 18:30 – 21 Uhr |
Sandra Schorn

„Nur Mut“ Umgang mit Rückschlägen, Ängsten und Stärkung von Resilienz
A-501691 | VHS im Komed
8.8., Mo, 9 – 16 Uhr | **WE** | **Peter Pütz**

„Hast du mich verstanden?“ Kommunikation (verbal und nonverbal)
A-502591 | VHS im Komed
4.7., Mo, 9 – 16 Uhr | **WE** | **Peter Pütz**

„Sehen was gesagt wird“ Präsentieren von Referaten und Vorträgen
A-502792 | VHS im Komed
5.7., Di, 9 – 16 Uhr | **WE** | **Peter Pütz**

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ Visualisierung von Referaten, Aufsätzen und Notizen
A-502793 | VHS im Komed
1.7., Fr, 9 – 16 Uhr | **WE** |
Michaela Maïno

Vor anderen präsentieren – mit Rollenspielen –
A-502796 | VHS im Komed
2x, 20.4. & 21.4., Mi & Do, 10 – 13 Uhr |
WE | **Wolfgang Uhle**

„Nie wieder Streit!“ Neue Lösungen in Konfliktsituationen
A-502891 | VHS im Komed
1.7., Fr, 9 – 16 Uhr | **WE** | **Peter Pütz**

Bewerben – wo und wie – schriftlich und per Telefon-
A-504091 | VHS im Komed
18.12., Sa, 10 – 16:45 Uhr | **WE** |
Wolfgang Uhle

A-504092 | VHS im Komed
14.4., Do, 10 – 16:45 Uhr | **WE** |
Wolfgang Uhle

A-504093 | VHS im Komed
28.6., Di, 10 – 16:45 Uhr | **WE** |
Wolfgang Uhle

Der beste Eindruck – Bewerbungsgespräche positiv gestalten – mit Rollenspielen
A-504095 | VHS im Komed
6.2., So, 10 – 16:45 Uhr | **WE** |
Wolfgang Uhle

A-504096 | VHS im Komed
13.4., Mi, 10 – 16:45 Uhr | **WE** |
Wolfgang Uhle

A-504097 | VHS im Komed
30.6., Do, 10 – 16:45 Uhr | **WE** |
Wolfgang Uhle

Entwicklung von Lernstategien
A-508100 | VHS im Komed
3x, 5.2. – 20.2., Sa & So, 10 – 16:30 Uhr |
WE | **Constanze Brinkmann**

A-508101 | VHS im Komed
3x, 14.5. – 29.5., Sa & So, 10 – 16:30 Uhr |
WE | **Constanze Brinkmann**

Junge VHS: 10 Flinke Finger – Tastschreiben heute
A-526708 | VHS im Komed
4x, 19.4. – 22.4., Di–Fr, 10 – 13:15 Uhr | **S** |
Heidrun Pallagst

A-526709 | VHS im Komed
4x, 19.4. – 22.4., Di–Do, 14 – 17:15 Uhr,
Fr, 13:30 – 16:45 Uhr | **S** | **Heidrun Pallagst**

A-526710 | VHS im Komed
4x, 4.7. – 7.7., Mo–Do, 10 – 13:15 Uhr | **S** |
Heidrun Pallagst

A-526711 | VHS im Komed
4x, 4.7. – 7.7., Mo–Do, 14 – 17:15 Uhr | **S** |
Heidrun Pallagst

Programmieren lernen mit Python – für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren
A-584209 | VHS im Komed
4x, 11.4. – 14.4., Mo–Do, 14 – 18:15 Uhr |
Jan Dahlhaus

A-584210 | VHS im Komed
4x, 27.6. – 30.6., Mo–Do, 14 – 18:15 Uhr |
Jan Dahlhaus

Mathematik mit Spaß
A-589010-e | VHS im Komed
5x, 25.7. – 29.7., Mo–Fr, 10 – 13:15 Uhr |
Josef Schöpper

Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: Mathematik – Vorbereitungskurs
A-589011-e | VHS im Komed
8x, 5.3. – 7.5., Sa, 10 – 13:15 Uhr | **S** |
Erkan Koc

Brückenkurs: Mathematik für einen guten Start in Ausbildung und Weiterführende Schule
A-589012-e | VHS im Komed
5x, 1.8. – 5.8., Mo–Fr, 10 – 13:15 Uhr |
Josef Schöpper

Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: Mathematik
A-589013-e | VHS im Komed
7x, 11.4. – 22.4., Mo–Fr, 10 – 13:15 Uhr | **S** |
Josef Schöpper

Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: Mathematik – Vorbereitungskurs
A-589015-e | VHS im Komed
8x, 5.3. – 7.5., Sa, 13:30 – 16:45 Uhr | **S** |
Stephan Höhne

Vorbereitung Mathe Zentralabitur 2
A-589223-e | VHS im Komed
4x, 14.1. – 4.2., Fr, 17:30 – 20:45 Uhr |
Erkan Koc

Vorbereitung Mathe Zentralabitur 3
A-589224-e | VHS im Komed
9x, 11.2. – 22.4., Fr, 17:30 – 20:45 Uhr |
Erkan Koc

Fit fürs Abi in Mathematik (GK)
A-589230-e | VHS im Komed
5x, 10.4. – 14.4., So–Do, 9:30 – 12:45 Uhr |
Manfred Roth

A-589231-e | VHS im Komed
5x, 10.4. – 14.4., So–Do, 14 – 17:15 Uhr |
Erkan Koc

Fit fürs Abi in Mathematik (LK)
A-589234-e | VHS im Komed
5x, 19.4. – 23.4., Di–Sa, 14 – 17:15 Uhr |
Erkan Koc

Digital Corner – kostenlose Veranstaltungsreihe der VHS Köln

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

Die VHS Köln hat sich zum Ziel gesetzt, Digitalisierung greifbar zu machen. So wollen wir mit der kostenlosen Veranstaltungsreihe „Digital Corner“ dazu beitragen, dass die Digitalisierung allen Menschen Vorteile bietet, Spaltungen abbaut und Teilhabe ermöglicht. Im Mittelpunkt steht dabei die Erkenntnis, dass wir selbst die Gestalter*innen der digitalen Welt sind. Der Schwerpunkt der Veranstaltungen liegt auf Themen, die unseren Alltag prägen, die uns sowohl individuell betreffen als auch unser Zusammenleben als Gesellschaft. Außerdem werfen wir einen Blick auf die Folgen der Digitalisierung für die Politik und stellen die Frage, wie wir die Digitalisierung gestalten können, um unsere Demokratie zu stärken.

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

Social Media-Tipps für Bürgerschaftlich Engagierte
Wie können Videos einfach und wirkungsvoll produziert werden?
A-111104 | VHS im Komed
1 Abend, 7.6., Di, 18–19:30 Uhr |
Anna Wende

Daten, Demokratie und Social Media
A-111411 | VHS Studienhaus
1 Abend, 26.4., Di, 18–19:30 Uhr |
Timo Kann

Der digitale Mensch
A-111422 | VHS Studienhaus
1 Abend, 24.5., Di, 18–19:30 Uhr |
Timo Kann

Vortrag Künstliche Intelligenz
O-518222 | Treffpunkt: Online
1 Abend, 15.2., Di, 18–20:15 Uhr | * |
Stephan Höhne

Social Media & Influencing
A-518221 | VHS im Komed
1 Abend, 10.5., Di, 18–19:30 Uhr | * |
Ruja Kiss

Digitaler Nachlass – ein Leitfaden zur digitalen Vorsorge
A-518225 | VHS im Komed,
1 Abend, 18.1., Di, 18–19:30 Uhr | * |
Florine Calleen

Kryptowährungen – Bitcoins und ihre Alternativen
O-518212 | Treffpunkt: Online
1 Abend, 15.3., Di, 18:30–20:45 Uhr | * |
Hartmut Nehme

Digital lernen bei der VHS Köln

Komplett online
Kurse und Seminare finden als Videokonferenz statt.

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

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

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

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, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus Mülheim, VHS im Bezirksrathaus Porz (s. Seite 13)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 10).

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

Bianca Jäger
Tel. (0221) 221-27083
Gesellschaftspolitische Bildung, FORUM Volkshochschule, Europapolitik, Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Geschichte, Philosophie, Religion

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

Nicht abgebildet:

Hülya Bicici
Tel. (0221) 221-35363
Kund*innenservice, Onlineverwaltung der Veranstaltungen im Bereich Mensch, Gesellschaft, Politik

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

Doris Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Programmbereichsleiterin Politische und Kulturelle Bildung, Bürgerschaftliches Engagement

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

Max Eggers
Tel. (0221) 221-97002
Politische Bildung im Stadtbezirk Porz

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

Dennis Michels
Tel. (0221) 221-95353
Europapolitik, Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Geschichte, Philosophie, Religion

Irene Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Train the Trainer / Fortbildungen für Lehrende

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

Mensch | Gesellschaft | Politik

Gesellschaftspolitische Bildung **26**

Demokratie, Engagement, Gesellschaft 26

Köln konkret 31

Leben in Europa 34

Internationale Verantwortung 35

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit 37

Philosophie **45**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen **46**

Psychologie **48**

Vorträge 48

Seelische Gesundheit 50

Kommunikation und Begegnung 53

Persönlichkeitsbildung 54

Selbstbestimmt Leben **59**

Kompetenzzentrum 60plus **60**

Lernen und Gedächtnis **60**

Berufsbegleitende Fortbildungen **61**

Gewaltfreie Kommunikation 61

NLP – Neurolinguisitisches Programmieren 63

Systemische Beratung 64

Mediation 65

Online-Beratung 67

Arbeit und Leben **68**

Qualifikation der Dozent*innen

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

NACHHALTIGKEIT UND POLITISCHE BILDUNG AN DER VHS KÖLN

Die Politische Bildung der VHS Köln trägt auf mehrere Weisen zum Ziel einer nachhaltigen, zukunftsfähigen Gesellschaft bei. Die Themen unserer Veranstaltungen reichen von Menschenrechten über Klimaschutz, Umweltbildung, Verkehrs- und Energiewende bis hin zu Geschlechtergerechtigkeit und Bekämpfung von Rassismus oder sozialer Ungleichheit.

In unseren Veranstaltungen haben Sie insbesondere die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen, wie wir die Nachhaltigkeitsziele erreichen. Dabei geht es immer auch um die Widersprüche, die auftauchen, wenn Sie selbst für eine nachhaltige Gesellschaft aktiv werden wollen: Wo knüpfen die Nachhaltigkeitsziele an den Alltag und die zur Verfügung stehenden Ressourcen der Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen an? Wie lässt sich Umweltschutz mit dem Abbau von Diskriminierung und Ungleichheit vereinen? Wie kann eine ökologische Transformation der Wirtschaft sozial gerecht gelingen?

1 KEINE ARMUT

Wir sprechen an, wie Armut auch in Köln existiert und Menschen in ihren Lebenschancen einschränkt.

2 KEIN HUNGER

Wir tauschen beim Saatgutfestival alte Saatgut-Sorten und lernen ökologischen Pflanzen- und Gemüseanbau.

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

Wir schaffen Angebote für seelische Gesundheit und thematisieren die Bedeutung von Impfungen oder den Zustand unseres Gesundheitssystems.

4 HOCHWERTIGE BILDUNG

Wir bilden LESEMENTOR*innen aus, diskutieren im „Kompetenzforum 60plus" über aktive Bildung im Alter, vermitteln Grundbildung für alle und tragen Politische Bildung auch in die Sozialräume.

5 GESCHLECHTER-GLEICHHEIT

Wir streiten gemeinsam mit der feministischen und queeren Zivilgesellschaft für die Gleichstellung aller Geschlechter.

7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE

Wir tauschen uns über den Ausbau erneuerbarer Energien aus.

8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTS-WACHSTUM

Wir thematisieren menschenwürdige Arbeit, Arbeitsrechte, fairen Handel und die Grenzen des Wirtschaftswachstums.

10 WENIGER UNGLEICHHEITEN

Wir sprechen über inklusive Bildungsangebote und diskutieren über die ungleiche Verteilung von Vermögen sowie rassistische Strukturen in unserer Gesellschaft.

11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN

Wir gestalten unsere Heimatstadt Köln sauber, lebendig, lebenswert, bezahlbar und umweltfreundlich, unter Beteiligung aller Einwohner*innen.

12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION

Wir sprechen über das Wieder- und Weiterverwenden, über die Wegwerfgesellschaft, billige Produktion und schnelle Gewinne und schließlich über die Verantwortung von Politik, Wirtschaft und uns allen.

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ

Mit dem Programm „klimafit" bekämpfen wir Klimawandel genauso global wie auch vor unserer Haustür und überlegen gemeinsam, wie wir Politik und Wirtschaft zur CO_2-Reduktion bewegen können.

14 LEBEN UNTER WASSER

Wir schützen mit Umweltbildung am Thurner Hof die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren im Wasser…

15 LEBEN AN LAND

… und an Land.

16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN

Wir sprechen mit zivilgesellschaftlichen Partner*innen internationale Konflikte, internationales Recht und Abrüstungsmaßnahmen an.

17 PARTNER-SCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE

Wir fördern die deutsch-französische Freundschaft, interkulturellen Austausch, europäischen Zusammenhalt und Unterstützungsmaßnahmen weltweit, um Möglichkeiten gemeinsamen Handelns in den Fokus zu rücken.

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. Übrigens erweitern wir kontinuierlich unser Angebot der Politischen Bildung. Schauen Sie gern auf unsere Website: www.vhs.koeln. 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. Das KulturForum TürkeiDeutschland mit seinen Kooperationspartner*innen möchte an diesem Abend zur Versöhnung einer zutiefst polarisierten Gesellschaft beitragen.

A-111004 | FORUM Volkshochschule
22.1., Sa, 18 – 19:30 Uhr | Eintritt frei

Diversität Deutschland: Rassismus und Ressentiments als zentrale Herausforderung

Fachtagung

Deutschland hat eine diverse Gesellschaft. Die Analyse dieser Diversität zeigt viele Vorteile und positive Aspekte auf. Jedoch dechiffriert sie auch strukturellen Rassismus als ein zunehmend gesellschaftliches und institutionelles Problem, einhergehend mit einem Anstieg autoritärer und gruppenfeindlicher Einstellungen. Allerdings ist Rassismus auch in den migrantischen Communities ein Problem. Mit der Fachtagung möchten wir Rassismus im gesellschaftlichen und institutionellen Kontext eingehend betrachten. Dabei soll ein besonderer Fokus auf die Bereiche Gender, Sprache und das Bildungswesen gelegt werden. In Kooperation mit dem Netzwerk kurdischer Akademiker*innen e.V.

A-111007 | FORUM Volkshochschule
29.1., Sa, 13 – 17 Uhr | 5.33 UStd |
Eintritt frei

Gemeinsam BNE-Projekte auf den Weg bringen!

Fortbildung für Lehrkräfte

Leider ist es oft so, dass in einem Kollegium nur eine Person Feuer und Flamme für ein Nachhaltigkeitsprojekt ist. Die Vielzahl der Aufgaben und der Aufwand, die solch ein Projekt mit sich bringt, bergen das Potential, dass eine Person sich allein entweder überfordert oder dass das Projekt nur langsam Gestalt annimmt. Diese Fortbildung liefert Anregungen, wie einzelne Personen innerhalb eines Kollegiums weitere Personen für ihr Anliegen gewinnen und – wenn dies nicht klappt – wie sie Gleichgesinnte außerhalb des Kollegiums finden können. Darüber hinaus liefert die Fortbildung auf Basis der Arbeiten von Marshall Rosenberg Anregungen, wie andere für eine gemeinsame Sache motiviert werden können. Es kooperieren das Landesprogramm Schule der Zukunft und die Volkshochschule Köln.

A-111015 | VHS-Studienhaus
16.2., Mi, 9:30 – 15 Uhr | 7.33 UStd |
Eintritt frei

Die neue Bundesregierung in Berlin: Neues auch in der Außen- und Europapolitik?

Aus der Reihe „Leyhe & Janssen“

Nach der Bundestagswahl, die vieles verändert hat, stellt sich die Frage, die merkwürdigerweise im Wahlkampf so gut wie gar nicht thematisiert wurde: Welche Außen- und Europapolitik verfolgt die neue Bundesregierung? Wo liegen Berlins Prioritäten? Wie reagiert Brüssel auf die neue Regierung im größten Mitgliedsstaat der EU? Wird Berlin bei der Bewältigung der Folgen der Corona-Krise (weiter) eine Rolle spielen? Siebo Janssen als unser Politik-Experte, wie immer moderiert von Jochen Leyhe, geht auf diese Fragestellungen ein. Das Duo analysiert in bewährtem Schlagabtausch die Lage und diskutiert mit Ihnen. Die VHS Köln kooperiert mit der Europa Union Köln.

A-111016 | VHS-Studienhaus
17.2., Do, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | **Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen**

Rosa Luxemburg: Der Preis der Freiheit – zum Internationalen Frauentag

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. Es kooperieren zum Internationalen Frauentag die Volkshochschule Köln und die Rosa Luxemburg Stiftung NRW.

A-111020 | FORUM Volkshochschule
7.3., Mo, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

Tod und Sterben: das einzige, das in unserem Leben gewiss ist – und trotzdem ein Tabu

Aus der Reihe: Open Space for Open Minds – Talkrunde für Alle*

Wir glauben, dass die Auseinandersetzung mit Sterben und das Reden über den Tod, ein Weg zu mehr Zufriedenheit und Glück bedeutet – und sogar zu einem besseren Leben. Aber das haben wir nicht gelernt. Die Menschen leben, als hätten sie unendlich viel Zeit. Wenn Großeltern oder Eltern über die Endlichkeit sprechen wollen, wird das oft unterbunden, aus Angst, sich mit der Thematik auseinandersetzen zu müssen. Für uns ist der Tod unser bester Berater. Ihn an unserer Seite zu wissen, ohne Angst vor ihm zu haben, lässt uns bessere Entscheidungen treffen und wir fokussieren uns mehr auf das Wesentliche und Sinnhafte. Wie würde es sich auf unsere Gesellschaft auswirken, wenn alle mehr so denken würden? Wir sagen: absolut positiv! Aber wie gelingt es, die Angst davor zu verlieren und in Gemeinschaften mehr darüber zu sprechen? Darüber möchten wir uns austauschen, um voneinander zu lernen. Denn diese Angst kennen wir natürlich auch! Ein Abend gemeinsam mit Alexandra Matzke (Systemischer Coach) und Patrizia Widritzki (Kreativdirektorin). 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.

A-111022 | VHS-Studienhaus
7.3., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | Eintritt frei | **Patrizia Widritzki, Alexandra Matzke**

Argumente und Methoden gegen Antisemitismus

Vorstellung des virtuellen Methodenkoffers gegen Antisemitismus durch MALMAD

MALMAD unterstützt schulische wie außerschulische Bildner*innen methodisch in ihrer Arbeit zur antisemitismuskritischen Bildung. Dafür stellt MALMAD sowohl Hintergrundinformationen zu den Bereichen Judentum, Israel, Antisemitismus sowie Demokratie und Menschenrechte zur Verfügung, als auch gesammelte und eigens entwickelte Methoden, die praktisch geprüft wurden und regelmäßig erneut evaluiert und ergänzt werden. Die Methodensammlung richtet sich in erster Linie an Bildungsinstitutionen, Schulen und Vereine. Mit MALMAD möchten wir Lehrende unterstützen, die Leerstellen zu Themen wie dem gegenwärtigen, vielfältigen Judentum oder dem Staat Israel mit qualifiziertem Material zu füllen. Das Projekt wird gefördert durch das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

M-111023 | VHS Mülheim
15.3., Di, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Marina Friemelt**

Intersektionalität – ein NRW-Barcamp

Save the Date!

Oft sehen sich Menschen gleichzeitig verschiedenen Formen von Diskriminierung, wie Rassismus, Sexismus, Homofeindlichkeit, Ableismus, Klassismus, Trans*Diskriminierung etc. ausgesetzt. In diesem Zusammenhängen wird häufig Intersektionalität als Begriff ins Spiel gebracht. Doch Intersektionalität ist mehr als die Überlagerung von verschiedenen Diskriminierungsformen – Intersektionalität spiegelt vielmehr eine Haltung in Konzepten, Methoden, Diskursen und Perspektiven wider. Wie können wir alle diese Facetten und Ansätze in einer Fachtagung vereinen? Im Rahmen eines Barcamps möchten wir diese aufzeigen und diskutieren. Es kooperieren die Landesarbeitsgemeinschaft Katholische Jugendsozialarbeit NRW, Coach e.V., Landesarbeitsgemeinschaft autonome Mädchen*häuser und weitere Akteur*innen mit der Volkshochschule Köln.

A-111024 | FORUM Volkshochschule
17.3., Do, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | Eintritt frei

Ideen-Werkstatt Köln-Mülheim

Nachhaltige Ideen im Veedel zeigen und entwickeln

Wie kann sich Mülheim nachhaltig entwickeln? Welche neuen Ideen und Projekte gibt es im Veedel? Wir wollen mit Hilfe der Digital Storytelling Methode (die großen und kleinen) Geschichten aus dem Veedel zeigen und mit anderen in sozialen Medien teilen. Wir wollen mit den Bürger*innen ins Gespräch kommen und durch Umfragen und Interviews, Menschen und Ideen aus Mülheim vorstellen.

„Digital Storytelling“ ist eine Methode des Erzählens aus persönlicher Perspektive, umgesetzt mit digitalen Mitteln. Neben dem erzählerischen Zugang zu unterschiedlichen Themen dient die Methode auch dem Erwerb digitaler Kompetenzen und eignet sich für verschiedene Zielgruppen von Senior*innen, Geflüchteten, Zugewanderten, Kindern und Jugendlichen oder engagierten Kölner*innen.

M-111026 | VHS Mülheim
6x, 21.3. – 9.5., Mo, 17 – 19 Uhr | 16 UStd | entgeltfrei | **Michael Möckel**

Selbst.verständlich Vielfalt!

Auf dem Weg zu einer diskriminierungsfreien Gesellschaft

Viele Vereine und Institutionen 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 tun, wenn in Diskussionen populistische Kampfbegriffe benutzt werden? Welche Möglichkeiten haben Organisationen und Individuen, den Ideologien der Ungleichwertigkeit entgegenzutreten? Das Ziel ist eine Verständigung über den Kampf gegen Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und für die Stärkung des Miteinanders. Teil einer solidarischen Gesellschaft soll auch die Fähigkeit sein, mit der sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität diskriminierungsfrei umzugehen. In Kooperation mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD). Unterstützt mit Mitteln von NRWeltoffen. Der Abend wird auch im Livestream übertragen.

A-111028 | FORUM Volkshochschule
24.3., Do, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

Engagier Dich! – Freiwillige für ein solidarisches Köln gesucht!

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

Nach fünf erfolgreichen Events mit viel Interaktion und guten Gesprächen machen wir auch in 2022 Initiativen und Organisationen aus der Flüchtlingsarbeit sichtbar, wie sie das Zusammenwachsen in der Gesellschaft unterstützen und wie sich auch Kölner Bürger*innen beteiligen können. Denn eins ist klar: Integration funktioniert nach wie vor nicht von alleine, es braucht Engagement! Eine Kooperationsveranstaltung des Forums für Willkommenskultur, der VHS Köln, der Willkommensinitiative Mülheim und weiterer Akteur*innen. Freuen Sie sich mit uns auch auf unseren Schirmherrn Neven Subotic!

A-111030 | FORUM Volkshochschule
6.4., Mi, 18 – 20 Uhr | Eintritt frei

Der große Wahl-Check zur NRW-Landtagswahl 2022

Die nordrhein-westfälische Landtagswahl steht vor der Tür. Wählen ist ein zentraler Baustein einer Demokratie, aber über was genau entschieden wir hier? Mit der Politik im Bund verbinden wir die großen politischen Fragen, wofür ist das Land zuständig? Und mit was für Positionen treten die Parteien an? Die Veranstaltung vermittelt ein Verständnis für die spezifische Parteienlandschaft in NRW und zeigt auf, welche Themen im Wahlkampf im Mittelpunkt stehen.

L-111032 | VHS Lindenthal
25.4., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Dr. Niko Switek**

M-111037 | VHS Mülheim
28.4., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Dr. Niko Switek**

P-111038 | VHS Porz
2.5., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Dr. Niko Switek**

Thunberg, Gates, Einstein: Das Wrong-Planet-Syndrom – Asperger-Autismus

Aus der Reihe Autismus und Gesellschaft

Von Albert Einstein, Greta Thunberg oder Bill Gates haben die meisten von uns schon einmal gehört. Viele sind fasziniert von ihrer Kreativität, radikalen Kompromisslosigkeit oder Genialität. Alle drei sollen vom Asperger-Syndrom betroffen (gewesen) sein. Doch was genau ist das Asperger-Syndrom? Sind wirklich alle Betroffenen besonders begabt? Fühlen sich alle Betroffenen „wie von einem anderen Planeten"? In diesem Vortrag wird ein Überblick über die Symptome des Asperger-Syndroms, Unterschiede zwischen Frauen und Männern mit Autismus und das Image der Störung in der Gesellschaft gegeben. Kristina Marquass ist Psychologische Psychotherapeutin in Köln und Expertin für Autismus-Spektrum-Störungen.

A-111036 | FORUM Volkshochschule
27.4., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kristina Marquass

Rechtspopulisten widersprechen!

Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie wollen dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man populistische Argumentationen entkräften kann. Dieses kostenfreie Angebot wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen.

A-111058 | VHS-Studienhaus
28.5., Sa, 13:30 – 17 Uhr | 4.67 UStd |
entgeltfrei, Anmeldung unter
homaira.mansury@stadt-koeln.de

Von Gewohnheiten, Komfortzonen, Couchpotatoes und gesellschaftlicher Veränderung

Aus der Reihe: Open Space for Open Minds – Talkrunde für Alle*

Unser Gehirn ist auf Schutz und Effizienz ausgerichtet. Bloß keine Risiken eingehen, bloß nicht zu viel Energie verbrauchen. Kein Wunder also, dass es uns Steine in den Weg legt, wenn wir mal was anders machen wollen. Alles, was neu ist, bedeutet viel zu viel Kraftaufwand. Also – lieber vermeiden! In unserer Gesellschaft wird diese Tendenz zusätzlich bedient. Wir können alles haben, was das Herz begehrt – sind satt, abgelenkt und haben es warm. Zeitalter der Komfortzonen und Couchpotatoes? Unser Gehirn liebt das! Wenn wir uns im Einzelnen schon so schwer mit Veränderung tun, wie soll dann erst der Wandel einer ganzen Gesellschaft gelingen? Gerade jetzt, wo wir ihn nötiger haben denn je. Vielleicht geht es leichter, als wir denken. In der Geschichte wurde diese transformative Kraft immer wieder bewiesen. Es fängt mit ein paar Gleichgesinnten an, die sich gegenseitig inspirieren, anstecken und unterstützen. Und irgendwann kommt es zu einem Kipppunkt, auf den große Veränderungen folgen können. 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.

A-111064 | VHS-Studienhaus
8.6., Mi, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Alexandra Matzke, Patrizia Widritzki

Ahrwein – ein Hoch auf ein besonderes Kulturgut in schwierigsten Zeiten

inklusive Weinprobe

Das Ahrtal in Rheinland-Pfalz liegt quasi direkt vor unserer Haustür. Viele Menschen schätzen es nicht nur wegen seiner Schönheit, sondern auch wegen der ausgeprägten Weinkultur und der besonderen Tropfen. Das gesamte Ahrtal ist vor wenigen Monaten binnen weniger Stunden zu dramatischer Weltberühmtheit gekommen: Die Flutkatastrophe im Sommer 2021 begrub sprichwörtlich alles unter sich. Die Menschen in den Flutregionen geben nicht auf – sie bauen wieder auf. Wir wollen sie mit ihren renommierten Weinen würdigen und laden Sie zu einer Ahrwein-Probe ein, im Museumsfoyer vor unserem FORUM Volkshochschule am Neumarkt. Erfahren Sie in der Weinverkostung mehr über ausgesuchte Ahrweine. Dr. Karin Bayha ist eine schwäbische Fränkin, die mittlerweile im hohen Norden lebt. Nebenberuflich ist sie zertifizierte Weinfachberaterin und Assistant Sommelière. Auch sie packte mit an, als es galt, im Herbst 2021 die Weinlese im Flutgebiet zu stemmen. Nur mit Anmeldung.

A-111066 | FORUM Volkshochschule
9.6., Do, 19 – 21 Uhr | 15 € zzgl. 15€ für die Weinprobe in bar vor Ort | **Dr. Karin Bayha**

Rechtspopulisten widersprechen!

Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie wollen dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man populistische Argumentationen entkräften kann. Dieses kostenfreie Angebot wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen.

M-111068 | VHS Mülheim
9.6., Do, 17:30 – 21 Uhr | 4.67 UStd |
entgeltfrei, Anmeldung unter
homaira.mansury@stadt-koeln.de |
Jürgen Albrecht

Transsexuellengesetz und Abstammungsrecht – politische Entwicklungen in der Diskussion

Ein Abend im Rahmen des ColognePride 2022

Klare Statements machen immer wieder deutlich: Seit Jahrzehnten ist die Reform des Transsexuellenrechts überfällig. Die Verwirklichung der Menschenrechte für trans- und intergeschlechtliche Menschen müsse durch ein Selbstbestimmungsgesetz gewährleistet werden. Und: Gut fünf Jahre nach Einführung der „Ehe für alle" werden Regenbogenfamilien weiter rechtlich diskriminiert. In 2-Mütter-Familien muss die automatische Anerkennung beider Eltern von Anfang an im Abstammungsrecht gesetzlich geregelt werden, wenn nach §1600d BGB keine Vaterschaft besteht. Für beide Bereiche liegen längst Gesetzesvorschläge und Anträge vor. Sie können und müssen nun unverzüglich umgesetzt werden. Wie steht es um diese und weitere Themen? Wir freuen uns auf die Diskussion u.a. mit der im Deutschen Bundestag unsere Stadt seit 2021 vertretenden Abgeordneten Nyke Slawik, MdB (angefr.). Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD).

A-111080 | FORUM Volkshochschule
17.6., Fr, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

Bürgerschaftliches Engagement

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 der Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
A-111101 | VHS-Studienhaus
17.3., 31.3., Do, 19 – 21 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

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.
A-111103 | VHS-Studienhaus
10.2., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei | **Susanne Freisberg-Houy**

Social Media-Tipps für Bürgerschaftlich Engagierte

Wie können Videos einfach und wirkungsvoll produziert werden?
Social Media und vor allem gute Videos spielen eine zunehmend größere Rolle im bürgerschaftlichen Engagement. Kameraperspektiven und Bildgestaltung wirken sich auf den Inhalt von Videos aus. Erfahren Sie in diesem Kurzvortrag mehr über den Einfluss von Kamera-Perspektiven auf den dargestellten Inhalt und lernen Sie, wie Sie selbst die gewünschte inhaltliche Perspektive filmisch vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-111104 | VHS im KOMED
7.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Anna Wende**

Video-Tipps für Bürgerschaftlich Engagierte

Social Media und vor allem gute Videos spielen eine zunehmend größere Rolle im bürgerschaftlichen Engagement. In diesem Workshop produzieren wir mit Ihren technischen Mitteln qualitativ hochwertige Videos, zum Beispiel für Social Media Auftritte. Hier lernen Sie Tipps und Tricks von der Projektplanung bis zur Bildgestaltung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie gerne mit, was Sie an technischen Mitteln zur Verfügung haben (Smartphone, Laptop, Aufnahmegeräte, Fotokameras, Videokameras…).
Workshopinhalte:

- Grundlagen Kamera und Licht (Was gibt es für Möglichkeiten, was haben Sie für Material zur Verfügung und wie können wir das wofür am besten einsetzen)
- Grundlagen Bildgestaltung und Formate mit dem Schwerpunkt Social Media
- Medien- und Persönlichkeitsrecht
- Planung und Dreh eines Videos in Kleingruppen (Übung: Auf Schnitt drehen (nur so kommt so schnell ein Video zu Stande)
- Grundlagen Dateiformate (In welchem Format speichere ich mein fertiges Video?)

A-111105 | VHS Lindenthal
21.5., Sa, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | entgeltfrei | **WE** | **Anna Wende**

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
29.1., Sa, 14 – 16 Uhr | Eintritt frei

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*innen und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen.
Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.
N-111121 | VHS Nippes
8x, 3.2. – 31.3., Do, 17 – 18:30 Uhr | 16 UStd | entgeltfrei | **Ricarda Schumacher**

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte
Die Möglichkeiten an Engagements in Köln sind so vielfältig wie wir Kölner*innen selbst: Ob einmalig, regelmäßig oder nach Absprache: Jede*r kann etwas bewegen. Ob jung oder alt; ob als Lesementor*in, im Engagement im Naturschutz, in der Senior*innenarbeit, mit Kindern und/oder Jugendlichen oder im Bereich der Obdachlosenarbeit; Ehrenamt in Köln ist vielseitig und bunt (und manchmal ganz schön unübersichtlich)!
Susanne Budkova, Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten auf, wie und wo Engagement in Köln möglich ist.
O-111124 | →● Online
24.1., Mo, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | * | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

M-111183 | VHS Mülheim
16.8., Di, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | * | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

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

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte
In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner*innen, die sich am Leben ihrer Stadt beteiligen möchten, mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen, entscheiden Sie, auch wie viel Zeit Sie geben. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (Freiwilligendienst). Wir vermitteln in über 670 Engagementangebote. Über diese Möglichkeiten möchten wir Sie in der Infoveranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt zu finden.
Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
O-111128 | →● Online
8.3., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei | * | **Susanne Freisberg-Houy**

O-111129 | →● Online
12.5., Do, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei | * | **Susanne Freisberg-Houy**

Politische Jugendbildung

Rendezvous mit der Politik!

Junge Wähler*innen „daten“ ihre Kandidierenden zur Landtagswahl 2022
Warum soll ich wählen gehen? Warum eigentlich ist Landespolitik für mich wichtig? Diese und weitere Fragen können junge Erstwählende direkt an Kandidierende für die Landtagswahl am 15. Mai 2022 richten und den Politiker*innen auf den Zahn fühlen. Im Vorfeld werden gemeinsam Fragenkomplexe zur

Landespolitik entwickelt. Schüler*innen und andere junge Erwachsene sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Der Nachmittag wird gefördert vom Kinder- und Jugendplan des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
A-111310 | FORUM Volkshochschule
5.4., Di, 13:30 – 18 Uhr | 6 UStd |
kostenfrei, Anmeldung über
homaira.mansury@stadt-koeln.de

Zivilisationskrankheit Müll – wie damit umgehen?

Workshop für Schüler*innen und junge Erwachsene

Wie gehen wir mit dem zunehmenden Problem der Vermüllung unserer Umwelt um? Und: Wie vermeiden wir erst, dass Müll unnötig entsteht? Viele Initiativen arbeiten an dem Ziel, die Schäden, die Müll hinterlässt, zu begrenzen, organisieren Müllsammelaktionen oder informieren die Menschen über die Folgen von unüberlegtem Handeln. Sie tragen dazu bei, dass sich das Bewusstsein für eine nachhaltigere Lebensweise erweitert. Wie kann das konkret aussehen und wie kann jede*r dazu beitragen? Das wird in diesem Workshop erarbeitet. Schüler*innen und junge Erwachsene sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Die Veranstaltung wird gefördert vom Kinder- und Jugendplan des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
A-111316 | FORUM Volkshochschule
5.5., Do, 13:30 – 18 Uhr | 6 UStd |
kostenfrei, Anmeldung über
homaira.mansury@stadt-koeln.de

Digitalisierung in Gesellschaft und Politik

Digital Storytelling

Infoveranstaltung für Multiplikator*innen

Geschichten formen unsere Wirklichkeit und erweitern unseren Horizont. Das „Digital Storytelling“ ist eine Methode des Erzählens aus persönlicher Perspektive, umgesetzt mit digitalen Mitteln. Neben dem erzählerischen Zugang zu unterschiedlichen Themen dient die Methode auch dem Erwerb digitaler Kompetenzen. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig, daher richtet sich diese Infoveranstaltung an Multiplikator*innen, die Digital Storytelling-Projekte umsetzen wollen. Denn viele spannende und lehrreiche Geschichten warten noch darauf, erzählt, gehört und bewahrt zu werden, sei es von Senior*innen, Geflüchteten, Zugewanderten, Kindern und Jugendlichen oder engagierten Kölner*innen.
Wenn Sie als Ansprechperson für eine Gruppe von Menschen tätig sind, die gerne über Digital Storytelling ihre Geschichte erzählen und digitale Kompetenzen erwerben wollen, kontaktieren Sie bitte den Fachbereichsleitenden für diese Veranstaltung.
M-111401 | VHS Mülheim
7.3., Mo, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Michael Möckel

Digitalisierung leicht erklärt

Info-Veranstaltung in einfacher Sprache

Digitalisierung ist ein schweres Wort. Es geht um das Internet. Und darum, wie es unser Leben verändert. Zum Beispiel: Wie wir arbeiten. Wie wir leben. Wie wir mit Anderen reden.
Wir erklären wichtige Infos in einfacher Sprache. Und reden über das Thema Digitalisierung.
Zum Beispiel: Über die Gefahren im Internet. Wir helfen Ihnen bei Fragen.
Alle Menschen können mitmachen. Wenn Sie Hilfe beim Mitmachen brauchen, rufen Sie uns an: 0221-22199884.
M-111407 | VHS Mülheim
29.3., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Daten, Demokratie und Social Media

Was heißt es für unser Zusammenleben, wenn wir uns digital vernetzen, und uns vermehrt über Facebook, Twitter oder Instagram austauschen? Auf der einen Seite bieten soziale Netze einen Zugang zu fast unbegrenzter Kommunikation. Auf der anderen Seite ringen zahlreiche Apps und Algorithmen um unsere Aufmerksamkeit. Sind soziale Medien eine Chance für neue Kooperation, Austausch und Demokratie? Oder schüren sie Hass, Hetze, Vereinzelung und Unzufriedenheit? Wir laden Sie ein, sich im kleinen Rahmen mit Hilfe Ihrer Erfahrungen und Eindrücke über genau diese Fragen grundsätzlich auszutauschen. Es wird eine neue Perspektive auf den Wandel von Gesellschaft und Demokratie im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Timo Kann beschäftigt sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bietet ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.
A-111411 | VHS-Studienhaus
26.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Der digitale Mensch

Mit jedem Schritt produzieren wir Daten, die unser Leben besser machen sollen. Wir teilen Bilder, Videos und Zeitungsartikel. Wir versenden Chatnachrichten, Emojis und sind rund um die Uhr erreichbar. Wir lassen uns Essen über das Internet liefern und schauen danach beim Joggen auf unsere Smartwatch. Aber was passiert mit diesen Daten, sobald sie im Netz sind? Wer hat darauf Zugriff und wem gehören die Daten überhaupt? Sollten Unternehmen mit unseren Daten Geld verdienen dürfen? Was bedeutet es, auf einmal ein digitales, zweites Ich zu haben? Eine breite, grundsätzliche Diskussion darüber findet kaum statt, obwohl uns diese Fragen alle etwas angehen. Wir laden Sie ein, sich im kleinen Rahmen mit Hilfe Ihrer Erfahrungen und Eindrücke über genau diese Fragen grundsätzlich auszutauschen. Es wird eine neue Perspektive auf den Wandel von Individuum und Kultur im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Timo Kann beschäftigt sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bietet ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.
A-111422 | VHS-Studienhaus
24.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

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 ? Darüber hinaus entwickeln sich auf unterschiedlichen Ebene Ideen, Vorstellungen und Konzepte für die Stadt und ihre Bürger*innen. Was bewegt Köln? Übrigens erweitern wir kontinuierlich unser Angebot der Politischen Bildung. Schauen Sie gern auf unsere Website: www.vhs.koeln. Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog!

„Bleib lieber drinnen zum Spielen“

Kinder, Jugendliche und Corona

An diesem Abend nehmen wir die gesellschaftlichen und psychologischen Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche in den Blick. Fragen rund um die Folgen des Lockdowns in Bezug auf Schule, Freizeit und Freundschaft werden von Fachleuten wie UnivProf. Dr. Jörg Dötsch (Kinderklinik Köln) sowie von Alltagsexpert*innen beleuchtet. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Paritätischen Köln.

A-112005 | FORUM Volkshochschule
26.1., Mi, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

Mülheimer Migrationsgeschichten

Führung in Kooperation mit Peter Bach

Wir versuchen dem Thema Migration durch ihre Verfolgung in einem begrenzten Stück Erde auf die Spur zu kommen: Mülheim.

Bei der Führung mit Peter Bach erkunden wir gemeinsam das Veedel, erfahren mehr über die Geschichte seiner Anwohner*innen und tauschen uns über Erfahrungen und Ideen für die Zukunft aus.

Wir wollen mit den Teilnehmenden über das Thema Migration ins Gespräch kommen und laden alle Interessierten zu diesem kostenfreien Rundgang ein. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

M-112007 | KVB-Haltestelle Keupstraße
29.1., Sa, 15 – 16:30 Uhr | entgeltfrei |
Peter Bach

Kölner Sprachfest 2022

Die VHS Köln kooperiert mit der Bezirksregierung Köln und dem Zentrum für Mehrsprachigkeit und Integration (ZMI) Köln. Mehr zum Inhalt des Sprachfests 2022 erfahren Sie bald auf den Webseiten www.vhs.koeln und www.zmi-koeln.de.

A-112010 | FORUM Volkshochschule
8.2., Di, 15:30 – 18:30 Uhr |
Eintritt nach Anmeldung frei

Geschlechterforschung und Geschlechtergerechtigkeit in Köln

„Gender Equality“ ist das fünfte der 17 aktuellen Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, den Sustainable Development Goals (SDGs). Das Kölner FrauenForum als KölnAgenda-Gruppe setzt sich seit 1998 dafür ein und lässt das SDG-5-Thema an diesem Abend aus drei unterschiedlichen Perspektiven beleuchten: Prof.in Dr. Susanne Völker gibt einen Einblick in aktuelle Forschungsergebnisse. Ihre Schwerpunkte sind u.a. soziale Ungleichheiten und Gender-/Queerforschung. Dr. Thomas Gesterkamp befasst sich als Sozial- und Politikwissenschaftler mit Männer- und Väterforschung und spricht zu männergeschlechtlichen Rollen und deren Veränderungen in Arbeitswelt und Gesellschaft. Dr. Marita Alami ist in Köln frauenpolitisch aktiv und spricht zu den Zielen von Gender Equality auf Kölner Ebene und auf welchen Wegen diese durch lokale Organisationen wie das Kölner FrauenForum und seine Partner*innen vorangebracht werden. Wir werden den Abend zusätzlich auf unserem YouTube-Kanal streamen. Ein Kooperationsabend des FrauenForums KölnAgenda und der Volkshochschule Köln.

A-112013 | FORUM Volkshochschule
10.2., Do, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei

Eigelstein mit Goldener Kammer

Das Veedel rund um die Eigelsteintorburg ist eines der ältesten Stadtviertel Kölns. Hier marschierten zur Römerzeit die Legionäre. Schon die zweite Stadterweiterung im 12. Jahrhundert bezog den südlichen Eigelstein mit ein. Im Mittelalter zogen Pilgerscharen über die Straße. In den Brauhäusern dieser Zeit feierten einst die Studenten. Als sich Napoleon in dieses Viertel verirrte, war er entsetzt vom ärmlichen Leben der Menschen. Hier war immer Arbeiter- und Armenviertel und nach dem 2. Weltkrieg zusätzlich das berühmt-berüchtigte Rotlicht-Viertel. In unmittelbarer Nähe des Eigelsteins stand bis in die 1960er Jahre das berüchtigte Zuchthaus „Klingelpütz“... und natürlich, nicht zu vergessenen, St. Ursula mit der Goldenen Kammer.

A-112015 | →● St. Ursula, Eingangsportal, Ursulaplatz 24, 50668 Köln
12.2., Sa, 14 – 16:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

-Ankommen- in Köln für Neukölner*innen

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 setzen wir an. Ausgehend von den Fragen „Was ist für mich der Lebensort Köln?“ und „Was bedeutet für mich 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-112017 | VHS-Studienhaus
10.3., Do, 18:30 – 21:30 Uhr | Eintritt frei |
Reinhard Schwope

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 Planenden 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-112019 | Kölnischer Kunstverein / Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln
13.3., So, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Dagmar Lutz**

FeriencampMesse 2022

Auf der FeriencampMesse zeigen zahlreiche Veranstalter*innen, was sie im Programm haben. Vom Zeltlager über die Sprachreise bis zum Segeltörn, vom Museums-Workshop über die Zirkuswoche bis zum Klettercamp. Für jüngere Kinder finden Eltern Infos zu Tagesangeboten in Köln und der Region. Und damit die FeriencampMesse für alle Familien etwas zu bieten hat, sind auch wieder verschiedene Anbieter inklusiver Ferienaktivitäten dabei. Ein Mitmach-Event für die ganze Familie. Mehr Infos unter feriencampmesse.de/messe-koeln.html. Es veranstaltet der Känguru Colonia Verlag, die VHS Köln ist Partnerin.

A-112021 | FORUM Volkshochschule
19.3., Sa, 11 – 18 Uhr | 9.33 UStd |
Eintritt frei

UNERHÖRT – Frauen im Musikbusiness

Aus der Reihe des BeginenSalons

Netzwerkerinnen, DJanes und Musikerinnen diskutieren mit Ihnen ihre Aktivitäten auf und hinter der Konzertbühne – mitten im Kölner Musikbusiness. Erfahren Sie bald, wer an dem Abend dabei sein wird: www.vhs.koeln. Der Abend wird live über unseren YouTube-Channel gestreamt. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit den Beginen Köln.

A-112024 | FORUM Volkshochschule
23.3., Mi, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei

Spaziergang durch Kalk

„Alles Elend dieser Welt kütt aus Nippes, Kalk und Ihrefeld.“ Über einhundert Jahre ist dieser Spruch mittlerweile alt. Ehrenfeld und Nippes sind zu sehr beliebten Veedeln geworden. Kalk hinkt noch etwas hinterher. Der Spruch ist Zeichen für ein typisch kölsches Phänomen: Die Stadt war zu eng für die Fabrikbauten Ende des 19. Jahrhunderts. Man suchte preiswertes Bauland außerhalb der Stadtmauern. Dort siedelten sich neben den Fabriken die Arbeiter und Angestellten an. Gebaut wurde schnell, preiswert, ohne Bebauungsplan, ohne befestigte Straßen oder Anbindung an die Stadt. Der Strukturwandel ab Ende der 1970er Jahre hat Kalk sehr zugesetzt, die einzige heute noch produzierende alteingesessene Fabrik im Viertel ist die Brauerei Sünner.

A-112026 | →● U-Bahn Haltestelle Kalk Kapelle
1.5., So, 12 – 14:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Von Sülz nach Klettenberg

Ein Politiker soll bei einer Versammlung in Sülz-Klettenberg folgenden bezeichnenden Einstieg gewählt haben: „Sehr geehrte Damen und Herren aus Klettenberg, Männer und Frauen aus Sülz!“ Damit ist eigentlich alles gesagt. Auch wenn sich heute die beiden Viertel in Bezug auf ihre Bewohner*innen nicht mehr so stark unterscheiden wie noch Anfang des 20. Jahrhunderts, bleibt der Gegensatz der Veedel sichtbar. Es geht vom Arbeiterviertel Sülz zum Viertel der Lehrer und Bürgerlichen. Von der Roten Zelle, zur Strohhutfabrik und dem Klettenberg – Naherholungsgebiet des 19. Jahrhunderts.

A-112029 | Treffpunkt Ecke Palanterstr./ Gustavstr., Palanterstr. 22, 50937 Köln
3.4., So, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

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-112035 | AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln
8.4., Fr, 10 – 11:30 Uhr | Eintritt frei

Leben am Fluss

Architekturführung im Rheinauhafen

Die Attraktionen der Stadt Köln waren noch vor einigen Jahren der Dom, die 12 romanischen Kirchen, der Karneval, aber nie sprach man vom Rheinauhafen. Heute wiederum ist aus dem Rheinauhafen mit seinen alten historischen und neuen 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-112039 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
9.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € | **Ricarda Grothe**

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. 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 rheinabwärts bis zum Schokoladenmuseum.

A-112044 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
23.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € | **Ricarda Grothe**

Ausstellungsführungen „200 Jahre Liegenschaftskataster in Köln“

Die Entwicklung des Katasteramtes im Spiegel der Geschichte Kölns

Das ehemalige Katasteramt der Stadt Köln, heute Amt für Liegenschaften, Vermessung und Kataster, feiert im Jahr 2022 das Jubiläum 200 Jahre Liegenschaftskataster in Köln. Dazu wird vom 18. April bis 3. Juni eine Ausstellung gezeigt. Eine kostenlose Führung begleitet Sie ein Mal pro Woche (dienstags, 18 – 19:30 Uhr) durch diese Ausstellung. Mit Hilfe von Karten und Fotos werden Entwicklungen des Katasteramtes in verschiedenen Epochen parallel zur Entwicklung der Stadt Köln nachgezeichnet: Von Napoleon zur Kai-

serzeit (1822 – 1870), die Gründerzeit (1870 – 1914), der 1. Weltkrieg und seine Folgen (1914 – 1933), Köln im Nationalsozialismus (1933 – 1945), Wiederaufbau und Wirtschaftswunder (1946 – 1989) sowie aktuelle Entwicklungen seit 1989 und ein Blick in die Zukunft. Der Ort der Ausstellung wird noch bekanntgegeben, informieren Sie sich gerne unter vhs-koeln.de per Suche nach der Veranstaltungsnummer. Anmeldungen bitte an katasteruebernahme@stadt-koeln.de.
A-112047
6x, 26.4.–31.5., Di, 18–19:30 Uhr | 12 UStd | entgeltfrei

Lindenthal – Vom Krieler Dömchen zum Kanal

Lindenthal ist ein aus ehemaligen Dörfern und Hofgütern zusammengesetztes und dadurch ein sehr grünes und auch sehr weitläufiges Veedel. Wir beginnen im Grenzgebiet zwischen Sülz und Lindenthal, eigentlich Kriel, bei der kleinsten romanischen Kirche Kölns, und wandern durch Lindenthal vorbei am Krankenhaus Hohenlind mit der Dominikus Böhm-Kirche St. Elisabeth zum Wohnhaus von Adenauer. Weiter geht's durch den Stadtwald zum Kanal, der Lindenthal fast zu einem holländischen Dorf macht, wäre da nicht die Kirche Christi-Auferstehung von Gottfried Böhm.
A-112050 | →● Krieler Dömchen, Eingangsportal, Suitbert-Heimbach-Platz 9, 50935 Köln
30.4., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Jüdisches Leben in Kalk

Historische Führung mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.
An acht Stationen wird jüdisches Leben in Kalk gezeigt, an mehrere jüdische Geschäfte auf der Kalker Hauptstraße erinnert. Die Integration der jüdischen Menschen in Kalk wird aufgezeigt, ihr Engagement in Vereinen und Politik. Der Vorläufer des Kalker Kaufhofs, das Kaufhaus von Leonard Tietz ist eine Haltestation. Aber auch das Schicksal verfolgter und ermordeter Jüd*innen wird an mehreren Stolpersteinen dargestellt.
K-112055 | →● Kalker Kapelle, Kalker Hauptstr. / Ecke Kapellenstr., 51103 Köln
5.5., Do, 17:30–19:30 Uhr | 10 € | **Fritz Bilz**

Radtour auf den Grenzen Köln-Mülheims

Unterwegs mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.
Das Stadtgebiet der Kreisstadt Mülheim am Rhein war bis 1882 mit 8,8 qkm mehr als doppelt so groß wie das der Kreisstadt Köln innerhalb seiner mittelalterlichen Stadtmauer. Seit 1914 ist Mülheim ein Kölner Stadtteil und umfasst inzwischen nur noch 1,7 % des Kölner Stadtgebietes. Wir folgen den alten und neuen Grenzen Mülheims, um einen Blick auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dieses spannenden Stadtteils zu werfen.
Länge der Tour: ca. 20 Kilometer, verkehrssicheres Rad ist mitzubringen
Treffpunkt vor der VHS Mülheim. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Eine Kooperation mit Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.
M-112058 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
7.5., Sa, 11–14 Uhr | entgeltfrei | **Helmut Goldau**

Spaziergang durch das jüdische Mülheim

Rundgang mit Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.
Die Geschichtswerkstatt Mülheim bietet einen kostenfreien Rundgang durch das Veedel an: Woher kamen die Jüd*innen, wo lebten sie in Mülheim, welche Gewerbe betrieben sie? Wie war das Ende der jüdischen Gemeinde? In der Mülheimer Altstadt begeben wir uns auf die Suche nach Antworten. Eine Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.
M-112060 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
8.5., So, 14–16 Uhr | entgeltfrei | **Helmut Goldau**

CLOSE UP – Frauen im TV, als Filmemacherin und im Journalismus

Aus der Reihe des BeginenSalons
Medienfrauen sprechen über aktuelle Entwicklungen und tradierte Widerstände. Erfahren Sie bald, wer an dem Abend dabei sein wird: www.vhs.koeln. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit den Beginen Köln.
A-112064 | VHS-Studienhaus
10.5., Di, 18–20 Uhr | Eintritt frei

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 ungefähr 20 Minuten. **Anmeldeschluss 30.4.2022!**
A-112069 | →● DLR, Haupteingang / Pförtner, Linder Höhe, 51147 Köln
20.5., Fr, 14–16:30 Uhr | 10 €

Mülheim – vom Schanzenviertel zur Keupstraße

„Mülheim war ein so schönes Dorf, dass seit Menschengedenken kein ihm vergleichbares je gesehen noch von einem solchen je gehört wurde." So steht es in der Koelhoffschen Chronik von 1499. Seitdem hat sich einiges geändert in Mülheim. Das schöne Dorf ist noch zu sehen, aber auch die Folgen der Religionsfreiheit, die hier – ganz im Gegensatz zur Nachbarstadt Köln – bereits 1610 galt, sowie die Folgen der Industrialisierung des 19. Jahrhunderts. Die Führung beginnt bei einem Wasserheiligen und endet im Himmel.
A-112071 | →● St. Clemens, Kirchstr. 2, 51063 Köln
22.5., So, 16–18:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

8. Kölner Wohnprojektetag 2022

Wenn Sie immer schon einmal praxisnah mehr über gemeinschaftliches Bauen und Wohnen in Köln erfahren wollten, dann könnte das Ihr Tag sein! Das Netzwerk für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen im Haus der Architektur Köln (hdak) bringt seit einem Jahrzehnt Baugruppeninteressierte, Wohnprojekte- und Genossenschaftsgründer*innen sowie alle dem gemeinschaftlichen Leben zugeneigten Menschen zusammen, um diesem Thema mehr Schub zu verleihen. Verschiedene Wohnprojekte, die bereits gemeinsam wohnen oder dies planen und noch Mitglieder suchen, stellen sich mit Infoständen vor. Auch Fachleute, die Unterstützung für Wohnprojekte anbieten, werden vertreten sein. Zu den genauen Themen in 2022 erfahren Sie auf unserer Website. Es kooperieren hdak und VHS Köln.
A-112076 | FORUM Volkshochschule
11.6., Sa, 11–17 Uhr | 16 UStd | Eintritt frei

Feng Shui – Innenstadtexkursion

Ricarda Grothe, Dipllng. 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-112077 | Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz Museum
11.6., Sa, 14–15:30 Uhr | 10 € | **Ricarda Grothe**

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-112078 | St. Blasius, Eingang, Brühler Landstr. 425, 50997 Köln
11.6., Sa, 13:30 – 17 Uhr | 4.67 UStd | 13 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Vino in Colonia – Vom Römerpark zum Stadtwinzer von Köln

Schon in der frühesten mittelalterlichen Warmzeit wurde in Köln Wein angebaut und intensiv mit Wein gehandelt. Zwischenzeitlich verschwunden, erlebt die hohe Kunst des Weinkelterns in Köln eine Renaissance. Der Stadtwinzer von Köln betreibt an der Severinstorburg einen kleinen Weinberg mit 50 Reben und erklärt uns, wie der kölsche Wein in die Flaschen kommt. Wir starten vor der Technischen Hochschule und gehen über den Römerpark und Eierplätzchen vorbei an interessanten Allee- und Straßenbäumen in Richtung Clodwigplatz. Entgelt zzgl. Gebühr für den Winzer.

A-112083 | →● Alte Universität, Eingangsportal, Claudiusstr. 1, 50678 Köln
18.6., Sa, 14 – 17 Uhr | 13 €, zzgl. Gebühr für den Winzer: 5 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Kreatives Ehrenfeld: künstlerisch – nachbarschaftlich – nachhaltig

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, mit Kunst- und Kulturveranstaltungen ein weiteres Kapitel Ehrenfelds aufzuschlagen und aktuell zu halten, nämlich das um den Hochbunker und die ehemalige Synagoge. Welche Aktionen von engagierten Ehrenfelder Menschen für ein vielfältiges und l(i)ebenswertes Veedel gibt es sonst noch?
Trotz der zahlreichen gesellschaftskritischen Kommentare in Form von Fassadenmalerei stellt sich die bange Frage, wer eigentlich Ehrenfeld „rettet“, weil es so beliebt ist?

A-112086 | Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln
24.6., Fr, 18 – 20:15 Uhr | 11 € |
Dagmar Lutz

Leben in Europa

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

Schottland und die Orkney-Inseln

Dudelsack und Kilt, ehrwürdige Castles und romantische Lochs, Nessie und Whisky, sattgrüne Lowlands und raue Steilküsten, menschenleere Highlands und zukunftsweisende Forschung. Die außergewöhnliche Natur, wechselhaftes Wetter und die Randlage haben die Menschen in dem nördlichen Teil des United Kingdoms, der durch den Hadrianswall von England getrennt ist, stark geprägt. In dem Powerpoint-Vortrag werden die Vielfalt und Besonderheiten Schottlands und der Orkney-Inseln dargestellt, die Auswirkungen geologischer Prozesse auf deren Naturlandschaften erklärt, Zeugnisse der sozio-kulturellen und historischen Entwicklung und des Freiheitskampfes eines stolzen Volkes aufgezeigt sowie die Weltkulturerbe-Stadt Edinburgh vorgestellt.

A-113020 | VHS-Studienhaus
8.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karin Horn**

Wo steht Frankreich vor der Wahl?

Aus der Reihe „Leyhe & Janssen“

Frankreich gehört wie auch Deutschland zu den wichtigsten (Gründer)Staaten der EU. Wenn Paris und Berlin sich nicht einig sind, wird es keinen gemeinsamen Fortschritt in der EU geben. Nur wenn beide Staaten zusammenarbeiten, wirkt sich das positiv auf die europäische Zusammenarbeit aus. Wir blicken also mit Spannung auf das, was in Paris geschieht. Wird Frankreich europafreundlich bleiben oder sich gar von Europa abwenden, was nicht mehr ausgeschlossen ist? Welche Brüche liegen in der französischen Gesellschaft? Wie steht es um die deutsch-französischen Beziehungen, die noch einmal mit dem Aachener Vertrag feierlich erneut unterstrichen wurden? Und nicht zuletzt: Wie steht die neue Bundesregierung dazu? Siebo Janssen als unser Politik-Experte, wie immer moderiert von Jochen Leyhe, geht auf diese Fragestellungen ein. Das Duo analysiert in bewährtem Schlagabtausch die Lage und diskutiert mit Ihnen. Die VHS Köln kooperiert mit der EuropaUnion Köln.

A-113030 | VHS-Studienhaus
31.3., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Die neuen deutsch-französischen Beziehungen

Von Klimaschutz und Migration bis zum EU-Haushalt und Europas Rolle in der Welt

In Deutschland ist eine neue Bundesregierung im Amt, in Frankreich haben die Präsidentschaftswahlen stattgefunden. Die neue Konstellation in den deutsch-französischen

Beziehungen birgt sowohl Chancen, als auch Herausforderungen: Welche Politik verfolgen Deutschland und Frankreich beim Klimaschutz, bei der Migration nach Europa oder bei der Frage nach der Aufnahme gemeinsamer Schulden in Europa? Wo zeichnen sich neue Kooperationen ab, wo gibt es Konfliktpotenzial? Wir diskutieren mit Gästen aus Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft den Zustand und die Zukunft der Beziehungen zwischen den „Zugpferden" Europas. Die kostenlose Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe „Kölner Europadialog" der Volkshochschule mit der Europa-Union Köln/Rhein-Erft.
A-113060 | FORUM Volkshochschule
1.6., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Europa Union Köln e.V.

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.

Kamala Harris – Amerikas erste Präsidentin?

US-Vizepräsidentin Kamala Harris ist die mächtigste Frau in der US-Politik. Ihr Lebenslauf ist dabei so untypisch, wie er für die USA fast schon wieder typisch ist. Gemeinsam mit der US-Korrespondentin Marie-Astrid Langer begeben wir uns auf eine Reise in Harris' Vergangenheit, ziehen Bilanz nach ihrem ersten Jahr im Amt – und wagen den Blick auf das, was sie als Nächstes anpacken könnte. Langer arbeitet seit 2012 für die Neue Zürcher Zeitung. Als Silicon-Valley-Korrespondentin in Kalifornien begleitete sie den wechselhaften Aufstieg der US-Vizepräsidentin publizistisch aus nächster Nähe. Sie sind bei uns herzlich willkommen, können den Abend aber auch im Livestream verfolgen unter t1p.de/pjz4. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem AmerikaHaus e.V. NRW.
A-114010 | FORUM Volkshochschule
31.1., Mo, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Sind die afrikanischen Länder Reste-Verwerter? – Solidaritäts-Inzidenzwert Null!?

Zum Thema Impf-Gerechtigkeit
Nur unter der Voraussetzung, dass auch das Gros der Bevölkerung auf dem afrikanischen Kontinent entsprechende Impfungen erhält, wird eine uneingeschränkte Bewegungsfreiheit der allermeisten Menschen möglich. Doch die Situation stellt sich wie folgt dar: Afrika ist stark abhängig von Impfstoff-Spenden durch die sogenannte Covax-Initiative. Sie ist eine Einkaufsgemeinschaft mit der Idee, dass reiche Länder für den Impfstoff der ärmeren Staaten mit bezahlen. Er sollte von Anfang an gerechter verteilt werden. Wie kann es sein, dass in Europa Vakzine verfallen und Menschen dafür bezahlt werden sollen, damit sie sich impfen lassen? Wo bleibt die Solidarität der Weltbevölkerung? Sollte der Patentschutz für Medikamente aufgelöst werden? Es kooperieren Plan International Deutschland e.V. und die Volkshochschule Köln.
A-114023 | FORUM Volkshochschule
22.2., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Hong Kong – Asia's World City

Hongkong, die ehemalige britische Kronkolonie, gehört seit 1997 als Sonderverwaltungszone zu China. Eine Stadt, weltoffen, geprägt durch den westlichen Einfluss und ausgestattet mit fernöstlichem Charakter und Kultur, so hat der Referent sie während seines mehrjährigen Aufenthaltes erlebt. Doch kann dieser Anspruch nach den Eingriffen der Zentralregierung in die Hongkonger Gesellschaft noch Aufrecht erhalten werden? Der Vortrag wirft einen Blick auf eine faszinierende Stadt mit seinen Menschen, dem Leben, der Kultur und der Natur. In dem Vortrag geht es um die Besonderheiten der Stadt, einen geschichtlichen Rückblick aber auch um die Frage der zukünftigen geopolitischen Entwicklung und dem Einfluss durch die Zentralregierung in Peking.
A-114030 | VHS-Studienhaus
15.3., Di, 20–21:30 Uhr | 6 € |
Helmut Weiß

Chinas Weg in das moderne Industriezeitalter

Seit der wirtschaftspolitischen Öffnung Chinas in den 1970er Jahren hat das Land eine Entwicklung genommen, die für uns undenkbar erschien. Wie ist es dazu gekommen? Welche Chancen und Konflikte haben sich daraus für China selbst ergeben? Wie erlebt man diesen Aufschwung, wenn man in dem Land geschäftlich und privat über längere Zeit unterwegs ist? Wie hat die Bevölkerung selbst diese Entwicklung erlebt und wie geht sie damit um? Aus vielen Begegnungen und Reisen im Land kann diesen und anderen Fragen nachgegangen werden. Ein kurzer geschichtlicher Rückblick zeigt die Motivation, die zu dem Wandel in Politik und Gesellschaft geführt hat.
A-114035 | VHS-Studienhaus
29.3., Di, 20–21:30 Uhr | 6 € |
Helmut Weiß

Afghanistan 2022 – eine humanitäre und politische Bestandsaufnahme

Die politische, gesellschaftliche und humanitäre Situation in Afghanistan ist auch in diesem Semester in unserem Fokus der internationalen Politik. Wir bieten ein Follow-Up zur aktuellen Lage und diskutieren diese mit Expert*innen aus unterschiedlichen Bereichen, unter anderem mit Vertreterinnen der in Deutschland ansässigen und in Afghanistan seit drei Jahrzehnten humanitär agierenden Organisation Afghanischer Frauenverein e.V. (AFV).
A-114050 | FORUM Volkshochschule
24.5., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Auseinandersetzung mit Geschichte

Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw. Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des „edlen Wilden", das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte. Und auch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdidentitäten. Der Althistoriker Mischa Meier und der Schriftsteller Durs Grünbein werden in einem Gespräch diskutieren, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden.
Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live".
O-114302 | →● Online
15.2., Di, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Mischa Meier,
Prof. Durs Grünbein

Von „Dr. Mabuse“ und „Nosferatu“ zu Hitler!

Wie die Filme der Weimarer Republik den Untergang der Demokratie erahnen ließen

Vor 100 Jahren lockten Filme wie F.W. Murnaus „Nosferatu“ und Fritz Langs „Dr. Mabuse“ die Massen ins Kino. In den Streifen der Weimarer Republik zeigt sich nach Siegfried Kracauer, welche sozialen und persönlichen Krisen den Boden für Hitlers „Machtergreifung“ 1933 bereitet haben. Auf den Spuren von Kracauers Werk „Von Caligari zu Hitler!“ spüren wir den psychologischen und gesellschaftlichen Ursachen des Untergangs der Weimarer Republik nach. Der Referent hat u.a. die Wander-Ausstellung „Zwischen Traumfabrik und Scherbenhaufen“ über das Kino der Weimarer Zeit mitgestaltet.

L-114310 | VHS Lindenthal
22.2., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Auf den Spuren von Alexander von Humboldt

Erleben Sie seine Vulkanbesteigung auf Teneriffa anhand einer einzigartigen Karte seiner Stationen

Auf seiner fünfjährigen Forschungsreise in das damalige Spanisch-Amerika machte Alexander von Humboldt im Jahr 1799 eine Woche Station auf der Insel Teneriffa. Er bestieg den Vulkan Teide, studierte die Insel in geologischer und botanischer Hinsicht und entwickelte daraus seine Wissenschaft von der Pflanzengeographie. Wo hielt er sich auf, welchen Weg nahm er auf den Gipfel? Der Dozent, Reinhold Mengel, ist Landschaftsplaner und Vermesser und erstellte während einer vierwöchigen Studienreise eine einzigartige Karte der Stationen von Humboldts, die wesentlich zum naturwissenschaftlichen Fortschritt seiner Zeit beitrugen.

A-114320 | VHS-Studienhaus
17.3., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Reinhold Mengel

Wie man einen Weltkrieg verhindert! Die Kuba-Krise 1962 und ihre Entschärfung

Am Ende eines Guerilla-Krieges wurde der Sozialist Fidel Castro 1959 Minister-Präsident Kubas. Das Entstehen eines sozialistischen Staates inmitten der amerikanischen Einflusssphäre war für die USA ein Affront. Der Versuch der USA einen Umsturz auf Kuba über die Landung von Exil-Kubaner in der Schweinebucht herbeizuführen, scheiterte im April 1961 kläglich. Als die sich von US-Raketen in der Türkei bedroht fühlende Sowjetunion im Oktober 1962 dazu überging, auf Kuba, dem Vorhof der USA, atomare Mittelstreckenraketen zu stationieren, drohte der Kalte Krieg in einen heißen umzuschlagen. Nur das – am Ende – besonnene Verhalten der Präsidenten John F. Kennedy (USA) und Nikita Chruschtschow (Sowjetunion), verhinderte den Dritten Weltkrieg.

A-114324 | VHS-Studienhaus
24.3., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit: Eine wechselvolle Geschichte – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Weltbürgerlichkeit – oder Kosmopolitismus – ist eine Haltung der Weltoffenheit, welche seit der Aufklärung mehrfach einflussreich wurde, auf Widerstand stieß und abflaute. Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über „Globalisierung“ und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus? Der Vortrag beleuchtet die historischen Voraussetzungen zur Beantwortung dieser Frage. Jürgen Osterhammel war Professor für Geschichte an der Universität Konstanz. Er hat renommierte Auszeichnungen erhalten, darunter den Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der DFG, den Gerda Henkel Forschungspreis, den Sigmund Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung. 2017 wurde ihm der Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste verliehen.

Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“.

O-114325 | →● Online
24.3., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. em. Dr. Dr. h.c. Jürgen Osterhammel

Rom am Rhein

Führungen durch die Archäologische Landesausstellung Nordrhein-Westfalen 2021/2022

Statthalterpalast und Tempel, Stadtmauer, Prachtstraßen und Platzanlagen – Spuren dieser Monumente zeugen von der Bedeutung des römischen Köln. Die Metropole am Rhein direkt an der Reichsgrenze war ein Abbild Roms und Hauptstadt der Provinz Niedergermanien. Beeindruckende archäologische Funde erzählen von der großen Vergangenheit der antiken Stadt und vom Alltag ihrer Bürger*innen, Rekonstruktionen lassen Köln als Rom am Rhein wieder auferstehen. Im Rahmen der 7. Archäologischen Landesausstellung mit dem Titel „Roms fließende Grenzen“ wird vom 29.4.2022 bis zum 9.10.2022 im Kulturzentrum am Neumarkt die Ausstellung „Rom am Rhein“ gezeigt. Die Ausstellung wird gemeinsam vom Römisch-Germanischen Museum der Stadt Köln und dem MiQua. LVR-Jüdischen Museum im Archäologischen Quartier Köln organisiert. Wir bieten Ihnen an verschiedenen Terminen eine kostenlose Führung durch die Ausstellung. Wir bitten um Anmeldung zum jeweiligen Termin. Bitte beachten Sie, dass vor Ort Eintritt zur Ausstellung gezahlt werden muss. Die Höhe des Eintritts erfahren Sie nach Bekanntgabe auf unserer Webseite (Veranstaltungsnummer ins Suchfeld eingeben).

A-114327 | Kulturzentrum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50676 Köln
15.5., So, 13 – 15 Uhr | entgeltfrei |
Landesausstellung Nordrhein-Westfalen 2021/2022

A-114340 | Kulturzentrum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50676 Köln
17.7., So, 13 – 15 Uhr | entgeltfrei |
Landesausstellung Nordrhein-Westfalen 2021/2022

A-114350 | Kulturzentrum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50676 Köln
18.9., So, 13 – 15 Uhr | entgeltfrei |
Landesausstellung Nordrhein-Westfalen 2021/2022

Von Mussolini zu Hitler! – Mussolinis Marsch auf Rom als Blaupause für Hitler

Mit seinem berühmten Marsch auf Rom ergriff Benito Mussolini 1922 die Macht in Italien. Unterstützt von konservativen Kreisen aus Wirtschaft, Militär, Verwaltung und Kirche mutierte der ehemalige Sozialist kurzerhand vom Volksschullehrer zum Volkstribun. Nach der Ausschaltung der Opposition ging der „Duce“ dazu über, seine Vorstellung vom „totalen Staat“ mit expansionistischen Zielen umzusetzen. Militärische Misserfolge und innere Krisen führten 1943 zur Absetzung und Gefangennahme des Diktators. Seine „Befreiung“ durch deutsche Truppen nutzte ihm nur noch wenig. Beim Versuch in die Schweiz zu entkommen, wurde Mussolini von Widerstandskämpfern hingerichtet. In vielem war Mussolini Hitlers Vorbild, eher der selbst ernannte „Führer“ Mitte der Dreißiger-Jahre aus dem Schatten des „Duce“ trat.

L-114330 | VHS Lindenthal
24.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit

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

Nachhaltig durch das 1. Lebensjahr

Umweltfreundliche Lifehacks für Eltern

Wer kennt es nicht, die Regale sind voll mit unterschiedlichsten Babyprodukten: Windeln, Cremes, Pflegetücher und Spielsachen. Die Auswahl ist riesig. Aber ist das wirklich alles notwendig? Im interaktiven Vortrag lernen Sie nachhaltige Alternativen zu herkömmlichen Babypflegeprodukten kennen, lernen, welche Materialien von Vorteil für einen umweltfreundlichen Konsum sind und wie Sie mit kleinen, einfachen Tricks die Umwelt und Ihren Geldbeutel schonen. Die Referentin Alison Kleine-Peterson ist ausgebildete Fachkraft für natürliches und nachhaltiges Wickeln und berät Familien rund ums Thema umweltfreundliche Babypflege.

A-161001 | VHS-Studienhaus
10.2., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 €

Saatgutfestival 2022

Unser Saatgutfestival ermöglicht den Kauf oder Tausch von samenfestem Saatgut – darunter viele alte und regionale Sorten, die sonst nur schwer zu finden sind. Darüber hinaus gibt es praktische Informationen rund um Sortenerhalt, Vermehrung und Aussaat. Die diversen Stände der Saatgutanbieter*innen, Gemeinschaftsgärten und NGOs bieten außerdem die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch; im Fokus des Begleitprogramms steht voraussichtlich das Thema „Boden“. Veranstalter: VEN/Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt, Volkshochschule Köln, Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln.

A-161003 | FORUM Volkshochschule
19.2., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd |
Tageskasse: 2 € | **WE**

Nachhaltig – was heißt das?

Info-Veranstaltung in einfacher Sprache

Nachhaltigkeit ist ein schweres Wort.
Es geht um die Umwelt und das Klima.
Aber auch um die Menschen und Tiere. Zum Beispiel: Wie wir leben. Wie wir arbeiten. Wie wir mit Anderen reden. Wir erklären wichtige Infos in einfacher Sprache. Und reden über das Thema Nachhaltigkeit.
Wir helfen Ihnen bei Fragen.
Alle Menschen können mitmachen.
Wenn Sie Hilfe beim Mitmachen brauchen, rufen Sie uns an: 0221-221-99884.

M-161006 | VHS Mülheim
3.3., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Galaxien und Schwarze Löcher – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Seit der Entdeckung der Quasare vor etwa 50 Jahren haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive Schwarze Löcher sitzen, die durch Akkretion von Gas und Sternen effizient Gravitationsenergie in Strahlung umwandeln. Durch hochauflösende Messungen im Infrarot- und Radiobereich ist es jetzt im Zentrum unserer eigenen Milchstraße gelungen, einen überzeugenden Beweis für diese Hypothese zu liefern, und gleichzeitig neue und unerwartete Resultate über den dichten Sternhaufen in der unmittelbaren Umgebung des Schwarzen Lochs erbracht. Gleichzeitig ist es klargeworden, dass die meisten Galaxien massive Schwarze Löcher beherbergen, und dass diese Schwarzen Löcher bereits etwa eine Milliarde Jahre nach dem Urknall entstanden sein müssen. Es werden diese neuen Messungen und ihre Konsequenzen für die Entstehung von Schwarzen Löchern im frühen Universum diskutiert. Mit Prof. Dr. Reinhard Genzel, Direktor am MPI für extraterrestrische Physik, Garching und Professor in Berkeley, USA sowie Nobelpreisträger für Physik. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“.

O-161008 | →● Online
9.3., Mi, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Prof. Dr. Reinhard Genzel**

Klima-Geschichte(n)

Zum Einfluss des Klimas auf den Lauf der menschlichen Geschichte wurden in den letzten Jahren viel geforscht. Während ein mildes, warmes Klima zu reichen Ernten und Blütezeiten führte, haben längere Kälteeinbrüche zu Missernten und Hungersnöten geführt, die in Konflikten und Revolutionen mündeten. Ein Streifzug durch die Geschichte zeigt Beispiele für Klimaauswirkungen der Vergangenheit.

A-161010 | VHS-Studienhaus
11.3., Fr, 18 – 20 Uhr | 6 € |
Oliver Meißner

Radverkehr in Köln – da geht noch was!

Auch wenn Köln noch nicht in einem Atemzug mit fahrradfreundlichen Großstädten wie Kopenhagen, Amsterdam und Paris genannt wird, hat sich in den letzten Jahren einiges getan. Es wird immer mehr Rad gefahren, doch zur „Verkehrswende“ gehört noch mehr. Was bedeutet „Modal Split“? Wofür steht MIV? Und wie können wir alle dazu beitragen, dass Köln fahrradfreundlicher wird? Die beiden Referent*innen, Carolin Ohlwein und Christoph Schmidt, sind die Vorsitzenden des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs ADFC, Kreisverband Köln e.V.

A-161012 | VHS-Studienhaus
17.3., Do, 20 – 21:30 Uhr | entgeltfrei |
Carolin Ohlwein, Christoph Schmidt

Zukunft ohne Zukunft? Warum unsere Kinder für das Klima auf die Straße gehen

Zur Bewahrung der natürlichen Lebensgrundlagen für alle Menschen ist die Begrenzung der Erderhitzung auf 1,5 Grad im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter unabdingbar. Ziel ist, der jungen und allen kommenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu sichern. Vertreter*innen der Parents for Future (Ortsgruppe Köln) informieren mit einem Vortrag über die Klimakrise und Lösungsmöglichkeiten. Dabei werden Fakten zu Ursachen und Auswirkungen der Klimakrise sowie individuelle und institutionelle Handlungsmöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss wird es Gelegenheit für eine weiterführende Diskussion und gegenseitigen Austausch geben. Die Parents for Future verstehen sich als Generation der Eltern der Fridays for Future-Bewegung – ungeachtet dessen, ob sie selber Kinder haben oder nicht – und unterstützen die gemeinsamen Forderungen. Sie sind Teil der For Future-Bewegung und stehen zur Verantwortung für kommende Generationen.

L-161015 | VHS Lindenthal
22.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Marco Knelangen, Kirsten Prößdorf

M-161027 | VHS Mülheim
26.4., Di, 19 – 20:30 Uhr |
entgeltfrei | **Christian Frank, Erika Pratt**

P-161035 | VHS Porz
24.5., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Marco Knelangen, Renate Schmid

Nachhaltig, sicher, genussvoll – was trifft den modernen „Geschmack“? – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Produktions- und Wirtschaftsfor-

men stehen auf dem Prüfstand, der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet. Neuartige Lebensmittel erobern den Markt, und die Frage stellt sich mehr denn je: was kommt an bei den Verbraucher*innen, was schmeckt ihnen, und wie viel Genuss darf oder muss es sein?
Prof. Dr. Andrea Büttner, Lebensmittelchemikerin, ist geschäftsführende Institutsleiterin des Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung IVV und leitet den Lehrstuhl für Aroma- und Geruchsforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie ist Sprecherin des Fraunhofer Leitmarkt Ernährungswirtschaft und Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.
Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“.
O-161018 | →● Online
10.5., Di, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Prof. Dr. Andrea Büttner**

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Zertifikatskurs „klimafit“

Rund um den Globus fordern Menschen, unter anderem im Rahmen von „Fridays for Future“, ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Der Kurs klimafit macht Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel vertraut und gibt Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Köln und der umliegenden Region herbeiführt. WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben den Kurs mit Förderung durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung entwickelt. Die sechs Kurstermine finden wöchentlich oder zweiwöchentlich statt, teilweise in Präsenz und teilweise digital. Der Kurs wird mit einem Zertifikat abgeschlossen.
A-161020 | VHS-Studienhaus
6x, 7.4., 21.4., 5.5. und 2.6. (alles Do, 18–21 Uhr) in Präsenz und 28.4. (Do), 18.5. (Mi), je 18–19:30 Uhr online | 20 UStd |
entgeltfrei | **Thomas Zwingmann**

Die Bedeutung von Institutionen in der Krise

Über die Tragödie der Gemeingüter bei Klimawandel und Verlust der Artenvielfalt

Viele Naturkunde-Museen und Lehrbücher erklären der Allgemeinheit klar, was Klimawandel oder Umweltverschmutzung bedeuten. Sie beantworten aber nicht die Frage, warum Menschen trotzdem tun, was sie tun. Die Tragödie der Gemeingüter, die dafür die wesentliche Erklärung liefert, wird kaum thematisiert. Stattdessen werden einzelne Akteur*innen für unsere Krisen verantwortlich gemacht. Zur Lösung dieser Tragödie – wie etwa bei Klimawandel, Umweltverschmutzung und Verlust der Artenvielfalt – sind Institutionen mit Kontrollen und ggf. Sanktionen erforderlich. Daher muss, neben einem allgemeinen Problemverständnis, auch ein Verständnis über die Ursache der Tragödie von Gemeingütern und die wichtige Funktion von Institutionen zur Vermeidung dieser Tragödie gestärkt werden. Der Referent, Prof. Dr. habil. Martin Beckenkamp, ist Professor für Medien- u. Wirtschaftspsychologie an der HMKW (Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft Köln). Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Wissenschaft in Kölner Häusern“ (www.koelner-wissenschaftswoche.de) und findet in Kooperation zwischen Volkshochschule Köln und der Kölner Wissenschaftsrunde (KWR) statt.
M-161031 | VHS Mülheim
17.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. habil. Martin Beckenkamp

Warum sich handeln lohnt: Gewinnszenarien in der Klimakrise

In der Diskussion und der Kommunikation der Klimakrise dominieren Verzichts- und Verlustszenarien. Z. B. wird häufig gefordert, weniger Fleisch zu essen oder weniger Auto zu fahren, was als Einschränkung erlebt wird. In diesem Vortrag wird auf Basis sozialpsychologischer Forschungen und Erkenntnisse die Bedeutsamkeit von Gewinnszenarien in der Motivation zu Klimaschutz dargestellt. Ein solches Szenario wäre z. B. der Gewinn von mehr Freizeit oder Lebensfreude. Ziel ist, aus dem Gefühl der Hilflosigkeit und der geringen Selbstwirksamkeit zu Selbstwirksamkeitserleben und mehr Klimaschutz zu kommen.
A-161033 | VHS-Studienhaus
19.5., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Nachhaltigkeit – für Einsteiger*innen

Sie wollen gerne wissen, wie Sie Ihr Leben nachhaltiger gestalten können? Ob es mehr Sinn macht plastikfrei zu leben oder Ökostrom zu beziehen, nicht mehr zu fliegen oder weniger Fleisch zu essen? Und Sie wissen nicht genau wo Sie anfangen sollen? Alle diese Fragen werden Ihnen hier beantwortet. Die Dozentin, Anke Schmidt, lebt mit ihrer Familie seit einigen Jahren so gut wie plastikfrei. Sie ist Autorin des Buches: „111 Wege in dein Nachhaltiges Leben“ und veröffentlicht auf ihrem Instagram-Account @wasteless_hero täglich Tipps, um den eigenen Alltag nachhaltig und plastikfrei zu gestalten.
A-161044 | VHS-Studienhaus
31.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Anke Schmidt

Radverkehr als Treiber der Verkehrswende

Antworten des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Köln

Alle sind sich einig, dass die Verkehrswende nur mit einer deutlichen Steigerung des Radverkehrs gelingen kann. Aber wo steht Köln im Moment? Welche Radverkehrskonzepte gibt es? Und was ist bitte ein „Eimerplan“? Außerdem erfahren wir, auf welche RadPendler-Routen und zusätzliche Abstellanlagen wir uns in Zukunft freuen können. Wenn Sie sich auch für den Radverkehr einsetzen wollen, lernen Sie hier relevante Initiativen und Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit kennen. Alle Fragen dazu beantwortet Jürgen Möllers, Radverkehrsbeauftragter der Stadt Köln.
A-161048 | VHS-Studienhaus
31.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Jürgen Möllers

Ausstellungseröffnung: OCEAN POSTERS against plastic pollution

Internationales Studierendenprojekt

Kommunikationsdesigner und Kurator Prof. h.c. Helmut Langer bringt die internationale Ausstellung „OCEAN POSTERS against plastic pollution“ in die Volkshochschule Köln. Ab dem Eröffnungstag, dem Welttag der Ozeane am 8. Juni 2022, machen Studierende aus 35 Ländern auf allen fünf Kontinenten mit ihren Arbeiten auf die Verschmutzung der Weltmeere aufmerksam. Eine Vorschau wurde erstmals während der UN World Oceans Conference im Juni 2017 in New York gezeigt und wandert seitdem über die Kontinente, bis zu uns nach Köln. Während der Ausstellungseröffnung mit Helmut Langer, ehemaliger Präsident des International Council of Design, wird das internationale Kooperationsprojekt vorgestellt und ein kleines Rahmenprogramm geboten. Die sorgfältig kuratierte Ausstellung präsentiert

eine Auswahl der mehr als 350 Plakate und ist im VHS-Studienhaus bis zum 4. September 2022 zu sehen.
A-161055 | FORUM Volkshochschule
8.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei

Was ist „zerowaste“ und macht es Sinn plastikfrei zu leben?

Zerowaste ist seit einiger Zeit ein richtiger Trend. In dem Kurs lernen Sie, was genau dahinter steckt, wie Sie zerowaste leben können und auch, ob es überhaupt Sinn macht, plastikfrei oder zerowaste zu leben. Die Dozentin, Anke Schmidt, lebt mit ihrer Familie seit einigen Jahren fast plastikfrei. Sie ist Autorin des Buches: „111 Wege in dein Nachhaltiges Leben“ und veröffentlicht auf ihrem Instagram-Account @ wasteless_hero täglich Tipps, um den eigenen Alltag nachhaltig und plastikfrei zu gestalten.
A-161062 | VHS-Studienhaus
14.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Anke Schmidt

Biogarten Thurner Hof

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

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.

Obstbaumschnitt im 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-219201
12.2., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Katja Kleinert

Frühlingsbeginn im Gemüsegarten

Tipps und Tricks rund um Aussaat, Pikieren und Bodenvorbereitung
Nach den (hoffentlich) letzten Frösten können viele Gemüsearten wie Spinat und Dicke Bohnen im Freiland ausgesät werden. Für die wärmeliebenden Tomaten und Co. ist im März genau die Zeit, sie im warmen Zimmer oder Gewächshaus vorzuziehen. Im VHS-Biogarten gehen wir in diesem Kurs gemeinsam praktische 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-219210
11.3., Fr, 16 – 18 Uhr | 12 € |
Birgit Scherer-Bouharroun

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Einführung in die Imkerei: Mittwochstermine
Wir begleiten unsere Bienenvölker durch ein neues Jahr. Dabei lernen wir den Umgang mit Bienen und machen uns mit den wichtigsten Arbeiten und Aufgaben bei der Völkerführung vertraut. Die Aufgabe des Arbeitskreises ist die Betreuung der Völker unter ökologischen Gesichtspunkten sowie die sachkundige Einweisung Interessierter in die Imkerei. Es gibt ein eigenes Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für die professionelle Imkerei. Gearbeitet wird mit Magazinbeuten im DN-und Zandermaß. Wir treffen uns von März bis Oktober mittwochs von 17 – 19 Uhr alle 2 Wochen. Nach Absprache können weitere Termine (z.B. in der Schwarmzeit, Honigernte) hinzukommen. Aktuelle Infos erfahren Sie unter biogarten-thurnerhof.de.
T-219215
16.3. – 31.8., Mi, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Hans-Rudolf Pohl

Winterschnitt an Obstgehölzen

Die theoretischen Grundregeln und Wachstumsgesetze werden angesprochen und in der Praxis an Kern- und Steinobst umgesetzt: Was, Wann, Wie und Warum wird Winterschnitt ausgeführt? Teilnehmer*innen dürfen gerne eigene Fragen und Probleme mitbringen – diese werden dann gemeinsam besprochen. Marcus Nitzsche ist Gärtnermeister mit über 30 Jahren Berufserfahrung.
T-219217 | Kleingartenverein Flora e.V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./ Knechtstedener Str., 50733 Köln
19.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |
Marcus Nitzsche

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Samstagstermine
Aufgabe des Arbeitskreises ist die fachliche Betreuung der Völker unter ökologischen Gesichtspunkten sowie die sachkundige Einweisung neuer Interessierter in die Imkerei. Es gibt ein eigenes Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für eine professionelle Imkerei. Neben der praktischen Arbeit wird auch über wichtige Themen des Bienenlebens informiert. Wir treffen uns von März bis Oktober samstags jede Woche 15-17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 18-20 Uhr (teilweise auch schon 17 Uhr wegen Winterzeit, in der Schwarmzeit wöchentlich). Aktuelle Termine erfahren Sie unter biogarten-thurnerhof.de.
T-219218
19.3. – 27.8., Sa, 15 – 17 Uhr | entgeltfrei |
WE | **Günter Gabler**

In Garten und Balkon Lebensräume für Artenvielfalt schaffen. Anregungen aus dem VHS-Biogarten

Wie lege ich einen Miniteich an, der sogar für den Balkon geeignet ist? 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-219225
1.4., Fr, 17 – 19:15 Uhr | 12 € |
Bea Frenzke, Melanie Müller

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-219233
29.4., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 12 € |
Katja Kleinert

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt als mit krummen Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening“-Projekten immer mehr herumgesprochen. Man kann schon im zeitigen Frühjahr mit der Bepflanzung von Salat, Kohlrabi und Co. beginnen, da die Erde im Hochbeet wärmer ist als im Boden und schon früh die erste Ernte einfahren. An den

Hochbeeten im VHS-Biogarten erfahren Sie an Ort und Stelle, welche vielfältigen Planungsweisen und Bauarten es gibt und wie Sie das Hochbeet bepflanzen können, anschaulich dargestellt durch viele Fotos. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, der Kurs findet draußen statt.
T-219235
30.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Evelyn Altmeyer

54. Kölner Pflanzentauschbörse

Nachdem die Pflanzentauschbörse 2021 Corona-bedingt ausfallen musste, kann sie 2022 endlich wieder stattfinden. Hobbygärtner*innen und Pflanzenliebhaber*innen 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 Imker*innen der „Tag des offenen Bienenhauses“ statt. Nähere Informationen unter 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-219238
1.5., So, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei | **WE**

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-219240
13.5., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 12 € |
Katja Kleinert

Wie gestalte ich einen artenreichen Garten für Vögel, Kleintiere, Insekten und Pflanzen?

Anregungen aus dem VHS-Biogarten
Unterschiedlich gestaltete Gartenräume wie Trockenmauer, Teichrand, Streuobstwiese sowie blühende Beete bieten wilden Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause. In einem Rundgang durch den VHS-Biogarten betrachten wir diese Lebensräume aus der Nähe und erhalten realistische Anregungen zur Gestaltung eines artenreichen Gartens. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, der Kurs findet draußen statt.
T-219245
14.5., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Evelyn Altmeyer

Nachhaltig Gärtnern im Sommer

Die Sommer werden heißer und trockner. Mit welchen Tipps und Tricks können wir uns bei der Gestaltung unserer Gärten mit Pflanzenwahl, Bewässerung und Bodenpflege darauf einstellen?
Ressourcensparendes Gärtnern entlastet ja nicht nur den eignen Geldbeutel. Damit leisten wir auch direkt vor unserer Haustür einen Beitrag zum Umweltschutz.
Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk erforderlich, da der Kurs ausschließlich draußen stattfindet.
T-219275
17.6., Fr, 17:30 – 19 Uhr | 12 € |
Bea Frenzke

Gehölzschnitt und Pflege von Obstgehölzen im Sommer

Gehölzschnitt und Pflege von Obstgehölzen an Kern- und Steinobst in Theorie und Praxis: Sommerschnitt und Fruchtausdünnung, Alternanz und Frucht-Blatt-Verhältnis.
Teilnehmer*innen dürfen gerne eigene Fragen und Probleme mitbringen – diese werden dann gemeinsam besprochen.
Marcus Nitzsche ist Gärtnermeister mit über 30 Jahren Berufserfahrung.
T-219278 | Kleingartenverein Flora e.V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./Knechtstedener Str., 50733 Köln
18.6., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |
Marcus Nitzsche

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-219280
26.6., So, 11 – 13 Uhr | 12 € | **WE** |
Birgitt Lehnard-Schelenz

Gärtnern und Artenvielfalt auf engem Raum: Wie man Pflanzen, Tieren und Gemüse auch in der Großstadt eine Chance gibt

Angebot für Schüler*innen (ab 15 Jahren) in den Sommerferien
In der Großstadt ist häufig nicht viel Platz zum Anlegen von Gärten, zum Pflanzen von Gemüse oder zur Schaffung von Lebensraum für Insekten, Vögel oder Kleintiere. Wir zeigen im VHS-Biogarten am Thurner Hof wie es trotzdem klappt. Wie baut man eigentlich ein Hochbeet? Wie legt man ein Biotop für Kleintiere in einer Wanne oder einem Eimer an? Und welche Tiere und Pflanzen leben eigentlich besonders gerne zusammen?
Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken. Der Kurs findet draußen statt.
Achtung: Der Kurs richtet sich ausschließlich an Schüler*innen ab 15 Jahren.
T-219285
28.6., Di, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei

T-219295
2.8., Di, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei

Tierisch Köln

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

Unsere bemerkenswerte Verwandtschaft – Primaten im Kölner Zoo

Affen faszinieren uns. Sie sind uns ähnlich und doch ganz anders. Es gibt fast 500 verschiedene Primatenarten, von denen 18 im Kölner Zoo leben und einen Eindruck von der Vielfalt unserer nächsten Verwandten geben. Wir gehen schwerpunktmäßig in die Häuser, also das Madagaskarhaus mit den Sifakas, das neue und das alte Südamerikahaus mit Brüllaffen, Silberäffchen, Kapuzinern und Sakis, sowie das Urwaldhaus mit den Menschenaffen. Wissenswertes über ihr Zusammenleben, ihre Anpassung an den jeweiligen Lebensraum in der Natur und ihre Ansprüche an eine artgerechte Haltung sind ebenso Thema wie die Gründe für das Schrumpfen ihrer Bestände in der freien Wildbahn. Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.
A-127011
19.2., Sa, 10 – 13 Uhr | 15 € |
Monika Bugdahn

Amerika im Kölner Zoo

Der amerikanische Kontinent wird in Nord-, Mittel- und Südamerika aufgeteilt. Aufgrund vieler Schutzgebiete verfügt er über einen großen Reichtum an verschiedenen Tierarten. Neben 750 Vogelarten leben dort 500 Reptilien- bzw. Amphibienarten. Säu-

getiere sind mit ca. 400 Arten vertreten. – Im Kölner Zoo findet sich eine Vielzahl von Tieren, die diesem Kontinent entstammen. Denken Sie beispielsweise an den Kalifornischen Seelöwen, das Bison, das Capybara, den Moschusochsen, den Waschbären. Fallen Ihnen noch weitere Tiere ein? Doch welche davon leben in Südamerika, welche in Mittel- und welche in Nordamerika? Wissen Sie es? – Kommen Sie gerne mit auf eine tierische Reise durch den Kölner Zoo. Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.

A-127013
26.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 14 € |
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-127016 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
2.4., Sa, 8 – 11:45 Uhr | 5 UStd | 16 € |
Holger Sticht

Onager, Mausvögel? Spannendes über wenig beachtete Zootiere

Bei dieser Zooführung geht es um Tierarten, an denen Zoobesucher oft vorbei gehen, obwohl sie interessant sind oder sogar selten: Onager, Impalas und Mausvögel sind Beispiele dafür, ebenso die vom Aussterben bedrohten Haustierrassen im Clemenshof. Mit den richtigen Hintergrundinformationen sehen Sie diese interessanten Tiere mit ganz anderen Augen! Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.

A-127018
30.4., Sa, 10 – 13 Uhr | 15 € |
Monika Bugdahn

Kurzurlaub im Kölner Zoo

Wollten Sie nicht immer schon einmal nach Asien? Oder nach Afrika? Dieses Seminar bietet ihnen einen Kurzurlaub in fremde Länder mitten in Köln. Ob große oder kleine Pelze, ob Federn oder Elefantenhaut. Erleben Sie die Vielfalt der Erde auf 20 Hektar. Entspannung pur bei den neugierigen Giraffen, bei den gemütlichen Faultieren, bei den ruhenden Großkatzen. Es geht aber auch anders: schnatternde Flamingos, wuselnde Erdmännchen und agile Silberaffen. Welches Lieblingstier haben Sie im Kölner Zoo? Lassen Sie es uns gemeinsam besuchen. Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.

A-127020
21.5., Sa, 10 – 13 Uhr | 14 € |
Dr. Britta Göhlen

Vogelstimmen Dellbrücker Heide

Die Dellbrücker Heide gehört zu den wertvollsten Naturschutzgebieten Kölns. Um die 40 Brutvogelarten bieten die gute Möglichkeit, häufige und seltene Arten, ihre Lebensräume und ihre Stimmen kennenzulernen. Dabei werden auch die Methoden zur Feststellung von Brutvogelarten vorgestellt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

P-127022 | →● S-Bahn Linie 11, Hst. Dellbrück
28.5., Sa, 8 – 10 Uhr | 10 € | **Holger Sticht**

Ab ins Grüne

Schneeglöckchen und Grüne Nieswurz – Botanische Vorfrühlingswanderung

Wir erreichen den Altenberger Dom mit Bahn und Bus und folgen von dort dem Bergischen Weg, der uns abwechslungsreich durch Wald, entlang von Wiesen und mit schönen Aussichten nach Herkenrath leitet. Dort wandern wir dann entlang der Stunde bis Bergisch Gladbach und entdecken dabei als botanische Rarietät Grüne Nieswurz, die um diese frühe Jahreszeit bereits blüht. Insgesamt sind 15 km auf leichten Wegen mit mäßigen Steigungen zu bewältigen. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128001 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
26.3., Sa, 8:35 – 19 Uhr | 13.89 UStd | 28 € |
Monika Bugdahn

Vielfältige Waldlandschaften

Unterschiede zwischen Naturlandschaften lassen sich besonders gut erkennen, wenn die Bäume ihr Laub abgeworfen haben. Im Rahmen dieser Exkursion treffen wir auf die charakteristischen Waldtypen unserer Region und lernen diese genauer kennen. Dabei erkunden wir gemeinsam die verschiedenen Arten der Misch-, Moor- und Auwälder. Auf unserer circa 5 km langen Wanderung durch den Wald entdecken wir gefährdete und invasive Arten und beschäftigen uns mit der Rolle des Klimas bei der Verbreitung der einzelnen Arten. Außerdem folgen wir der Verlauf der Klimaänderung, diskutieren über klimatische Tendenzen und deren Adaptation des Waldes. Wettergerechte Kleidung und Schuhe werden empfohlen. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128003 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
27.3., So, 11 – 13:30 Uhr | 14 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

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 oder untypischen Blättern des ebenfalls giftigen Aronstabs 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 Hartholzauewald schön ausgeprägt ist. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Taschenmesser, Plastiktüte oder Körbchen, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128005 | Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further Weg, Further Weg 55, 50769 Köln
9.4., Sa, 15 – 18 Uhr | 14 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Botanische Wanderung von Rolandseck nach Remagen

Im April ändert sich der Anblick unserer Wälder innerhalb von Tagen: Bäume entfalten Blätter und Blüten, auf dem Waldboden sprießen Buschwindröschen und Lerchensporn. Wir beginnen unsere 15 km Wanderung am Arp-Museum und enden bei der Appolinariskirche von Remagen, zwei architektonischen Highlights, die verschiedener nicht sein könnten. Dazwischen widmen wir uns ganz der Botanik und benutzen dabei gelegentlich eine Lupe. Die Wanderung führt in Oberwinter an Gärten vorbei und entlang von Wiesen. Aussichten über das Rheintal sind ein zusätzliches Vergnügen, für das wir auch kleinere Steigungen in Kauf nehmen.

Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128008 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
23.4., Sa, 8:40 – 19 Uhr | 13.78 UStd | 28 € |
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*innen? 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. Wir werden von Süd nach Nord radeln und während dieser Tour wird uns 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-128010 | KVB Haltestelle Heinrich- Lübke Ufer
1.5., So, 12 – 18 Uhr | 8 UStd | 25 € |
Michael Schulze

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?

Botanische Exkursion am Rand von Worringen

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze oder auch in ursprünglichen Ortschaften. Die Blüten, deren Nektar Bienen und anderen bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind 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 Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128011 | S-Bahn Linie 6, 11, Haltestelle Köln-Worringen
8.5., So, 15 – 18 Uhr | 14 € |
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-128012 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
14.5., Sa, 9:40 – 12:40 Uhr | 14 € |
Holger Sticht

Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß!

Es muss nicht immer Spanien sein. Der nächste Pilgerweg beginnt gleich um die Ecke. Einfach aufbrechen und losgehen, die Langsamkeit entdecken, ein Ziel erreichen. Ich packe meinen Rucksack und reduziere mich für einen Tag auf das Wesentliche und bewege mich in der freien Natur. Mein Rhythmus wird bestimmt durch das Wetter, meine körperliche Konstitution, meine Stimmung und die meiner Mitmenschen, die mit mir gehen. Das Gehen entschleunigt und weitet meinen Blick für den Augenblick. Zu dieser Gemeinschaftserfahrung sind Sie herzlich eingeladen. Wir werden gemeinsam den Weg gehen. Mit Pausen und Impulsen die zum Nachdenken anregen. Mit Stille und vielleicht mit Schweigen, um zu hören. Zielgruppe: Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Konfessionen oder Glaubensrichtungen, die mit einer kurzen Auszeit, Kraft schöpfen, sich unter freiem Himmel bewegen und den Gedanken freien Lauf lassen möchten – einfach nur da sein. Treffpunkt am Bahnhof Overath am Taxistand (gegenüber der Bäckerei Müller).
Ende: im Laufe des Nachmittags, spätestens um 17:00 Uhr am Bahnhof Overath
Strecke: ca. 10 – 13 km (leichte Anstiege, da im Bergischen Land)

P-128013 | Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
14.5., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 25 € |
Ulrike Wittrock

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-128014 | Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, Heinrich-Lübke-Ufer, 50996 Köln
14.5., Sa, 14 – 17 Uhr | 14,30 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Überleben in der Wildnis

Mensch und Natur sind eng miteinander verbunden. Diese Beziehung ist immer wieder gestört, wie auch die Folgen des Klimawandels zeigen. Das Verständnis der Natur ermöglicht es uns, sie als Freundin und manchmal sogar als Retterin zu sehen. Kenntnisse über nützliche Ressourcen der Natur dienen nicht nur dem bloßen Überleben, sondern können auch zu mehr Aufmerksamkeit und einem bewussteren Wahrnehmen der Umgebung führen. Bei der circa 5 km langen Wanderung durch den Wald stehen einfache Überlebenstechniken für das Leben in der Wildnis im Mittelpunkt. Dabei lernen wir in natürlicher und entspannter Atmosphäre, wie wir uns orientieren und über Ressourcen aus der Natur selber versorgen können. Wir entdecken die einheimischen, essbaren und giftigen Pflanzen und beschäftigen uns mit der Tierwelt, dem Umgang mit den Ressourcen sowie den Gefahren der Natur. Nebenbei eignen wir uns nützliches Wissen rund um das Thema Nachhaltigkeit an. Eine bequeme und wetterfeste Kleidung/Schuhe wird empfohlen. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128016 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
15.5., So, 11 – 14 Uhr | 14 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

Botanisch unterwegs auf dem Opladener Obstweg

Zwischen Leichlingen, Opladen und Witzhelden wird seit langem Obst angebaut. Auf dem Weltmarkt dominieren heute einige wenige Sorten, hier dagegen wird Sorten-Vielfalt groß geschrieben und ein wichtiger

Beitrag zur Erhaltung alter und leckerer Äpfel und Birnen geleistet. Wir besichtigen außerdem die Außenanlagen von Gut Ophoven, wo es ebenfalls um Vielfalt geht – und um Naturerfahrung für alle. Wir wandern 13 km mit leichten Steigungen, teilweise auf schmalen Pfaden. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128018 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
28.5., Sa, 9:10 – 19:10 Uhr | 13.33 UStd | 28 € | **Monika Bugdahn**

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns

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

P-128021 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
11.6., Sa, 9 – 12 Uhr | 14 € | **Holger Sticht**

Diversität in der Evolution und in unserer Umwelt

Die fortschreitende Globalisierung zeigt sich heutzutage nicht nur in unserer Gesellschaft, sondern auch in der Natur. Pflanzen und Tiere aus anderen Regionen und Ländern überqueren die Ländergrenzen und werden zum festen Bestandteil unserer Umgebung. Durch die größer werdende menschliche Mobilität schreitet dieser Prozess heute noch schneller voran als noch vor hundert Jahren. Welche Faktoren spielen die entscheidende Rolle in der Konkurrenz zwischen den einheimischen Arten und den Neophyten? Wie steht es tatsächlich um die biologische Vielfalt und wie können die Menschen sie beeinflussen? Diese Fragen stellen wir uns im Rahmen unserer Exkursion. Auf einer circa 5 km langen Wanderung im Königsforst beschäftigen wir uns mit der biologischen Diversität der Natur und entdecken gefährdete und neue Tier- und Pflanzenarten in unserer Umgebung. Dabei diskutieren wir über die Phänomene der Evolution und Adaptation. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128025 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
12.6., So, 11 – 14 Uhr | 14 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

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. Die Blüten 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 Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. Vom schattigen Schlosspark geht es zur Rheinuferbefestigung. Hier gedeihen viele teils seltene Wildpflanzen, auch von den Römern eingebrachte, zwar auf kargem Boden, aber am steilen westexponierten Rheinufer von der Sonne verwöhnt. Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128026 | →● Schlosspark Stammheim, 51061 Köln
12.6., So, 15 – 18 Uhr | 14 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Kanufahrt auf der Lahn für Anfänger*innen

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-128030 | Treffpunkt wird mitgeteilt
2.7., Sa, 10 – 19 Uhr | 12 UStd | 24 €, zzgl. Gebühr für Boote pro Person: 25 € |
Theo Jakobs

Botanische Wanderung auf dem Natursteig Sieg

An der Sieg sind die Wälder licht geworden, seit die Fichten dem Klimawandel und dem Borkenkäfer zum Opfer fallen. Der Charakter des Natursteigs, der die Hügel links und rechts der Sieg erschließt, hat sich geändert. Manche Bereiche erschrecken in ihrer Kahlheit, aber darunter entsteht bereits Neues und das ist vielfältiger als die Fichtenmonokulturen. Wir wandern 16 km auf Forstwegen und schmalen Pfaden (Stöcke hilfreich). Zwischeneinkehr geplant. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128031 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
23.7., Sa, 9:05 – 19:05 Uhr | 13.33 UStd | 28 € | **Monika Bugdahn**

Wahner Heideblüte

Naturkundliche Exkursion durch den Norden des Naturschutzgebiets Wahner Heide

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

P-128040 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
21.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr | 13 € |
Holger Sticht

Verbraucherschutz

Wohin fließt mein Geld? Wie kann ich nachhaltig anlegen?

Ein 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. Sandra Murphy und Dominik Wimmeroth sind Vermögensverwalter*innen mit Spezialisierung in nachhaltigen Anlagestrategien.

A-166002 | VHS-Studienhaus
22.2., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | 10 € |
Sandra Murphy, Dominik Wimmeroth

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

Sie möchten von Anlageberater*innen unabhängiger werden? Sie wollen selbst eine realistische Einschätzung von Chancen und Risiken vornehmen, weil Sie nicht alles glauben? Damit Sie wissen, wie Sie ihre Geldanlage auch in Zukunft Ihren Bedürfnissen anpassen können, bedarf es nur weniger Grundkennt-

nisse. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.
L-166010 | VHS Lindenthal
4x, 9.3.–30.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 8 UStd | 28 €, zzgl. Kostenpauschale: 2 € |
Carsten Müller

Wieviel Haus kann ich mir leisten

Grundlagen der Finanzplanung

Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Welche Kriterien müssen bei Banken für eine Kreditvergabe erfüllt werden? Damit Sie langfristig viel Freude an ihrer Immobilie haben, erfahren Sie einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung. So wissen Sie genau, wie viel Sie ausgeben können. Jörg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166012 | VHS-Studienhaus
10.3., Do, 18:30–20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

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*in Einkommensteuervorauszahlungen leisten?
- Wie komme ich unkompliziert an die für die Steuererklärung notwendigen Unterlagen?
- Welche Aufwendungen kann ich als Rentner*in steuerlich geltend machen?

A-166015 | VHS-Studienhaus
25.3., Fr, 18–21:15 Uhr | 12 € |
Renate Krosse

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-166022 | VHS-Studienhaus
31.3., Do, 18:30–20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

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 ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.
L-166032 | VHS Lindenthal
5.4., Di, 18:30–20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Patientenverfügung

Online-Vortrag

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.
O-166038 | →● Online
27.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 6 € |
Herbert Schaefer

Erben und vererben – aber richtig!

Ist es ratsam, ein Testament zu machen oder reicht die gesetzliche Erbfolge aus? Wie muss ein wirksames Testament aussehen? Wann ist Vererben, wann eine Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erb*innen 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-166041 | VHS-Studienhaus
29.4., Fr, 18–20 Uhr | 6 € | **Oliver Meißner**

Investmentfonds richtig auswählen

Investmentfonds sind eine geeignete Form der Geldanlage. Allerdings muss man auch hier genau hinsehen, um unnötige Kosten und Risiken zu vermeiden. Der Vortrag gibt wichtige Hinweise für die Auswahl und den richtigen Umgang mit dieser Anlageform. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.
L-166045 | VHS Lindenthal
4.5., Mi, 18:30–20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Sterbehilfe und das Recht auf assistierten Suizid

Online-Vortrag mit Diskussion zum Recht auf selbstbestimmtes Sterben

Mit seinem historischen Urteil vom 26. Februar 2020 hat das Bundesverfassungsgericht das Verbot der Sterbehilfe aufgehoben, da das allgemeine Persönlichkeitsrecht auch die Freiheit des*der Einzelnen umfasst, dem eigenen Leben ein Ende zu setzen und dafür professionelle Hilfe, z.B. durch Ärzte und Sterbehilfevereine in Anspruch zu nehmen. Obwohl eine gesetzliche Regelung zur Umsetzung dieses Urteils derzeit noch aussteht, bringt es eine Reihe gesellschaftlicher und ethischer Fragen mit sich. Diese möchten wir im Rahmen des Vortrags mit Ihnen diskutieren, da sie Grundüberzeugungen von Leben und Tod stark berühren: Welches Menschenbild liegt dem Urteil zugrunde und welche gesellschaftlichen Folgen kann es haben? Wird die Zahl der Selbsttötungen in Zukunft zunehmen oder sogar sinken? Wird durch das Urteil möglicherweise ein Druck auf ältere und kranke Menschen entstehen, der Gesellschaft nicht länger „zur Last“ zu fallen? Wird Suizid zur „normalen“ Todesursache? Und wie kann sichergestellt werden, dass es zu keinem Missbrauch kommt? In dem Vortrag mit anschließender Diskussion wird ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen und die aktuelle Praxis der Sterbehilfe in verschiedenen europäischen Ländern gegeben. Anschließend wird das Urteil thematisiert und die Situation in Deutschland aus rechtlicher sowie ethischer Perspektive beleuchtet. Der Abend bietet ausreichend Zeit und Raum, sich über die offenen Zukunftsfragen gemeinsam auszutauschen. Herbert Schäfer ist Rechtsanwalt in Köln und Berater im Gesundheitswesen.
O-166055 | →● Online
18.5., Mi, 18–19:30 Uhr | 6 € |
Herbert Schaefer

Augen auf beim Immobilienkauf!

Exkursion

Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Wie erhalten Sie ein Gefühl für die Bauqualität? Die Seminarreihe zum Immobilienkauf führt Sie anhand von zahlreichen Praxisbeispielen in die Thematik ein. Die Seminare

sind einfach und unterhaltsam aufgebaut. Die Veranstaltungen finden draußen und bei jedem Wetter statt. Es gibt einen halbstündigen Einführungsvortrag mit praktischem Anschauungsmaterial. Hierzu kann sich eine eigene Sitzgelegenheit mitgebracht werden. Abhängig vom Seminarthema werden wir bei einer anschließenden Exkursion viele praktische Beispiele zum Thema Bauschäden bzw. Bauqualität sehen. Die Gehstrecke beträgt 2-3 km. Der Referent ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

Teil 1:
Mängelerkennung – Bauschäden

- 12 – 12:30 Uhr
  Einführungsvortrag, Materialbeispiele zum Thema Dach und Keller
- 12:30 – 14:15 Uhr
  Exkursion, Außenbesichtigung von Ein- und Mehrfamilienhäusern
- 14:15 – 14:30 Uhr
  Materialbeispiele zum Thema Strom, Wasser- und Abwasserleitungen
- 14:30 – 15 Uhr
  Klärung offener Fragen

Seminarziel:
- Ihre Wahrnehmungsfähigkeit bezüglich Mängel an Immobilien wird verbessert.

Seminarinhalte:
- Was sind die häufigsten Bauschäden?
- Auf welche Baudetails sollte man beim Kauf achten?
- Was sind wichtige Jahreszahlen für Hauskäufer?

A-166078 | Unter Linden 180, 50859 Köln
12.6., So, 12 – 15 Uhr | 27 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € | **WE** |
Armin Link

Teil 2:
Bauqualität

- 12 – 12:20 Uhr
  Einführungsvortrag, Materialbeispiele zu Steinen und zum Thema Dach
- 12:20 – 14:30 Uhr
  Exkursion, Außenbesichtigung von Ein- und Mehrfamilienhäusern
- 14:30 – 15 Uhr
  Klärung offener Fragen

Seminarziel:
- Sie kennen die Baumaterialien und die Baudetails an denen Sie Bauqualität erkennen können.

Seminarinhalte:
- Sie lernen die am Bau verwendeten Materialien kennen.
- Sie erhalten eine Checkliste mit deren Hilfe Sie Baukonstruktionen in geringen und hohen Qualitätsstandard einteilen können.

A-166081 | Unter Linden 180, 50859 Köln
19.6., So, 12 – 15 Uhr | 27 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € | **WE** |
Armin Link

Patientenverfügung
Online-Vortrag
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.
O-166085 | →● Online
22.6., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Herbert Schaefer

Philosophie

Vorträge

„Wege zum Heil!“: Über gelingendes Leben in Philosophie und Religionen
Dozent Dr. Torsten Reters beschäftigt sich mit der Frage der „richtigen” Lebensausrichtung des Menschen. Welches Tun führt zum Heil? Was macht unser Leben sinnvoll? Wir finden Antworten, in dem wir nachspüren, wie in anderen Gesellschaften und Religionen die Frage nach Sinn und Ordnung des Lebens beantwortet wird. Nach einer Einführung in das Wesen der (afrikanischen) Stammesreligionen, des Buddhismus, des Hinduismus, des Islams und der Weisheitslehre des Alten Testamentes (Prediger, Hiob) diskutieren wir, welche Sinnangebote wir diesbezüglich für unser Leben nutzen können.
L-131801 | VHS Lindenthal
22.2., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Von einem nachhaltigen Leben jenseits der bisherigen Zivilisation
Nachdenkliches über den Wandel
Ist Nachhaltigkeit nicht inzwischen in aller Munde? Allein bei diesem Thema könnte sich offenbaren, dass das Problem kein technisches ist, sondern eines der Unvereinbarkeit des Lebens mit den subtil verankerten Ideologien unserer „Zuvielisation“. Was bedeutet es nun, eben diese unsere bisherige Zivilisation infrage stellen, gar aus ihr ausbrechen zu wollen? Beim ohnehin immer stattfindenden Wandel stellt sich lediglich die Frage: in welche Richtung geht er? Wie nahe und naheliegend ist nun das Nachhaltige, das Enkeltaugliche, wenn wir uns offen und kreativ dem Prospektiven des Lebens widmen?
A-131804 | VHS-Studienhaus
3.4., So, 11 – 13 Uhr | 6 € | **WE** |
Bertrand Stern

„Die aufgeregte Gesellschaft“
Wie Emotionen unsere Moral prägen und was dies für den gesellschaftlichen Zusammenhalt bedeutet
Moralische Urteile sollten sich auf Prinzipien gründen und rational sein. So ist es der Anspruch der Philosophie. Wie aber, wenn sie primär Effekte von Affekten sind? Von Angst, Zorn, Ekel, Scham, Schuld? Wenn sie Gesellschaften meist polarisieren, weil sie gruppenspezifische Vorurteile und persönliche Vorlieben repräsentieren? Dann gilt es, die Entstehung von Moral neu darzustellen: Als biologisch motiviert und als etabliert, um im Zusammenhalt der Gruppe überleben zu können. Aber entscheidet die Neigung zu

stammesartigen Gebilden (deren digitale Formen die Filterblasen und Echokammern in sozialen Netzwerken sind) wirklich allein darüber, welche Moral herrscht? Nein, meint der Philosoph Philipp Hübl (*1975). Menschen könnten ihre Vorurteile reflektieren und revidieren. Aber ob das reicht, um eine rational gefestigte Moral etablieren zu können und Gesellschaften prinzipienfest zu befrieden? Danach wird in einer kritischen Erörterung der Position Hübls in diesem Vortrag gefragt.
A-131809 | VHS-Studienhaus
26.4., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. phil. Uwe Beyer

Seminare

Lust am Denken: Philosophie – von den Anfängen bis zur Gegenwart. Philosophie für Einsteiger*innen
Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosoph*innen führt uns dieses Mal in die Epoche der Renaissance, für die das Bedürfnis nach Bildung, Individualität und Lebensgenuss charakteristisch war. Wir beschäftigen uns u.a. mit dem Denken von Nikolaus von Kues, Erasmus von Rotterdam, Niccolò Machiavelli, Thomas Morus, Michel de Montaigne, Marie Le Jars de Gournay, Giordano Bruno und Francis Bacon.
A-180202 | VHS-Studienhaus
8x, 16.3. – 18.5., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
16 UStd | 55 € | **Hans Wolfgang Weber**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Vorträge

Eine Religion mit Zukunft? Das Christentum
Das Christentum ist mit 2,2 Milliarden Anhängern die größte der Weltreligionen. Während heute die Anhängerzahl des Christentums in Europa zurückgeht, wächst sie in Afrika und Asien. Der PowerPoint-Vortrag gibt einen Überblick über die Geschichte und Lehre des Christentums sowie die Unterschiede zwischen der römisch-katholischen, den evangelischen und den orthodoxen Kirchen und die aktuellen Entwicklungen. Das Christentum erlebte einen rasanten Aufstieg von einer kleinen jüdischen Sekte zur römischen Staatsreligion und zur Reichskirche, die die Politik und den Lauf der Geschichte in Europa mitbestimmte bis hin zur Weltreligion, die bis heute das Welt- und Menschenbild vor allem der westlichen Welt prägt. Die Referentin hat als Religionswissenschaftlerin und Sachbuchautorin auch Bücher über „Kirchengeschichte“ und „Weltreligionen“ verfasst.
A-131810 | VHS-Studienhaus
8.2., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Ulrike Peters

Religion – nur „Männersache“? Die Frau in den Weltreligionen
Ein Beitrag zum Weltfrauentag 2022
Als „Tor zur Hölle“, wie Tertullian es formulierte, gilt die Frau oft in den Religionen. Stimmt es, dass die Weltreligionen „Männerreligionen“ und patriarchal geprägt sind – wie es ein Religionswissenschaftler formulierte? In der Religionsgeschichte standen Frauen zwar als Mutter- und Fruchtbarkeitsgöttinnen im Mittelpunkt vieler Kulte, aber lässt das wirklich auf eine entsprechend hohe soziale Stellung der Frau oder gar auf ein sogenanntes Matriarchat schließen? Bis heute ist in den Weltreligionen die dualistische Sicht der Frau als Jungfrau und Heilige einerseits und der Frau als Hexe, Hure und Agentin des Satans andererseits noch präsent. Der Frau kommt vor allem in konservativen und fundamentalistischen Kreisen meist nur der Bereich Haus und Familie zu, von der Öffentlichkeit wird sie ausgeschlossen. Warum? Gibt es heute bereits Veränderungen bezüglich der Rolle der Frau in den Religionen? Wie sehen die zukünftigen Entwicklungen aus? Was kennzeichnet die inzwischen auch in der katholischen Theologie etablierte feministische Theologie und ist sie wirklich eine adäquate Alternative für neue Wege? Der PowerPoint-Vortrag gibt einen kritischen Überblick über die Frau in der Religionsgeschichte und in den Weltreligionen heute – mit dem Schwerpunkt Christentum – und geht der Frage nach, ob und inwiefern Religion wirklich nur Männersache ist.
A-131813 | VHS-Studienhaus
8.3., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Ulrike Peters

Jesus lehrt – auch Überraschendes!
Spät aufgefundene Evangelien (Nag Hamadi-Papyrusrollen)
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. Man hat 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 weitere Informationen zum historischen Jesus, zu Widersprüchen, Kriegen und Verboten im frühen Christentum. Mit vielen Originalzitaten aus den Nag-Hamadi-Texten.
A-131816 | VHS-Studienhaus
22.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Willy Peter Müller

Religiöse Praxis auch für Atheisten: Ein psychologischer Blick auf religiös 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 Gottglaube nötig, um jüdisch, christlich oder muslimisch zu leben? Die Referentin erarbeitete 1995-1997 und 2018-2020 ein psychologisches Forschungsprojekt zum Thema religiös tradierte Übergangsrituale.
A-131817 | VHS-Studienhaus
24.3., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Hildegard von Bingen – die mittelalterliche Seherin
Hildegard von Bingen ist bekannt als Ratgeberin für praktische Gesundheitsfragen und für ihre Visionen. Ihr Ruf im Mittelalter war der einer „Prophetissima“, einer besonderen Hellseherin. Sie stand im Kontakt mit

Kaiser und Papst und predigte öffentlich – ungewöhnlich für eine Frau der damaligen Zeit. Ihre Themen waren umfassend: Gesundheit, Zukunft, Musik, Religion, Mut und Risiko gegenüber dem männlichen Klerus, Baukunst, Bibelauslegung, Sexualitätsfragen. Begleitet war alles von einem „schweren Leben“. Sie erhalten einen Überblick über eine sowohl mystische als auch kämpferische Frau, die von sich behauptete, im Kontakt mit dem göttlichen Licht zu stehen.
A-131819 | VHS-Studienhaus
24.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Willy Peter Müller

Exkursionen

Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln
Jüdische Riten und Traditionen
Die 1899 errichtete Synagoge Roonstraße ist die einzige erhaltene von ehemals sieben Synagogen in Köln. Nach ihrer teilweisen Zerstörung im „Dritten Reich“ wurde sie nach dem Krieg in veränderter Form wieder aufgebaut. Heute bildet sie den Mittelpunkt der jüdischen Gemeinde von Köln. Ein Vertreter der Gemeinde macht uns bekannt mit der Geschichte und der Architektur der Synagoge und dem jüdischen Alltagsleben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.
A-181851 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
30.1., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

A-181852 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
20.2., So, 12 – 13:30 Uhr | 9,90 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

Führung durch den jüdischen Friedhof in Deutz
Was erzählt der älteste jüdische Friedhof in Köln
Mit dem ehemaligen Friedhofsverwalter der Synagogen-Gemeinde Kölns besuchen wir den jüdischen Friedhof Deutz. Er ist der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Köln. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt: Judenkirchhofsweg 4. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.
A-181853 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln
27.3., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

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-181854 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
3.4., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

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.
Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.
Anmeldung erforderlich.
A-181855 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
6.4., Mi, 16:30 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

Führung durch den jüdischen Friedhof in Deutz
Was erzählt der älteste jüdische Friedhof in Köln
Mit dem ehemaligen Friedhofsverwalter der Synagogen-Gemeinde Kölns besuchen wir den jüdischen Friedhof Deutz. Er ist der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Köln. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt: Judenkirchhofsweg 4. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.
A-181856 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln
24.4., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, 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-181857 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
25.5., Mi, 16:30 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

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. Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.
Anmeldung erforderlich.
A-181858 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
14.6., Di, 16:30 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

Psychologie

Vorträge

„Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz“

Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen

Kennen Sie das? Aufstehen oder nochmal umdrehen? Marmelade oder Honig? Bus oder Fahrrad? Nichts als Entscheidungen, von früh morgens bis spät in die Nacht, Tag für Tag. Sie wissen nicht, was im entscheidenden Moment gut für Sie ist und so schieben Sie Entscheidungen auf. Denn wer garantiert mir, ob die getroffene Entscheidung zum gewünschten Erfolg führt? Wäre eine andere Entscheidung vielleicht viel besser? Verpasse ich etwas, wenn ich mich für das Eine und nicht für das Andere entscheide?

Jeder Mensch hat ein natürliches Interesse daran seine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern, um mehr Gelingen im Leben zu verwirklichen. In diesem Vortrag werden Impulse und Methoden vorgestellt, wie Sie ihren beiden Entscheidungssystemen Kopf und Herz „auf die Sprünge“ helfen können. Wenden Sie in Zukunft den ein oder anderen Kniff an, indem Sie die Fähigkeit des Verstandes als auch des Herzens für die Entscheidungsfindung nutzen, um glückliche Entscheidungen zu treffen.

Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkimpulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag der Spaß macht!

A-138201 | VHS-Studienhaus
1.2., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Jürgen Strauß

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.

A-138209 | VHS-Studienhaus
1x Di, 8.2.22, 19 – 21 Uhr | 12 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Ärger beginnt mit „Ä“ wie „Ändern“

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann vergeht kein Tag, ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen oder sich selbst geärgert haben. Was die Viren für Ihren Computer, ist der Ärger für Ihr Gehirn. Eine Stunde Ärger kostet Sie mehr Energie als acht Stunden intensiver Arbeit. Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert. Darum: Installieren Sie ein Antiärger-Programm und verbessern Sie dadurch die Kommunikation mit sich selbst und Ihrer Umwelt für mehr Wohlbefinden und Erfolg. Verbessern Sie Ihre Lebensqualität im Beruf und privat. Kommen Sie zu diesem spannenden Vortrag und bringen Sie bitte Schreibutensilien mit.

A-138210 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 9.2.22, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Sigmund Freud, Begründer der Psychoanalyse und seine Schülerinnen und Schüler

Zur Geschichte der Psychoanalyse

Das Leben und Werk Freuds wird anhand seiner Biographie dargestellt, um die Entstehungsgeschichte der Psychoanalyse zu beleuchten. Freud hat schon früh in Vorlesungen an der Universität zu Wien und in einem Kreis von Kollegen in seiner eigenen Praxis über die psychoanalytische Methode diskutiert. Später entstand daraus die psychoanalytische Mittwoch-Gesellschaft, in die 1910 die erste Frau eintrat. Freuds wissenschaftliche Werke fanden international Anerkennung. Sie werden nicht nur in psychoanalytischen Gesellschaften sondern auch von psychoanalytisch interessierten Menschen, die ihre innere Entwicklung kennen lernen wollen, weltweit geschätzt und gelesen. Die Referentin ist Anästhesistin und Psychoanalytikerin in eigener Praxis. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138211 | VHS-Studienhaus
17.2., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Die Kunst, souverän mit Kritik umzugehen

Kritik trifft uns, selbst wenn sie konstruktiv und sachlich formuliert wurde. In solchen Momenten kann uns einerseits bewusstwerden, dass unser Gegenüber nicht dasselbe Bild von unserem Verhalten, unserer Arbeit oder Entscheidungen hat wie wir selbst. Andererseits ist es möglich, dass uns Kritik trifft, weil wir viel zu hohe Ansprüche an uns selbst haben und uns keine Fehler erlauben. Welche Kritik richtet sich tatsächlich an uns und welche Kritik sagt mehr über den Kritisierenden als über uns aus? Auf welcher Ebene wird kritisiert? Welche Reaktionsmuster haben wir in Bezug auf Kritik entwickelt? Wie können wir zukünftig besser und souveräner mit Kritik umgehen? Antworten und Lösungsansätze finden Sie in diesem interaktiven Online-Vortrag.

O-138213 | →● Online
22.2., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

Konstruktiver Umgang mit Sorgen und Ängsten

Kennen Sie auch Sorgen und Ängste, die die Lebensfreude ein wenig trüben, uns weniger spontan und mutig sein lassen und unsere Selbstsicherheit beinträchtigen? Besonders in emotional bewegenden Zeiten können wir vermehrt damit konfrontiert sein – mit Konsequenzen für unsere Lebensqualität. In diesem interaktiven Online-Vortrag gehen wir der Entstehung von Sorgen und Ängsten auf den Grund und lernen, wie wir auf konstruktive Weise mit diesen „Alltagsbegleitern“ umgehen können. Unser Gehirn ist aufgrund seiner Neuroplastizität zu enormen Veränderungen fähig und Reaktionsmuster können neu geordnet werden. Wir besprechen Strategien, wie man das Gehirn zu einem angenehmeren Ort machen und generell mehr positive Emotionen kultivieren kann. So können Ängste nach und nach anders erlebt und auf ein verträgliches Maß reduziert werden.

O-138215 | →● Online
8.3., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

„Die Macht des Bösen“ – was sagt die Psychologie dazu?

Gibt es böse Menschen? Tragen wir vielleicht alle den Keim des Bösen in uns? Unter welchen Umständen werden wir böse? Fragen, die viele Menschen beschäftigen und bei denen sich auch die Psychologie um Antworten bemüht. Der Vortrag stellt Antwortmöglichkeiten vor und bietet eine Grundlage gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

A-138217 | VHS-Studienhaus
15.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

„Starkes Selbstvertrauen“ – Der Weg zur mehr Erfolg

Ein Vortragserlebnis, das Ihr Selbstvertrauen stärkt!

Zweifeln Sie manchmal an sich selbst und trauen sich wenig zu? Bewundern Sie Menschen, die selbstbewusst Ihren Weg gehen? Möchten Sie auch ein glückliches und erfolgreiches Leben? Das Fundament dafür ist ein starkes Selbstvertrauen! Der Vortrag zeigt auf, wie und warum ein starkes Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild nachhaltig zum Erfolg führen. Er ist eine wertvolle Unterstützung bei der zielorientierten Selbst-

motivation. Er liefert knackige Impulse um negative Gedanken und Selbstzweifel in den Griff zu bekommen. Außerdem werden einfache hilfreiche anwendbare Methoden für den Alltag präsentiert, mit denen Sie nachhaltig in Zukunft ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen können. Es werden Erkenntnisse geliefert, die unter die Haut gehen und Veränderungsprozesse in Gang setzen. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkimpulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag der Spaß macht!

A-138218 | VHS-Studienhaus
15.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Jürgen Strauß

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 – 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.

A-138220 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 16.3.22, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Die starke Seele – wohin mit den dunklen Gedanken und Gefühlen

Wohin mit den dunklen Gedanken und Gefühlen? – Die „Gespenster der Morgendämmerung“ – Strategien, um sie in Schach zu halten – Die Versöhnung mit der dunklen Seite – Das Erkennen und Akzeptieren unserer dunklen Anteile hilft uns, zu heilen und lässt die Seele erstarken Der Abend bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Seele in Schwung zu bringen und dadurch Ihren Alltag mit mehr Leichtigkeit und Freude zu erleben. Bitte Mut und Schreibutensilien mitbringen.

O-138221 | →● Online
1x Fr, 18.3.22, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Vom Wesen und Wert des Vergessens

Psychoanalytische und psychosoziale Aspekte

Das Vergessen ist ein vielschichtiges und komplexes Phänomen. Es umfasst gesunde Aspekte, aber auch krankhafte (z.B. Alzheimer Demenz). Lange Zeit fristete das Vergessen ein Dasein im Schatten der Erinnerung. Erst in jüngerer Zeit werden auch positive Seiten des Vergessens mehr wahrgenommen und hervorgehoben. Der Vortrag bemüht sich, aus psychoanalytischer Perspektive dem Wesen und Wert des Vergessens auf die Spur zu kommen. Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138223 | VHS-Studienhaus
23.3., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Thomas Auchter

Psychologie für Nichtpsychologen: Schwierige Situationen verstehen – die Persönlichkeit entwickeln!

Jeder Mensch versucht sich im Alltag als „Psychologe“. Er besitzt die Fähigkeit, sich selbst und andere einzuschätzen, um sein Leben gelingen zu lassen. Das moderne Leben erfordert aber viel Durchblick, um es erfolgreich bewältigen zu können. Wie oft beißen sich meine Ideale, an dem was mir von anderen (Partner, Familie, Beruf, Gesellschaft) zugemutet wird. Für diesbezügliche Problemlagen kann die „Psychologie“ als Wissenschaft hilfreiche Erkenntnisse liefern, um unsere Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen zu verbessern. Mit Hilfe humorvoller Videoeinspielungen wollen wir Wege zu einer größeren Zufriedenheit diskutieren. Dabei lernen wir die Grundannahmen der Systemischen Psychologie, der Gesprächspsychotherapie und der Psychoanalyse (nach Erich Fromms) hinsichtlich der besseren Bewältigung des Alltags kennen. Außerdem werfen wir einen Blick in antike Glückslehren und die moderne Glücksforschung.

A-138224 | VHS-Studienhaus
24.3., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Auf dem Weg zu guten Gewohnheiten

Gewohnheiten sind der härteste Klebstoff der Welt und das unsichtbare Gerüst unseres täglichen Lebens. Wir wiederholen über 40% unseres Verhaltens tagtäglich. Somit üben Gewohnheiten einen großen Einfluss auf alle Lebensbereiche und auch unsere Zukunft aus. Viele Gewohnheiten dienen uns, andere nicht. Manch schlechte Gewohnheiten haben oft kurzfristig positive Wirkungen und können dadurch schwierig zu ändern sein. Selbst die besten Vorsätze lösen sich oft nach kurzer Zeit in Luft auf, wenn wir versuchen, Veränderungen allein durch Willenskraft und Disziplin herbeizuführen. In diesem interaktiven Vortrag beschäftigen wir uns mit den Mechanismen von Gewohnheiten und entdecken Wege und Strategien, uns nicht dienende Gewohnheiten zu verändern bzw. gute, neue zu etablieren. Sie erwartet ein Mix aus fundierten Informationen und praktischen Tipps. Die Methoden, die auf Erkenntnisse aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften zurückgreifen sind einfach umzusetzen und funktionieren in allen Lebensbereichen.

O-138225 | →● Online
29.3., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

Das Herz nähren – achtsamer Umgang mit dem 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.

O-138228 | →● Online
26.4., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

Zum Sinn des Lebens

Impulse aus Psychologie, Philosophie und Religion

Der Mensch sucht Antworten auf das „Wozu? Warum?“. Im Glückszustand ist das nicht so wichtig, im Leid schon eher. Das Gegenteil von Sinn, die Absurdität nämlich, ist schwer auszuhalten. Der „Wille zum Sinn“ ist entscheidend, die Sinn-Antworten selbst sind relativ. Wir wollen uns hauptsächlich die „Logotherapie“ des Arztes und Psychologen Viktor Frankl ansehen. Er vertritt die sogenannte dritte Wiener Schule, neben Sigmund Freud und Alfred Adler, welche die gesellschaftliche Neurose in der modernen Sinnkrise ausmacht und wo Sinn-Antworten zur Therapie genutzt werden. Daneben schauen wir uns aber auch sonst philosophisch um, z.B. bei den Stoikern (das Leben „stoisch“ nehmen) und in den Sinnangeboten der Religionen: z.B. die Gelassenheit und Nicht-Anhaftung im Buddhismus.

A-138229 | VHS-Studienhaus
3.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | * |
Willy Peter Müller

Am liebsten gesund – und was wir selbst dazu beitragen können

Schon lange bedient die Generation 50plus – auch Best Ager 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. – Was hält uns gesund? – Salutogenese, die Wissenschaft von der Entstehung der Gesundheit. – Die seelische und mentale Ebene von Gesundheit – Praktische Tipps zur Verbesserung der Lebensqualität

A-138233 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 11.5.22, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Die Kindheit – Schatten und Spuren

„Warum bin ich so wie ich bin?“ oder „Wer bin ich?“ Wer authentisch und identisch mit sich selbst leben will, muss die Kindheit wahr erkennen und annehmen und sie nicht beschönigen oder verfremden. Die Kindheit ist die Erstprägung, die „Wurzel des Baumes Mensch“. Die ersten Erfahrungen mit Schuldgefühlen, Angst oder Vertrauen, sind außerordentlich schwer zu löschen. Umlernen ist nicht einfach – aber dann möglich, wenn etwas bewusst ist. Schwangerschaft und Geburt, die orale Phase, die Mutterbeziehung, frühe Freunde, Bindungserfahrungen oder Trennungen, sichere Heimat, Frustrationen und Befriedigungen jeder Art: Sie alle hinterlassen Muster, die – psychologisch und pädagogisch gesehen – unsere Verhaltensweisen und Emotionen und nicht zuletzt unsere späteren Beziehungen gestalten.

A-138235 | VHS-Studienhaus
17.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | * |
Willy Peter Müller

„Wenn die Seele lächelt!“ Humorvolle Wege zum spirituellen Optimismus aus dem Buddhismus (mit psychologischen Tipps für den Alltag!)

Schon der Philosoph Schopenhauer nutzte die Ideen des Buddhismus, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Und buddhistisches Gedankengut half Erich Fromm, Vorstellungen vom seelischen Wachstum zu entwickeln. Auch wir können von buddhistischen Ansichten profitieren. Der edle achtteilige Pfad des Buddhas lehrt uns, dass der mittlere Weg das Leben vereinfacht und das Leiden der Seele mindert. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse diskutiert. Mit Hilfe von Anekdoten und humorvollen Video-Spots entdecken Sie am Ende den Weg zu mehr Lebensfreude und spirituellem Optimismus. Dann erfahren auch Sie, wie ihre Seele das Lächeln lernt.

L-138244 | VHS Lindenthal
24.5., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

„Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!“

Eine Einführung in Watzlawicks humorvolle Psychologie (mit Tipps für den Alltag)

Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein!“, „Vom Sinn des Unsinns“ oder „Vom Guten des Schlechten“ erklärt er uns mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen sorgen für Unglücklichsein. Heitere Video-Spots (u.a. Loriot), amüsante Watzlawick-Zitate und Fallbeispiele (auf Video) zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders auf. Zugleich führen sie uns in die Welt der Systemischen Psychologie ein.

A-138254 | VHS-Studienhaus
21.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Liebe auf Dauer! – Von den Beziehungsfallen zur Kunst, ein Paar zu bleiben

Dass es mit der Zweisamkeit nicht so einfach ist, haben die meisten von uns schon am eigenen Leibe erfahren. Soziologen und Humoristen wie Loriot wissen um die tückische Eigendynamik von Partnerschaften. Aber immerhin: 60% der Ehen halten – und werden von den meisten als sinnvoll und wohltuend erlebt. Auf den Spuren bekannter Paartherapeuten diskutieren wir, die Tücken und Fallstricke der Zweisamkeit. Dazu werden Wege zur Kunst, ein Paar zu bleiben, aufgezeigt.

A-138255 | VHS-Studienhaus
21.6., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
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 Fachreferent*innen aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der „KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit“, die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit stattfindet (10. Oktober eines jeden Jahres).

Gemeinsam mit der Kino Gesellschaft Köln präsentieren die Eckhard Busch Stiftung und die VHS Köln eine Filmreihe zu Themen rund um psychische Erkrankungen. Seit 2012 werden jedes Jahr ausgewählte Filme rund um das Thema psychische Erkrankungen gezeigt. Bei allen Veranstaltungen sind Themenexperten anwesend, sodass im Anschluss an den Film die Möglichkeit besteht Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Sie! FILMHAUS KÖLN IM MEDIAPARK Maybachstr. 111 · 50670 Köln · www.filmhaus-koeln.de Kartenpreise: 8 € (ermäßigt 7 €), Tickets auch online erhältlich Weitere Informationen erhalten Sie unter: Tel. 0221 – 469 42 40 (Mo – Fr von 10 – 18 Uhr) oder per E-Mail: kino@filmhaus-koeln.de Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der aktuellen Hygiene-Regelungen statt. Verbindliche Kartenbestellung erbeten unter: kino@filmhaus-koeln.de. Je nach Verfügbarkeit sind Karten für die Vorstellungen noch an der Abendkasse im Filmhaus Köln erhältlich.

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.

Ellen Westphal, Schulleiterin Johann-Christoph-Winters-Schule für Kranke, Köln Dr. Axel Meinhardt, Tagesklinik Pionierstraße Köln, Leitender Arzt Ingo Weinmann, DiplSozialpädagoge / DiplSozialarbeiter, Einrichtungsleitung Robert Perthel-Haus, Köln

A-131700 | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln
20.1., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 8 € | *

Kino zeigt Seele: „Life Animated““

Thema: Autismus

Im Alter von drei Jahren wird bei Owen Suskind, einem bis dahin augenscheinlich völlig normalen Jungen, Autismus diagnosti-

ziert. 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. DiplPsych. Claus Lechmann, ATZ Köln

A-131701 | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln
17.2., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 8 € | *

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.
Prof. Dr. med. Karsten Heekeren, Chefarzt Psychiatrie & Psychotherapie I, Stv. Ärztlicher Direktor, LVR Klinik Köln

A-131702 | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln
24.3., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 8 € | *

Resilienz – Was uns psychisch stark macht

Der Online-Kurs in der vhs.cloud

Wie schaffen es Menschen, große Herausforderungen zu meistern und sogar gestärkt daraus hervorzugehen? Woher kommt die Gelassenheit, mit der manche selbst die stressigsten Phasen im Leben bewältigen? Der Schlüssel zu dieser Widerstandsfähigkeit heißt Resilienz. Und die gute Nachricht ist: Wir können Resilienz lernen!
In diesem Webinar fokussieren wir uns auf alles, was uns stärker macht: Wie können wir mehr Selbstvertrauen aufbauen? Warum sind unsere Emotionen so wertvoll und wie können wir lernen, sie besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen? Wie schützen wir uns gegen Stress? Und wie können wir mehr Verständnis für unser Gegenüber aufbauen und konstruktiv mit Konflikten umgehen?
Anhand von Erkenntnissen aus der psychologischen Forschung, Selbstreflexion und Übungen zu den verschiedenen Themenbereichen versuchen wir, uns diesen und weiteren Fragen rund um die innere Widerstandsfähigkeit zu nähern. Eigene Anregungen und Beiträge sind hierbei jederzeit herzlich willkommen.

O-131703 | →● Online
6x, 8.2. – 15.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 12 UStd | 45 €, zzgl. Skript: 5 € |
Nora Wangelin

O-131704 | →● Online
6x, 22.3. – 10.5., Di, 17 – 18:30 Uhr | 12 UStd | 45 €, zzgl. Skript: 5 € |
Nora Wangelin

O-131705 | →● Online
6x, 3.5. – 7.6., Di, 17 – 18:30 Uhr | 12 UStd | 45 €, zzgl. Skript: 5 € |
Nora Wangelin

Online-Vertiefungsseminar Resilienz – Konstruktiver Umgang mit abwertenden Gedanken

Psychische Abwehrkräfte gezielt stärken

Es ist nie genug? Es ginge immer noch besser? Ich mache alles falsch? Ich bin nicht erfolgreich, nicht klug, schön oder originell genug? Die meisten von uns kennen solche abwertenden Gedanken, die uns herunterziehen und unser Selbstwertgefühl belasten. Aber wer spricht da mit uns, woher kommen solche inneren Sätze und wie können wir uns von ihnen abgrenzen und ihnen etwas entgegensetzen? Im gemeinsamen Austausch widmen wir uns in diesem interaktiven Workshop dem konstruktiven Umgang mit solchen Gedanken, um unsere psychischen Abwehrkräfte zu stärken. Wir fokussieren uns dabei besonders auf einen wohlwollenden Umgang mit uns selbst, eine wertschätzende Perspektive auf eigene Fehler und Unvollkommenheiten und stärken unseren Fokus auf unsere ganz individuellen Besonderheiten.

O-131706 | →● Online
26.3., Sa, 10 – 14:30 Uhr |
5.33 UStd | 29 € | **Nora Wangelin**

O-131707 | →● Online
4.6., Sa, 10 – 14:30 Uhr |
5.33 UStd | 29 € | **Nora Wangelin**

In Würde zu sich stehen

Info-Abend: Psychische Gesundheit mit Thomas Richter

Depression, Einsamkeit, Angst- und Schlafstörungen – Für die meisten ist es schwer, darüber zu sprechen – und doch so wichtig, sich mit anderen auszutauschen und Hilfe anzunehmen. Wir wollen ins Gespräch kommen, uns über eigene Erfahrungen austauschen und verschiedene Angebote vor Ort vorstellen. Der Vortrag „In Würde zu sich stehen“ führt in das Thema Stigma ein, welche die Gesellschaft dem psychisch Erkrankten/Betroffenen zusätzlich aufbürdet. Die Überwindung von Stigma benötigt den authentischen Kontakt zwischen Menschen, die stigmatisiert werden und solchen die abseits stehen. Dazu ist Offenheit in der Gesellschaft erforderlich. Offenlegungsentscheidungen tragen zu einem Klima des Sich-Nicht-Mehr-Verstecken-Müssens bei und überwinden eine Tendenz der Betroffenen zur Selbststigmatisierung.

M-131709 | VHS Mülheim
1.2., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Thomas Richter

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!

A-131710 | VHS-Studienhaus
1x Mo, 22.2.21, 18:30 – 21:30 Uhr | 30 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Perfekt unperfekt

Wie oft glauben wir, all den Anforderungen, die in einer modernen Welt an uns gestellt werden, gerecht werden zu müssen? Und wenn es uns nicht gelingt, fühlen wir uns schlecht, nicht gut genug und schämen uns vielleicht sogar. Nobody`s perfect, das wissen wir. Und trotzdem unternehmen wir unglaubliche Anstrengungen, um unsere Unzulänglichkeiten zu verbergen. Dabei nehmen wir uns genau dadurch selbst die Chance auf ein authentisches, glückliches Leben und Verbundenheit mit anderen. Dieser Vortrag ist ein Plädoyer für die Großartigkeit, die in uns allen steckt, die wir nur allzu oft selbst (noch) nicht sehen oder zulassen können. Geschichten und Impulse, die zum Nachdenken anregen und dazu ermutigen die eigene Unperfektheit zu umarmen und als Stärke zu empfinden.

A-131713 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 3.3.21, 18:15 – 19:45 Uhr | 6 € |
Alexandra Matzke

Von der Angst, eine „Mogelpackung“ zu sein

Das Hochstapler – Selbstkonzept und seine Folgen

„Irgendwann, wird jemand merken, dass ich das eigentlich gar nicht kann“. Oft kommt dieser Satz, von erfolgreichen und kreativen Menschen, die trotz bester Leistungen, große Selbstzweifel haben. Sie glauben, Lob und die Anerkennung nicht verdient zu haben und sind davon überzeugt, von anderen überschätzt zu werden. Genau genommen, handelt es sich um ein Phänomen, bei dem Betroffene „viel zu tief stapeln“, weil sie ihren Erfolg, eher auf glückliche Zufälle, als ihrer wahren Kompetenz zuschreiben. Der Ausgleich für diesen erlebten Mangel, wird dann in größeres Perfektionsstreben oder im Vermeiden wichtiger Herausforderungen gesucht. Diese Anstrengungen und die Vorstellung entlarvt zu werden, kann zu Dauerbelastung bis hin zu psychischen Belastungen führen. Das Hochstapler Selbstkonzept zu kennen und darüber zu sprechen, ist oft schon eine große Entlastung und hilft einen Ausstieg heraus zu finden.

O-131715 | →● Online
12.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Shirley Hartlage

Wenn Essen und Sport zum Problem werden

Essstörungen – erkennen, verstehen, handeln

In unserer heutigen Leistungsgesellschaft haben Ernährung, Fitness und Kontrolle, einen hohen Stellenwert. Die anfängliche Diät oder essen aus Frust, kann dann schnell zum Problem werden. Manchmal ist es nicht so einfach, die Grenzen zwischen gesundem und problematischem Verhalten zu erkennen. Deshalb ist es hilfreich zu wissen, wie sie Essstörungen erkennen, wie sie entstehen können und welche Hilfen es für Betroffene und nahestehende Personen geben kann. Diese Veranstaltung gibt Einblicke in ein weitverbreitetes Tabuthema.

O-131721 | →● Online
26.4., Di, 18 – 20 Uhr | 6 € |
Shirley Hartlage

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. Stress spielt dabei eine entscheidende Rolle. Sie gewinnen Einblick in die oft sehr unterschätzten Potentiale hochsensibler Kinder (Menschen). Sie erfahren, wie Stress den Zugang zu diesen wertvollen Potentialen blockiert, was die Darm-Hirn-Achse und Darmbakterien damit zu tun haben und wie Sie Ihre Kinder einfach und wirksam unterstützen können.

A-131722 | VHS-Studienhaus
5.5., Do, 18 – 21 Uhr | 15 € | **Ute Akbar**

Das Elend der Verschickungskinder – Lesung & Diskussion

Zwischen den 1950er und 1990er Jahren wurden in Westdeutschland zwischen acht und zwölf Millionen Kinder im Alter von zwei bis zehn Jahren auf kinderärztliches Anraten und auf Kosten der Krankenkassen ohne Eltern zur »Erholung« verschickt. Während der meist sechswöchigen Aufenthalte an der See, im Mittelgebirgsraum oder im Hochgebirge sollten die Kinder »aufgepäppelt« werden. Tatsächlich erlebten sie dort jedoch oft Unfassbares: Die institutionelle Gewalt, die sich hinter verschlossenen Türen ereignete, reichte von Demütigungen über physische Gewalt bis hin zu sexuellem Missbrauch. Betroffene leiden noch heute an den Folgen der erlittenen Traumata. Anja Röhl gibt den Verschickungskindern eine Stimme und möchte die Träger ehemaliger Verschickungsheime in die Verantwortung nehmen. Sie zeigt, welches System hinter den Kinderkuren stand, und geht möglichen Ursachen für die dort herrschende Gewalt nach. Das Buch ist ein erster großer Schritt zur Aufarbeitung eines bisher unerforschten Bereichs westdeutscher Nachkriegsgeschichte und zur Anerkennung des Leids Betroffener. Der Abend soll anregen zur Diskussion und zum gegenseitigen Austausch der Teilnehmenden und möglicherweise selbst Betroffenen.

A-131723 | FORUM Volkshochschule
11.5., Mi, 18:30 – 21 Uhr | 6 € | **Anja Röhl**

Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat

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

A-131725 | VHS-Studienhaus
19.5., Do, 18 – 21 Uhr | 15 € | **Ute Akbar**

Jubiläum: 25 Jahre Psychose-Forum am 26.9.2021

Es wird nachgefeiert

Am 26.9. vor 25 Jahren kamen erstmalig im Psychose-Forum psychiatrie-erfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürger*innen 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. Dies soll gebührend gefeiert und begangen werden. Die unsichere Corona-Situation macht eine verlässlich Planung für diesen Tag im Jahr 2021 aber schwierig. Deshalb haben wir uns entschieden diesen Anlass am 2.6.2022 im Forum VHS gebührend nachzufeiern. Sichern Sie sich diesen Termin. Weitere Einzelheiten können Sie im Internet unter dieser Veranstaltungsnummer finden.

A-131771 | FORUM Volkshochschule
2.6., Do, 16 – 21 Uhr | 6.67 UStd |
entgeltfrei | **Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

Niemand soll davon erfahren!? Doch! Wir sprechen darüber – und das nun schon seit 25Jahren, offen und öffentlich: im Pychhose-Forum. Weil Berührungsängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Der Erfahrungsaustausch fördert das Verständnis für einander, indem sich zeigt, wie unterschiedlich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige psychische Krisen und Erkrankungen erleben – und was Gesundung fördern kann.

Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen

Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten. Geplante Termine: 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3. 5.5., 19.5. (und 2.6. ab 16 Uhr Jubiläumsveranstaltung im Forum VHS).
Donnerstags jeweils von 17 Uhr – 19 Uhr
Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen „Anmeldeformular PsychoseForum 2022-1 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.
M-131772 | VHS Mülheim
3.2., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131773 | VHS Mülheim
17.2., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131774 | VHS Mülheim
3.3., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131775 | VHS Mülheim
17.3., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131776 | VHS Mülheim
31.3., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131777 | VHS Mülheim
5.5., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131778 | VHS Mülheim
19.5., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

Erzähl deine Geschichte – mit Digital Storytelling

Info-Abend psychische Gesundheit – Methoden gegen die Einsamkeit
Depression, Einsamkeit, Angst- und Schlafstörungen – Für die meisten ist es schwer, darüber zu sprechen – und doch so wichtig, sich mit anderen auszutauschen und Hilfe anzunehmen. Wir wollen ins Gespräch kommen, uns über eigene Erfahrungen austauschen und verschiedene Angebote vor Ort vorstellen. Mit dem Vortrag zum „Digital Storytelling „ stellen wir bei diesem Info-Abend eine Methode vor, mit deren Hilfe verschiedene Zielgruppen (alleine oder in der Gruppe) ihre Geschichten und Erfahrungen mit anderen teilen können. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
M-131779 | VHS Mülheim
24.3., Do, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Joachim Eischeid**

Kommunikation und Begegnung

Seminare

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-182330 | Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34, 50999 Köln
13x, 11.1. – 28.6., Di, 10:45 – 12:15 Uhr |
26 UStd | 98 € | **Erika Röttgen**

Wollen Sie schlagfertig(er) werden?

Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Es gibt nicht den einen einzigen Weg und nicht die eine einzige treffende Antwort. Und es jemandem „mit gleicher Münze heimzuzahlen“ macht wenig Sinn, wenn der quasi die Prägeanstalt dieser Münze ist. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Und zu überraschen oder den anderen ins Leere laufen zu lassen. Das hat auch viel mit Selbstsicherheit zu tun, mit einer positiven Einstellung zu sich selber. In diesem Training wählen Sie aus einem großen Fundus an Möglichkeiten Ihre eigene, um zu punkten und sich richtig gut zu fühlen.
A-182331 | VHS Lindenthal
29.1., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-182332 | VHS im KOMED
13.8., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Smalltalk ist lernbar – Praxisworkshop

Tun Sie sich ein wenig schwer mit „Small Talk“ und belanglosem Geplauder? Kennen Sie Kontakt-Situationen wie: „Wie geht's?“, – „Es geht“ – „Ja, dann...“? Das ist kein Small Talk, das sind natürlich Floskeln. Small Talk ist viel mehr. In dem sehr praxisorientiertem Workshop soll der Spaß am Gespräch mit anderen gefördert und der (thematische) Einstieg in Gespräche auch mit fremden Leuten erleichtert werden. Dabei unterstützen Körpersprache, NLP, Rollenspiele und Improvisationstheater.
A-182333 | VHS Lindenthal
30.1., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
44 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-182334 | VHS-Studienhaus
26.6., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Gelassen NEIN und bewusst JA sagen

„Mein NEIN ist nicht gegen dich, sondern es ist für mich“
Wann haben Sie zuletzt „JA“ gesagt und „NEIN“ gemeint? Oft behindern uns Glaubenssätze, Schuldgefühle und unsere innere Einstellung dabei, ein klares und höfliches NEIN zu formulieren. Diese kann man bewusst verändern und auflösen. Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und zu respektieren, hilft beim NEIN sagen. Sie sind kein schlechter Mensch, wenn Sie eine Bitte ablehnen. Erkennen Sie, warum NEIN sagen so schwer fällt und wie Sie persönliche Prioritäten setzen. Erfahren Sie Methoden zur Veränderung und NEIN Formulierungen für Ihr Berufs- und Privatleben. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung und Üben und Sie entwickeln Strategien für eine Verbesserung im Umgang mit NEIN-sagen. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Coach.
A-182335 | VHS-Studienhaus
6.2., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 43 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

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-182336 | VHS-Studienhaus
12.3., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
20 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

A-182337 | VHS-Studienhaus
14.5., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
20 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

L-182338 | VHS Lindenthal
23.6., Do, 16 – 20 Uhr | 5.33 UStd |
20 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

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 23.3.2022 vertieft werden.
L-182340 | VHS Lindenthal
16.3., Mi, 18:15 – 21:15 Uhr | 15 € |
Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk, Helga Klier

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 16.3.2022. Dieses ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Gesprächsreihe.
L-182341 | VHS Lindenthal
3x, 23.3. – 6.4., Mi, 18 – 21 Uhr |
12 UStd | 45 € | **Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk, Helga Klier**

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
13.5., 14.5., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17:30 Uhr | 13 UStd | 70 € | **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-182388 | VHS-Studienhaus
22.5., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaube

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie

Bildungsurlaub

A-182403-BU | VHS-Studienhaus
4x, 24.1. – 27.1., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 240 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182405-BU | VHS-Studienhaus
4x, 18.7. – 21.7., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 264 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182406-BU | VHS-Studienhaus
4x, 1.8. – 4.8., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 264 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182407-BU | VHS-Studienhaus
4x, 21.11. – 24.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 264 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance – BU

Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation

Die Performance eines Menschen fußt auf eigenen sowie fremden Ansprüchen und Erwartungen an die eigene Person sowie auf dem Level, inwieweit diese Ansprüche und Erwartungen erfüllt werden/als erfüllt bewertet werden.
Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg. Sie prägt Ihr Standing, beruflich wie privat. Performance bedeutet, wie schlüssig, wie nachvollziehbar, wie ergebnisorientiert und wie kongruent Sie auftreten. Und wie Sie das positiv beeinflussen können.
In diesem Bildungsurlaub geht es um die Bausteine, die Performance ausmachen:

- P wie Persönlichkeit – Stärken und Schwächen, Potenzial, Werte
- P wie Profilierung – Ressourcen, Kompetenzen, Leitbilder und Zielorientierung
- P wie Proaktives Handeln – Masterplan und Szenariotechnik, Plan B
- P wie Präsenz – Aufmerksamkeit, Konzentration und Fokussierung
- P wie Präsentation – Kommunikationskanäle, Auftritt und kongruentes Verhalten

Erweitern und optimieren Sie Ihre aktuelle Performance.
Der Trainer hat dieses Fünfeck aus vielen Jahren Personalentwicklungsprojekten und Coachings entwickelt.
A-182408-BU | VHS-Studienhaus
4x, 25.7. – 28.7., Mo – Do, 9 – 17 Uhr |
37.33 UStd | 284 € | **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-182409-BU | VHS Lindenthal
3x, 7.12.–9.12., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
26 UStd | 198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Seminare

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.

L-182420 | VHS Lindenthal
29.1., Sa, 10–16 Uhr | 6.67 UStd |
36 € | **WE S** | **Prof. Martina Becker**

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.

L-182421 | VHS Lindenthal
30.1., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 54 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Ich bin mein eigener Coach Basic – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben nicht richtig voran zu kommen? Nehmen Sie sich immer wieder etwas vor, aber nach einiger Zeit lässt die Motivation nach? Wer seine Ziele erreichen und sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte, unterstützt dieses Vorhaben heutzutage häufig durch ein Coaching. Coaching hat mittlerweile eine weitverbreitete Bedeutung. Viele Coaching-Übungen können unabhängig von einem externen Coaching in Eigenregie durchgeführt werden. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit Ihre Persönlichkeit besser kennen zu lernen. Sie ermitteln Ihre Wünsche und Ziele in unterschiedlichen Lebensbereichen und erhalten aufbauend darauf einen praxisorientieren Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching. Dabei lernen Sie sich selbst zu motivieren, ihre Ziele und Wünsche besser zu erreichen und sich emotional in einen guten und ressourcenreichen Zustand zu bringen. Sie stärken dabei ihre innere Balance und Resilienz und können in Zukunft Ihre Vorhaben leicht und zielsicher umsetzen.

A-182422 | VHS-Studienhaus
6.2., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 54 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Coaching Circle – Connect & Empower / Virtueller Treffpunkt für Persönlichkeitsentwicklung

Kennen Sie das? Unsere Herausforderungen im Alltag scheinen immer dann besonders groß und überwältigend zu sein, wenn wir von anderen, die uns in unseren Vorhaben unterstützen könnten, getrennt sind. Was hat der Coaching Circle zu bieten? Als Teilnehmer des Coaching Circles erhöhen Sie Ihre Handlungsfähigkeit und Erfolgsaussichten auf eine Zielerreichung, durch den regelmäßigen Austausch mit Menschen, welche sich in ähnliche Situationen, wie Sie befinden. Der Dozent beleutet, je nach Interessen und Anliegen der Teilnehmer, unterschiedliche Themen der Persönlichkeitsentwicklung und verknüpft diese mit Selbstcoaching-Tools und Übungen für die Anwendung im Alltag. Der Coaching Circle versteht sich dabei als „virtuelle Plattform für mehr Lebensqualität“. Durch die Teilnahme wird die Motivation und das Momentum zur Umsetzung von Zielen aufrecht erhalten, die innere Ausgeglichenheit gesteigert und die Entwicklung zum eigenen Lebenscoach gefördert. Die Teilnahme am Basis-Seminar „Ich bin mein eigener Coach“ ist empfehlenswert, ist aber keine Voraussetzung. Einstieg jederzeit möglich!“Die Termine“ sind Live-Veranstaltungen, die online stattfinden.

O-182423 | →● Online
4x, 9.2.–4.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
16 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 60 € |
Jürgen Strauß

Ihr allerbestes Jahr 2022 – wie Sie Ihre Herzensziele wirklich erreichen können!

Stellen Sie sich vor, es ist Sylvester 2022 und Sie blicken zurück auf die letzten 12 Monate. Worauf möchten Sie stolz sein? Was möchten Sie für sich erreicht haben? Wie möchten Sie sich fühlen? Was wird Ihrem Leben Freude,

Erfüllung und Tiefe gegeben haben? Dieser kraftvolle Workshop zum Jahresanfang unterstützt Sie dabei, Ihre Herzensziele für 2022 zu formulieren und zu erreichen. Zusammen entwickeln wir eine konkrete Strategie und einen inspirierenden und motivierenden Aktionsplan, der Sie Schritt für Schritt dahin bringt, wo Sie sein möchten. Neben all den tollen und aufregenden Dingen, die es zu tun gibt, werden wir auch berücksichtigen, wie Sie mit Hindernissen, Rückschlägen, dem inneren Kritiker, Zeitmangel und allem, was Sie zurückhält, umgehen können und wie Sie auf Kurs bleiben, auch wenn es mal anstrengend wird. Im geschützten Rahmen dieses Workshops bekommen Sie die Inspiration und Unterstützung, die Sie brauchen, um 2022 zu Ihrem besten Jahr zu machen und Ihre Ziele zu erreichen.

A-182424 | VHS-Studienhaus
12.2., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Achtsamkeit und Meditation– Der perfekte Weg zur inneren Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung

Achtsamkeit und Meditation haben sowohl eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden als auch auf unsere persönliche Entwicklung. Durch Achtsamkeit richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. So nehmen wir wahr, was gerade da ist. Nicht, was sein soll. Diese innere Beobachtung und Reflexion ist hilfreich für eine tiefe persönliche innere Veränderung. In diesem Seminar laden wir Sie dazu ein mit einfachen Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen wieder mehr in Verbindung mit sich selber zu kommen und Ihre innere Welt zu erkunden. Die erlernten Methoden und Übungen helfen Ihnen in Zukunft Störgedanken und Stress zu mindern, mit schwierigen Situationen entspannter umzugehen und sich persönlich weiter zu entwickeln. Die angeleiteten Übungen stärken außerdem das Selbstmitgefühl und verbessern die Selbstfürsorge im Alltag. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich. Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

A-182425 | VHS-Studienhaus
13.2., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 45 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Das Glück im Alltag finden, integrieren und genießen

Alltagsfreude – Alltagsfreunde

Was macht uns glücklich? Erst wenn wir das wissen können wir Wege schaffen, um das Glück in unseren Alltag zu integrieren. Das Leben rennt an uns vorbei, Termine, Aufgaben, Verpflichtungen lassen oft wenig Zeit, zur Ruhe zu kommen. Manchmal helfen Pausen nicht, wir müssen uns bewusst kleine Glücksmomente und -oasen schaffen, in denen wir innehalten und auftanken. In diesem Kurs lernen wir uns und unsere Bedürfnisse besser kennen, stärken das Selbstbewusstsein und nähren unsere Seele. Das ermöglicht uns ein glückliches Dasein. Eine Form der Selbstfürsorge, die wir auf alle Bereiche unseres Lebens übertragen können. Wir beschäftigen uns mit der Kraft der inneren Bilder, schaffen Kraftquellen und Ressourcen, auf die wir jederzeit zugreifen können. Sie werden durch Übungen und Impulse erfahren, wie einfach es ist, das kleine Glück zu finden. Glücksmomente zu genießen und ins Leben einzuladen, damit es Ihnen ganzheitlich besser geht. Bitte mitbringen: Malblock, Stifte, bilderreiches Magazin.

A-182426 | VHS-Studienhaus
3x, 15.2. – 8.3., Di, 19 – 21 Uhr | 8 UStd |
30 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Elke Grober

Achtsamkeit lernen: Deine Selbstfürsorge im Alltag

In diesem Einführungskurs näherst du dich praktisch dem Thema Achtsamkeit. Du übst dich darin die eigenen Gedanken und Emotionen bewusst „im Hier und Jetzt“ wahrzunehmen. Dieser achtsame Blick hilft dir dabei, dass sich deine Gedanken und Emotionen nicht verselbstständigen und dich dadurch immer wieder unbemerkt in unangenehme Zustände bringen. Das klingt im ersten Augenblick nach Kontrolle und Selbstoptimierung. Tatsächlich jedoch lässt du los und entspannst dich in die eigene innere Freiheit. Wir arbeiten liebevoll, präzise, konkret und handfest. Mehr Achtsamkeit im Leben hilft dir auch die stürmischen Wellen des Alltages surfen zu können.

L-182427 | VHS Lindenthal
4x, 10.3. – 31.3., Do, 18:30 – 20 Uhr |
8 UStd | 30 €

O-182428 | →● Online
4x, 26.4. – 17.5., Di, 19:30 – 21 Uhr |
8 UStd | 30 €

Warum manche alles bekommen, was sie wollen und andere genau das, was sie nicht wollen

Menschen, die bekommen, was sie wollen, denken und handeln auf eine bestimmte Weise. Aber wie? Forscher haben festgestellt, dass es zwei verschiedene Grundhaltungen bei Menschen gibt, die maßgeblich den Verlauf unseres Lebens bestimmen: eine statische, die Leistung blockiert und Ängste und Zweifel schürt und eine dynamische, durch die alle Kräfte und Potenziale freigesetzt und nutzbar gemacht werden. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über sich in Bezug auf das Thema und darüber, wie Sie dieses Wissen in Kombination mit Ihren Emotionen, Ihrer Sprache und Ihrer Vorstellungskraft für sich nutzen können.Inhalte – Warum fällt es uns so schwer, wirklich etwas in unserem Leben zu verändern? – Hintergründe zur statischen und zur dynamischen Grundhaltung – Wie Menschen, die bekommen, was sie wollen, denken und handeln – Impulse, Ideen und Tipps für den Alltag, um lösungsorientiert statt problemorientiert zu leben

A-182429 | VHS-Studienhaus
13.3., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 43 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Alexandra Matzke

Ich bin mein eigener Coach Advanced – Erweiterter Methodenkoffer

Haben Sie bereits erste Erfahrungen mit Coachingmethoden gesammelt oder ein Seminar zu diesem Thema besucht? Prima, dann bringen Sie Ihr Wissen auf einen neuen Level! Lernen Sie aufbauend auf Ihren Vorerfahrungen und Kenntnissen weitere Erfolgsgesetze kennen. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit mit ausgewählten Übungen und erweiterten Coachingtools in die Selbstreflexion zu gehen und Ihre Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Entdecken Sie Ihre ungenutzten Potentiale und betrachten Sie Ihre Verhaltensmuster einmal aus einer anderen Perspektive. So wird Veränderung möglich und das eigene Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen helfen Ihnen mentale und emotionale Blockaden aufzulösen und Schritt-für Schritt in die Umsetzung Ihrer Wünsche und Ziele zu kommen. Dieses Seminar wird Sie daran erinnern, dass Sie selbst der Schöpfer Ihres Erfolges sind, und Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie Ihre eigene Definition von Erfolg leben können.

A-182431 | VHS-Studienhaus
19.3., 20.3., Sa, 13 – 17:45 Uhr,
So, 9:30 – 17:45 Uhr | 15.33 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 83 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Wege zum Glücklichsein – Kraftvolle Kreativitätstechniken

Kraftquellen und Motivationshelfer finden

Kreativworkshop als Einladung zur Gestaltung einer kraftvollen Zukunft. Vertrauen Sie Ihrem inneren Kompass, lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt. Wir lernen im Einklang mit dem zu sein, wie und wer wir sein möchten und den richtigen Fokus zu legen. Die Kreativität hilft uns Zugang zu unseren Herzensthemen zu finden. Visualisieren von inneren Bildern, intuitives Malen, achtsames fotografieren lässt Wünsche/Sehnsüchte sichtbar werden, die wir als Kraftquellen und motivierende Wegbegleiter für die Zukunft nutzen können. Wir werden Glücksmomente

und -oasen für den Alltag schaffen, zum Innehalten und Auftanken. Somit stärken wir das Selbstbewusstsein und nähren unsere Seele. Und wenn die Seele genährt ist, verspüren wir mehr Lebensfreude und haben ein glücklicheres Dasein. Diese Form der Selbstfürsorge können wir in alle Lebensbereiche übertragen. Bitte mitbringen: 2 Magazine/Zeitungen, Kleber, Stifte, Zeichenkarton A2 o. A3, Zeichenblock, Smartphone. Keine Vorkenntnisse nötig.
A-182432 | VHS-Studienhaus
20.3., So, 10 – 18 Uhr | 9.33 UStd |
50 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Elke Grober

Konstruktiver Umgang mit dem inneren Kritiker

Die meisten Menschen haben einen inneren Kritiker. Er gehört einfach zum Menschsein dazu. In der Regel ist er aus einem guten Grund durch bestimmte Erfahrungen entstanden. In vielen Situationen hat er eine positive Absicht für uns: er möchte uns vor etwas schützen oder zu etwas motivieren. Leider dient uns die Art, wie er dies macht oftmals nicht. Völlig loswerden können wir die kritische innere Stimme nicht von heute auf morgen. Es ist jedoch möglich selbst zu bestimmen, wieviel Raum, Zeit und Macht wir diesem Anteil in uns zugestehen. Wir können lernen die Dynamik des inneren Kritikers und die durch ihn ausgelösten Prozesse zu verändern. Aus einer achtsamen Perspektive können wir einen konstruktiven Umgang mit dem kritischen Anteil in uns finden und generell mehr Selbstfreundlichkeit im Alltag kultivieren. Wir werden uns durch verschiedene Inputs und Übungen den eigenen inneren Kritikern genauer zuzuwenden, sie identifizieren, verstehen lernen und einen konstruktiven Umgang mit ihnen lernen und üben. Das Seminar ist ein Mix aus fundierten Informationen, praktischen Tipps, Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit sowie geführten Visualisierungen.
A-182433 | VHS-Studienhaus
26.3., Sa, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
45 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Selbst- und Fremdbild – Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein

Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Was finden andere an Ihnen gut? Sehen die anderen das Gleiche, was Sie bei sich selbst wahrnehmen? Wünschen Sie sich mehr Selbstbewusstsein, um im Leben glücklicher und erfolgreicher zu sein. In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit durch Feedback ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Sie werden zum einen Ihre Körpersprache, Sprechweise und Ihr Verhalten bewusster wahrnehmen, zum anderen die Reaktionen der anderen feinfühliger deuten, einschätzen und zum eigenen Vorteil nutzen können. Sie erhalten anhand vieler unterschiedlicher Übungen individuelles Feedback zu Ihrem Verhalten, zu Ihrer Ausstrahlung und zu dem, was Sie über sich sonst noch wissen möchten. Ziel des Seminars ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern. Mit den erworbenen Erkenntnissen können Sie anschließend selbstbewusster und somit erfolgreicher im Leben durchstarten!
A-182434 | VHS-Studienhaus
27.3., So, 9:30 – 17:45 Uhr |
9.67 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 52 € |
WE S | **Jürgen Strauß**

(Hoch)sensibel – feinfühlig – stark

„Irgendwie passe ich nicht in diese Welt. Mir ist alles zu laut, zu schnell, zu grell, zu oberflächlich! Bin ich so anders, als alle anderen?“ Diese und ähnliche Gedanken sind häufig Begleiter besonders feinfühliger Menschen. Sinneseindrücke und Emotionen werden von ihnen als sehr intensiv wahrgenommen, was den Alltag und die Beziehungen zu anderen Menschen beeinflussen kann. Wie kann es gelingen, die Stärken dieser besonderen Charaktereigenschaft zu erkennen und auszuleben, während gleichzeitig die eigenen Energieressourcen geschützt werden? Wie schafft man es, sich von Emotionen anderer klar abzugrenzen und dennoch die eigene Empathiefähigkeit zu bewahren? Dieser Workshop in einer Kleingruppe dient zum einen dem heilsamen Austausch (hoch-)sensibler Menschen und zum anderen dem Erlernen kurzfristiger Hilfestellungen bei akuter Reizüberflutung. Zudem werden Strategien zur Abgrenzung und zum Stressabbau sowie die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten erarbeitet, was zur Stärkung des Selbstwertgefühls und Wohlbefindens beitragen kann.
P-182437 | VHS Porz
3.4., So, 10 – 16:45 Uhr | 9 UStd | 49 €,
zzgl. Skript: 4 € | **WE S** | **Kristin Wirtz**

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-182441 | VHS-Studienhaus
9.4., Sa, 10 – 17:45 Uhr | 9.33 UStd |
50 €, zzgl. Arbeitsblätter: 2 € | **WE** |
Dr. Arne Schöler

Hochsensibel und erfolgreich – (k)ein Widerspruch?

Die besonderen Erfolge hochsensibler Menschen

Hochsensibilität ist ein Faszinosum mit Extremen: Genialität, Kreativität und ein beachtliches Wissens- und Leistungsspektrum einerseits – Versagensängste, Überforderung bis hin zu gesundheitlichen Problemen andererseits. Ursache ist letztendlich der Konflikt zwischen den besonderen hochsensiblen Eigenschaften und dem gängigen gesellschaftlichem Erfolgsideal. Erfolg jedoch hat nie nur ein Gesicht. Erfolg ist immer ganz persönlich und hat viele, individuelle Gesichter! Lernen Sie, wie Sie gerade als hochsensibler Mensch auf einfache, sehr wirksame Weise Ihre wertvollen Talente erfolgreich nutzen können, im Einklang mit sich und im tiefen Vertrauen auf ihre persönlichen Kompetenzen.
A-182442 | VHS-Studienhaus
9.4., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 43 € | **WE** |
Ute Akbar

Resilienz – Steigerung Ihrer inneren Widerstandskraft

Es gibt Menschen, die Herausforderungen und Krisen besser meistern, als andere. Sie erholen sich schneller von Rückschlägen und gehen aus ihnen sogar gestärkt hervor. Diese Fähigkeit bezeichnet man als Resilienz; eine innere Stärke, die dabei hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Resilienz ist zum Glück nicht nur genetisch bedingt, sondern kann trainiert und erlernt werden. Möchten Sie mit den Herausforderungen des Alltags gelassener Umgehen und den Schwierigkeiten des Lebens mit mehr Selbstbewusstsein begegnen können? Dann ist dieses Seminar ein guter Anfang! Im Rahmen des Seminars werden die 7 Schlüssel der Resilienz vorgestellt und eingeübt. Sie reflektieren und trainieren Ihre Resilienz-Fähigkeit und entwickeln neue, förderliche Denk- und Handlungsansätze für die Bewältigung der alltäglichen und besonderen Belastungssituationen. Zusätzlich gibt es praktische Tipps und Übungen, die Sie in Ihren Alltag

integrieren können um kontinuierlich und nachhaltig Ihre Resilienz zu stärken. Sandra Casier ist zertifizierte Trainerin, Coach und Resilienz-Trainerin.
A-182443 | VHS-Studienhaus
10.4., So, 10 – 19 Uhr | 10.67 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 58 € | **WE S** |
Sandra Casier

Die Kunst liebevoll mit sich selbst zu sprechen

Innerer Dialog – Verstehen und Verbessern

Unseren inneren Dialog zu verstehen, hilft uns bewusster und liebevoll mit uns selbst zu sprechen, umzugehen und zu handeln. Durch das Bewusstsein darüber, wie wir denken und sprechen haben wir die Möglichkeit mehr Verständnis für uns zu erlangen und alte Muster und Glaubenssätze zu verändern. Manchen inneren Dialog würden wir nicht auf gewisse Weise führen, hätten wir nicht Richtlinien und Bewertungen von anderen übernommen. Es ist hilfreich die inneren Stimmen zu kennen, um ihnen Gehör zu verleihen und ihre Absicht zu verstehen. In diesem Kurs gibt es Übungen und Impulse, wie Sie ihren Innendialog achtsamer gestalten können. Somit lernen Sie sich besser kennen, friedvoll zu kommunizieren und können alte Denk- und Verhaltensmuster erkennen und verändern. Das eröffnet Wege zu mehr Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Wer fürsorglich mit sich selbst ist, wird auch mit anderen harmonischer umgehen können. Freuen Sie sich auf ein gutes Gespräch! Keine Vorkenntnisse nötig.
L-182445 | VHS Lindenthal
3x, 28.4. – 12.5., Do, 18:30 – 21 Uhr |
10 UStd | 38 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Elke Grober

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.
A-182446 | VHS-Studienhaus
8.5., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 43 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

Charisma entwickeln und authentisch leben

Haben Sie sich auch schon mal gewünscht, mehr Charisma zu haben? Wir alle kennen sie, diese Menschen, denen die Sympathien nur so zufliegen und die mit ihrer Ausstrahlung andere in ihren Bann ziehen. Die gute Nachricht: Charisma ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann man entwickeln. Die Grundlage dafür trägt jeder Mensch in sich – diese beruht zum großen Teil auf gelebte Authentizität. In diesem Seminar erhalten Sie Antworten zu den Fragen:
Lebe ich eigentlich meinem Wesen entsprechend? Was macht mich wirklich aus? Was sind meine Stärken, Bedürfnisse und Lebensmotive? Was ist mein Lebensziel? Sie entdecken ihren inneren Wesenskern und Ihre ungenutzten Potenziale. Basierend auf Ihrer individuellen Persönlichkeit lernen Sie die charismatischen Grundpfeiler kennen und befassen sich mit Ihre persönlichen positiven Ausstrahlung. Aufbauend darauf lernen Sie Techniken, wie Sie Ihr natürliches Charisma unverwechselbar zur Geltung bringen und dabei glaubwürdig und authentisch agieren. Wer authentisch lebt und sein Charisma im Alltag für sich nutzen kann, hat den Schlüssel zu mehr Lebensfreude, Anerkennung und Erfolg in der Hand. Es erwartet Sie ein Tag mit vielen AHA-Effekten.
A-182447 | VHS-Studienhaus
14.5., 15.5., Sa, 13 – 17:45 Uhr,
So, 9:30 – 17:45 Uhr | 15.33 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 83 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Auf dem Weg zu mir

Eine der wichtigsten Reisen, die ein Mensch unternehmen kann, ist die Reise zu sich selbst. Etappen auf dieser Reise sind die Bereitschaft, sich besser kennenzulernen, Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür einzustehen, eigene Grenzen zu respektieren und nach außen zu vertreten sowie freundlich zu sich selbst zu sein. Auf dem Weg zu mir kann ich verborgen liegendes Potenzial aufspüren, meine Einzigartigkeit wahrnehmen und Selbstliebe entdecken. Aber was ist eigentlich Selbstliebe – und was ist es nicht? Wo stehe ich mir selbst manchmal im Weg? Der Weg zu mir ist eine Spurensuche und Entdeckungsreise, auf der wir uns in freundschaftlicher und stärkender Weise uns selbst widmen. Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit, kreativen Schreibimpulsen und geführten Visualisierungen / Fantasiereisen. Bitte bringen Sie Schreibsachen mit.
A-182449 | VHS-Studienhaus
21.5., Sa, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
45 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Dem Glück auf die Spur kommen

Innere und äußere Kraftquellen aktivieren

Bin ich achtsam in den Momenten, die das Potenzial haben, mich in einen glücklichen Menschen zu verwandeln? Wie kann ich den Platz, an den ich gestellt wurde, in einen Ort verwandeln, an dem ich die beste Version meiner Selbst leben kann? Wie weit bin ich als Erwachsener von dem entfernt, was ich mir als Kind unter (m)einem glücklichen Leben vorgestellt habe? Und was ist über die Jahre eigentlich mit meinen inneren Kraftbildern passiert? In diesem Seminar wird das „Wie“ groß geschrieben. Denn nicht, was mir geschieht, sondern wie ich damit umgehe, entscheidet, ob ich die Chancen, die in jeder Krise oder Herausforderung stecken, wahrnehmen und in Kraftquellen verwandeln kann. Kreativ und spielerisch gehen wir auf Entdeckungsreise zu einer individuellen Vision für ein glückliches Leben und finden Strategien für einen gelungenen Transfer in die Lebens- (und Arbeits)situation. Die Teilnehmenden erhalten ein Skript.
L-182475 | VHS Lindenthal
4x, 31.5. – 3.6., Di – Fr, 9 – 16 Uhr |
32 UStd | 120 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Claudia Berlinger

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-182476 | VHS-Studienhaus
12.6., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Dem Glück schreibend auf die Spur kommen

Mein Leben ist eine Heldenreise

Meine Heldenreise: Regie übernehmen in der eigenen Biografie. Individuelle Vision für ein glückliches Leben erarbeiten und in die eigene Lebens- (und Arbeits)situation transferieren. a) Das Setting: Die Ist-Situation, unvollkommen, langweilig oder spannend? b) Der Protagonist: Wer bin ich? Was ist der Ruf meines Herzens? Visionen und Ziele definieren, die sich an Herzenswünschen als Energiequelle orientieren. c) Antagonisten definieren: hinderliche Gefühle, Gedanken und Handlungen oder äußere Gegenspieler kennenlernen, innere und äußere Konflikte. d) Begegnungen: Held und Antiheld, hilfreiche Freunde, Lehrer. Strategien für einen konstruktiven Umgang mit hinderlichen Innen- und Außenströmungen erarbeiten. Der Ressourcenkoffer füllt sich. e) Happy end: Im Flow sein. Die Reise kulminiert in einem guten Lebensgefühl.

L-182477 | VHS Lindenthal
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 149 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Claudia Berlinger

Selbstschutz / Selbstbehauptung

Seminare

WenDo für Mädchen und Frauen – Basistraining

Sicher durch den Alltag

Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit verschiedenen Formen von Grenzverletzungen, Übergriffen und Angriffen auseinander. Sei es am Arbeitsplatz, in der Familie, im Bekanntenkreis oder auf der Straße. In Gesprächen, Rollenspielen und im Einüben körperlicher Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede Frau. Frauen ab 16 Jahren aus allen Kulturkreisen und mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Decke mitbringen. Kleingruppe.

A-182525 | VHS-Studienhaus
5.3., 6.3., Sa, So, 11–17 Uhr |
16 UStd | 86 € | **WE** | **Frau Schmitzz**

A-182526 | VHS-Studienhaus
25.6., 26.6., Sa, So, 11–17 Uhr |
16 UStd | 86 € | **WE** | **Frau Schmitzz**

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil I

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 30.4.2022 geht es um Umgang mit Kritik und Konflikten. D ie Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

A-182528 | VHS-Studienhaus
9.4., Sa, 10–18 Uhr | 9.33 UStd |
50 € | **WE** | **Sonja Waszerka**

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil II

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, 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 9.4.2022 geht es um Grenzen setzen und Nein-sagen. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

A-182529 | VHS-Studienhaus
30.4., Sa, 10–18 Uhr | 9.33 UStd |
50 € | **WE** | **Sonja Waszerka**

Selbstbestimmt Leben

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

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Feuer Frei

Eine Kooperation von VGKU und VHS Köln

Der VGKU (Verband für Gebärdensprachkultur Köln und Umland e.V./www.vgku.de) und die VHS Köln planen für diesen Termin eine Veranstaltung aus der Reihe „Feuer Frei“. Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Internetseite der VHS Köln unter der angegebenen Kursnummer. Alle bisherigen Angaben sind unter Vorbehalt.

A-131610 | FORUM Volkshochschule
8.4., Fr, 18–21 Uhr | entgeltfrei |
VGKU Verband für Gebärdensprachkultur Köln und Umland e.V.

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, 4.2.–24.6., Fr, 17–19:15 Uhr |
30 UStd | 33 € | **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

Vernetzungstreffen „Bildung im Alter“
„Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand“
„Bildung im Alter“ spielt eine zentrale Rolle in unserer heutigen Zeit. Dabei gibt es nicht nur die Möglichkeit sich vorgefertigter Bildungsangebote zu bedienen, sondern es gibt auch die Option, die eigene Bildung „selbst in die Hand zu nehmen“. Welche Bedürfnisse und Möglichkeiten es gibt soll hier aufgezeigt und diskutiert werden. Bei Interesse kann daraus ein längerfristiger Arbeitskreis entstehen, der sich intensiver mit diesem Thema auseinander setzen kann. Thomas Boxberger, zuständiger Fachbereichsleiter für den Bereich „Kompetenzforum 60plus“.
A-131652 | VHS-Studienhaus
22.3., Di, 18:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

A-131653
26.4., Di, 18:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

Order is half the battle (Englischer Beitrag)
Ordnung ist das halbe Leben
Was passiert in unseren Zellen, wenn sie altern? Mit steigendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Körpers und damit auch jeder einzelnen Zelle ab. Prozesse sind langsamer und Menschen sind u.a. anfälliger für Infektionen. Aber warum und was genau passiert dabei in unseren Zellen? Dr. Lena Pernas erklärt, wie sich unsere Zellen gegen Infektionen verteidigen. Prof. Dr. Vilchez zeigt uns, wie die Zellen in unserem Körper für Ordnung sorgen und das Ordnung in der Zelle essenziell für die Lebensspanne ist. Zu viel Pröll schränkt die Zelle in ihrer Funktion ein. Also muss tagtäglich ausgemistet werden. Eingebettet sind die Ausführungen der beiden Expert*innen in eine Ausstellung zum Thema Altern von Steffi Sommer an der VHS (A-301305), die in dem Zusammenhang besichtigt werden kann.
What happens in our cells when they age? With increasing age, the efficiency of the body and thus of each individual cell decreases. Processes are slower and people are more susceptible to infections. But why is that and what exactly happens in our cells during this process? Dr. Lena Pernas explains how our cells defend themselves against infections. Prof. Vilchez shows us how the cells in our body keep order and that order in the cell is essential for longevity. Too much clutter restricts the cell in its function. So it has to be cleaned out every day.
The explanations of the two experts are embedded in an exhibition on aging by Steffi Sommer at the VHS (A-302305), which can be visited in this context.
Referent*innen:
Dr. Lena Pernas, MPI für Biologie des Alterns
Prof. Dr. David Vilchez vom CECAD, Exzellenzclusters für Alternsforschung der Universität zu Köln Eine Kooperation zwischen der Kölner Wissenschaftsrunde mit der VHS Köln im Rahmen von „Wissenschaft in Kölner Häusern 1620. Mai 2022“: www.koelner-wissenschaftswoche.de
A-131665 | FORUM
Volkshochschule
19.5., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Lena Pernas, Prof. Dr. David Vilchez

Ein neuer Anfang, aber nicht von vorn.
Ein Angebot zur bewussten LebensGestaltung ab 60
Im Laufe unseres Lebens tauchen immer wieder ganz grundsätzliche Lebensfragen auf, teils überfallartig, teils aus einem klar erkennbaren Kontext heraus, oft vor einem leicht verschwommenen Hintergrund. Wenn sich das Lebensalter „60“ nähert oder überschritten wurde und das Ende der Erwerbsarbeit naht, dann ist der Anlass eindeutiger: Es stehen Veränderungen an, oder sie haben bereits begonnen. Es lohnt sich, die anstehende Zukunft mit der erlebten Vergangenheit zu verbinden und auf diese Art und Weise den enormen Schatz von Ressourcen zu heben, den wir im Laufe der Jahre angesammelt haben. Dieses Seminar bietet zwei Tage Zeit, Impulse und professionelle Unterstützung, um mit dem spannenden Prozess der Gestaltung dieses Raums jenseits der 60 zu beginnen.
A-131680 | VHS-Studienhaus
18.6., 19.6., Sa, So, 9:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 36 € |
WE S | **Max Dorando**

Lernen und Gedächtnis

Lerntechniken

Erfolgsfaktor „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
7.5., Sa, 10 – 18 Uhr | 10 UStd | 54 €, 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, 7.2.–16.5., Mo, 10–11:30 Uhr |
24 UStd | 90 € | **Lydia Hardt**

älter aktiv **P-183203** | VHS Porz
12x, 7.2.–16.5., Mo, 11:45–13:15 Uhr |
24 UStd | 90 € | **Lydia Hardt**

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 BVGT e.V.
älter aktiv **A-183205** | VHS-Studienhaus
10x, 11.2.–6.5., Fr, 10–11:30 Uhr |
20 UStd | 75 € | **Elisabeth Sternberg**

Gedächtnistraining – 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-183206** | VHS Mülheim
4x, 17.2.–31.3., Do, 9:30–11 Uhr |
8 UStd | 30 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € |
Brigitte Steinert

älter aktiv **M-183207** | VHS Mülheim
4x, 17.2.–31.3., Do, 11:15–12:45 Uhr |
8 UStd | 30 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € |
Brigitte Steinert

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, Dipl-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).
älter aktiv **A-183210** | VHS-Studienhaus
8x, 28.3.–13.6., Mo, 10–11:30 Uhr |
16 UStd | 60 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **A-183211** | VHS-Studienhaus
8x, 28.3.–13.6., Mo, 11:45–13:15 Uhr |
16 UStd | 60 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183212** | VHS Lindenthal
8x, 28.3.–13.6., Mo, 14:30–16 Uhr |
16 UStd | 60 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183213** | VHS Lindenthal
8x, 28.3.–13.6., Mo, 16:15–17:45 Uhr |
16 UStd | 60 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

Denk-Spaziergang in der Flora

Flanieren und Gedächtnistraining im Park
Bewegung in der freien Natur fördert Ihr Denkvermögen um ca. 20 %! Wie das geht? Man nehme: einen Spaziergang rund um das Festgebäude der Flora, gewürzt mit Wissenswertem im Gelände und unterhaltsamen Übungen zu Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit u.a.m. Sie erleben eine etwas andere Art, den wunderschönen Park zu erkunden! Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT.e.V.
älter aktiv **A-183217** | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
12.5., Do, 10:30–12 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

älter aktiv **A-183218** | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
9.6., Do, 10:30–12 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Der tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate. Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne. Bitte beachten Sie auch unsere neue Fortbildung zum Thema „Online-Beratung", die noch nicht in dieser Übersicht erscheint.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

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

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
G. 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 finden Sie auch auf www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

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

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

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:** 1880 € | **Abschluss:** VHS-Zertifikat

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:** 1880 € | **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. Mediator*innen unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt.
Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch durchaus justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.

Grundmodul Mediation

Dauer: ca. 6 Monate
Umfang: 128 U.-Std. an 16 Tagen (4 Wochenenden und 2 dreitägige Blöcke unter der Woche (jeweils 10 –17 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*r Mediator*in (ZMediatAusbV)

Für diese Zertifizierung müssen das Grundmodul und zwei Aufbaumodule absolviert werden. Darüber hinaus bedarf es einer Falldokumentation und einer Einzelfallsupervison (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: 5 Tage als Bildungsurlaub | **Umfang:** 48 U.-Std. | **Entgelt:** 495 € (inkl. 20 € Material und 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:** 1550 € (inkl. 30 € Material und 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: 180 U.-Std. an 20 Tagen (Wochenenden und Wochentage)*
Entgelt: 2500 € (inkl. 30 € Material)
Abschluss: VHS-Zertifikat

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube | Vertiefungsseminare

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

Ausbildungen Basis

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) Basisausbildung 2022
Januar – August 2022
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 (grundsätzlich 9:30 – 17:30 Uhr, Abweichungen möglich), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Trainerinnenteam
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.
Imke Trainer ist Mediatorin BM® und Trainerin für wertschätzende Kommunikation mit dem Schwerpunkt Erziehung und Bildung. Ihr liegt am Herzen, dass wir alle lernen, unsere Konflikte selbständig und konstruktiv zu lösen. Dabei geht es um Empathie für Andere, vor allem aber auch um Selbstempathie. Ihre Leidenschaft für das Vermitteln und Übersetzen von Gefühlen und Bedürfnissen gibt sie immer mit dem Ziel weiter, dass dabei ein Perspektivwechsel entstehen darf.

Termine 2022:
- 13.1. – 15.1.2022
- 3.3. – 5.3.2022
- 31.3. – 2.4.2022
- 5.5. – 7.5.2022
- 11.8. – 13.8.2022

Entgelt: 1850€ plus 30 € Skripte.
A-184524 | VHS-Studienhaus
15x, 13.1. – 13.8., Do, Fr, 9 – 17 Uhr,
Sa, Do, Fr 9:30 – 17:30 Uhr | 140 UStd |
1.850 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** |
Anja Ufermann, Imke Trainer

Bildungsurlaube

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg BU
Bildungsurlaub
A-184662-BU | VHS-Studienhaus
5x, 21.3. – 25.3., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
40 UStd | 276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
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.
L-184664-BU | VHS Lindenthal
3x, 13.6. – 15.6., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr |
24 UStd | 166 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Seminare

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung
Wochenendseminar
L-184686 | VHS Lindenthal
22.1., 23.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
WE S | **Anja Ufermann**

A-184687 | VHS-Studienhaus
21.5., 22.5., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
WE S | **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 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 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.de (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.
A-184110 | VHS-Studienhaus
8.2., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |
entgeltfrei | **Günter Brück, Renata Kern**

L-184111 | VHS Lindenthal
31.5., Di, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | **Günter Brück, Renata Kern**

A-184112 | VHS-Studienhaus
30.8., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | **Günter Brück, Renata Kern**

A-184113 | VHS-Studienhaus
27.9., Di, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | **Günter Brück, Renata Kern**

Basic-Ausbildung

Kommunikationstraining mit NLP
Bildungsurlaub
Jeder kennt Situationen im beruflichen oder privaten Umfeld, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Oft entstehen hieraus Missverständnisse, die eine Verständigung erschweren. Mit der Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung und Sichtweise erweitern, positive Kontakte herstellen, Konflikte bewusster angehen und Gesprächsabläufe effektiver gestalten.
NLP geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen.
Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit und Integration der vermittelnden Inhalte nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.
Inhalte der NLP Basic-Ausbildung, DVNLP-Qualifizierung: – Grundlagen der Kommunikation mit NLP – Techniken der Gesprächsführung, Konfliktvermeidung und -lösung – Zielerreichung mit NLP, Fragetechnik – Ressourcenmanagement – Grundlagen des Ankerns – Einführung in die Logischen Ebenen – Arbeit an der inneren Landkarte – Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback – Wahrnehmungstraining, Wahrnehmungstypen – Einsatz von Metaphern und Metapherngeschichten – Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge
L-184120-BU | VHS Lindenthal
5x, 14.3. – 18.3., Mo – Fr, 9:30 – 18 Uhr |
50 UStd | 475 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

L-184121-BU | VHS Lindenthal
5x, 12.9. – 16.9., Mo – Fr, 9:30 – 18 Uhr |
50 UStd | 475 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

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 2022:
- 22./23.10.2022
- 12./13.11.2022
- 3./4.12.2022

Termine für 2023 folgen noch.
Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele 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.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184140 | VHS-Studienhaus
6x, 22.10. – 4.12., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |
50 UStd | 1.520 €, zzgl. Materialkosten:
30 € | **Renata Kern, Günter Brück**

Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Berater*innen 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, Stornierungsbedin-

gungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de. Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich 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.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Ausbildung

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2022/2023

Nr. 28 / März 2022 bis März 2023

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 25. März 2022 und endet am 4. März 2023. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2022:
- 25. – 27.3.,
- 16. – 18.5. (Bildungsurlaub),
- 15.6. (Supervision),
- 2. – 4.9.,
- 7. – 10.11. (Bildungsurlaub)
- 4.12. (Supervision).

Entgelt für 2022: 1910 € zzgl. 30 € Skripte

Termine 2023:
- 13. – 15.1.,
- 3. – 4.3..

Entgelt für 2023: 560 €

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2500 € 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 KölnSchwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Training, Beratungsforschung.

A-184228 | VHS-Studienhaus
20x, 25.3.–4.3., Fr, 16–21:15 Uhr,
Sa, 9–17:30 Uhr, So, 9–15 Uhr,
Mo–Do 9–17:30 Uhr | 180 UStd |
1.910 € Entgelt für die Termine in 2022 +
560€ für die Termine in 2023 /
Gesamt: 2.470 €, zzgl. Materialkosten: 30 € |
Kristina Ehret, Kerstin Schmidt

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so 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,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de.
Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Info-Termine

Info-Abend Mediations-Ausbildung

Im Rahmen der berufsbegleitenden Zertifikatsausbildung zur/zum Mediator*in wird eine Infoveranstaltung angeboten, deren Ziel es ist, Mediation als Methode, die Inhalte der Grundausbildung und der weiterführenden Module und die Anwendungsbereiche von Mediation in der Praxis darzustellen. Zu Beginn wird ein kurzer Vortrag alle Interessierten auf das Thema einstimmen und die Struktur der Ausbildung darstellen. Danach gibt es ausreichend Möglichkeit, individuelle Fragen an die Dozentin zu stellen.
Andrea Wegner-Katzenstein Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien- und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen
Bei Bedarf kann dieser Info-Abend auch online angeboten werden.
A-1843055 | VHS-Studienhaus
2.2., Mi, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Andrea Wegner-Katzenstein

Grundausbildung

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung

März bis August 2022
Mediation ist ein klar strukturiertes Verfahren der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale bzw. 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 UStunden. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS Zertifikat, das Sie als Mediator*in 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*r Mediator*in“** führen zu dürfen, muss die Ausbildung mindestens 160 UStd. (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:
- 24./25.9.2022
  Familienmediation (A-184360)
- 15./16.10.2022
  Mediation im Arbeitsleben (A-184361)
- 5./6.12.2022
  Transaktionsanalyse und Mediation (A-1843562)

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-184322 | VHS-Studienhaus
16x, 12.3. – 28.8., Mo–So, 10 – 17 Uhr |
128 UStd | 1.792 €, zzgl. Skript: 30 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Aufbau-Seminare

Mediation Vertiefungswochenende „Familie“ – 2022

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 / der Mediatorin. 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 Mediatorin
- Praktische Fallarbeit – Supervision

A-184353 | VHS-Studienhaus
2.4., 3.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende „Familie“

A-184354 | VHS-Studienhaus
24.9., 25.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende „Arbeitsleben“ – 2022

Schwerpunkt dieses Seminars ist der Umgang mit innerbetrieblichen/innerbehördlichen Konflikten. Besonderheiten in der Vorbereitung des Verfahrens werden ebenso dargestellt und erörtert wie auch die eigene Dynamik von Arbeitskonflikten und der Umgang mit Rollen und Funktionen. Ein weiteres Thema ist die Arbeit mit Teams im Rahmen der Mediation. Die Möglichkeiten einer Konfliktprävention bis zur Implementierung eines Konfliktmanagementsystems werden beleuchtet. Fallbezogene Arbeit und Supervisionstechniken runden dieses Aufbaumodul ab.

Themen:
- Besonderheiten der Vorbereitung
- Dynamik bei Arbeitskonflikten
- Umgang mit Rollen und Funktionen
- Formen der Beteiligung
- Arbeit mit Teams
- Präventive Arbeit im Unternehmen/ Behörde
- Fallbeispiele
- Supervision

A-184355 | VHS-Studienhaus
26.3., 27.3., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

A-184356 | VHS-Studienhaus
15.10., 16.10., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende „Transaktionsanalyse“ – 2022

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-184357 | VHS im KOMED
23.4., 24.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende „Transaktionsanalyse“

A-184358 | VHS-Studienhaus
5.11., 6.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Vertiefungswochenende „Mediation im interkulturellen Kontext“ – 2022

Themen:
- Kultur und Wertesysteme
- Umgang mit Stereotypen
- Reflexion der eigenen „inneren Landkarte“
- Kommunikation und Konfliktverhalten
- mediativer Umgang mit unterschiedlichen Rollen und Werten
- Empathie und Perspektivwechsel
- praktische Übungen

A-184360 | VHS-Studienhaus
14.5., 15.5., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Online-Beratung

Info-Termine

Info-Abend Qualifikation Online-Beratung (Face-to-Face mit Video-Konferenz-Tool)

Online-Beratung ist nicht nur corona-bedingt ein wichtiges Thema. Sie bietet vielfältige Möglichkeiten und Chancen, verlangt aber auch zusätzliche Qualifikation der Fachkräfte. Für Beratende, Ratsuchende und Institutionen kann sie einen großen Mehrwert darstellen. Am diesem Abend erhalten Sie alle wichtigen inhaltlichen und organisatorischen Informationen zu der berufsbegleitenden Fortbildung (O-184430) und können die Dozentinnen persönlich kennenlernen. In Kooperation mit der KVHS Viersen.

O-184410 | →● Online
8.2., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

O-184411 | →● Online
8.3., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

Grundausbildung

Qualifikation Online-Beratung (Face-to-Face mit Video-Konferenz-Tool)

Die berufsbegleitende Fortbildung ist für den Zeitraum April – Juni 2022 geplant. Konkrete Termine folgen.
Grundstruktur: 2 Wochenenden mit jeweils: Fr., 18:30 – 21:30 Uhr, Sa. und So., 14 – 18 Uhr. Zwischen den beiden Wochenenden liegen ca. 14 bis 21 Tage für begleitende Kleingruppenarbeiten.
Gesamtumfang: 24 UE a 45 Minuten,
Gesamtpreis: 360 €.
Online-Beratung ist nicht nur corona-bedingt ein wichtiges Thema. Sie bietet vielfältige Möglichkeiten und Chancen, verlangt aber auch zusätzliche Qualifikation der Fachkräfte. Für Beratende, Ratsuchende und Institutionen kann sie einen großen Mehrwert darstellen. Diese Qualifizierung vermittelt die notwendigen technischen Grundlagen und die spezifischen Beratungskompetenzen einer Online-Beratung (synchrone Beratung per Videotelefonie). Schwerpunkte dabei sind:
- Technische Grundlagen und methodische Möglichkeiten in einer Online-Beratung
- Meine Präsenz in der Online-Beratung-Beziehungsgestaltung in der Online-Beratung
- Umgang mit herausfordernden Situationen in einer Online-Beratung
- Logistische Begleitung einer Online-Beratung

Die Qualifikation findet online über ein Video-Konferenz-Tool statt. Begleitend wird ein virtueller Seminarraum in der vhs.cloud genutzt. Zwischen den beiden Terminen gehört eine dokumentierte Kleingruppenarbeit (online) im Umfang von ca. 3 bis 4 Stunden zum erfolgreichen Abschluss der Qualifikation.
Die berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Personen mit einer grundlegenden Beratungsausbildung und/oder einer langjährigen (nachweisbaren) Beratungspraxis. Es werden grundsätzlich keine grundlegenden Beratungskompetenzen vermittelt, sondern spezifische Anforderungen hinsichtlich der Online-Beratung.
In Kooperation mit der KVHS Viersen.
Keine Ermäßigung, Ratenzahlung ist möglich, gesonderte Stornobedingungen.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über
Frau Gabriele Siegmund,
Tel.: (0221) 221-23302,
E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de.
Die Teilnahme an einer der Info-Veranstaltungen ist sinnvoll aber nicht Bedingung.
Nähere Informationen zur Fortbildung unter www.vhs-koeln.de (berufsbegleitende Fortbildungen) oder bei
Herrn Boxberger: (0221)-221-22616.

O-184430 |
Materialkosten: 15 €

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

NLP in der beruflichen Kommunikation BU
Bildungsurlaub (dreitägig)
Im beruflichen Alltag werden viele Anforderungen an uns gestellt. Neben den fachlichen Kompetenzen spielen kommunikative Aspekte, wie der Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen oder Kunden eine wichtige Rolle. Das Seminar vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse, wie Sie im beruflichen Alltag Ihre Wahrnehmung gezielt einsetzen und ressourcenorientiert Ihre Ziele erreichen.
Inhalte des Seminars:
- Grundlagen der Kommunikation mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren).
- Techniken der Gesprächsführung
- Zielerreichung mit NLP

Dieser Bildungsurlaub wird als erstes Wochenende der zertifizierten NLP-Basic-Ausbildung anerkannt.
A-184923-BU | VHS Lindenthal
3x, 13.6.–15.6., Mo–Mi, 9:30–17:15 Uhr | 27 UStd | 179 € | **BU** |
Günter Brück, Renata Kern

Die Rente steht vor der Tür.
Wie gestalte ich meine neue Freiheit?
Wie gehe ich meinen Weg weiter?
Die meisten Menschen schließen aktuell ihre berufliche Lebensphase zwischen dem 65. und 66. Lebensjahr ab. Dann beginnt eine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen. Jetzt kann das Leben frei gestaltet werden. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf. Sie erhalten vielfältige Informationen rund um die Themen „Job in der Rente“ und „Ehrenamtliches Engagement“. Die aktive Auseinandersetzung mit Fragen und Ideen zum Leben in der Rente wird mit verschiedenen Kreativitäts- und Entwicklungsmethoden unterstützt. Es geht darum, mit Freude und Neugier die neue Lebensphase zu gestalten.
A-184925-BU | VHS-Studienhaus
3x, 22.6.–24.6., Mi–Fr, 9:30–16:30 Uhr | 24 UStd | 159 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU** | **Hanswalter Bohlander**

Gesundheit

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesundheit@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569290
persönlich: VHS-Studienhaus im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 13)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 10).

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

Sabine Dietrich
Tel. (0221) 221-23156

Susan Lausberg
Tel. (0221) 221-99602

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

Ingo Jureck
Tel. (0221) 221-23686
Medizin, Prävention und Komplementärmedizin, Programmbereichsleitung

Romina Cecire
Tel. (0221) 221-95748
Entspannung

Stefan Gaude
Tel. (0221) 221-93582
Bewegung

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

Gesundheit

Fortbildung, Bildungsurlaub **72**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin **72**

Vorträge 72

Medizin und Prävention 72

Komplementärmedizin 74

Entspannung **75**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 75

Gelassenheit im Alltag 75

Achtsamkeit und Meditation 78

Massage 79

Yoga 80

Qigong und Taiji 83

Noch mehr Entspannung… 84

Bewegung **85**

Zusammen stark – Bewegung für alle 85

Kurse nur für Frauen 90

Kurse nur für Männer 92

Älter und aktiv 92

Qualifikation der Dozent*innen

Die Kursleiter*innen im Programmbereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen Qualifikationen und pädagogischen wie methodischen Kenntnisse durch eine fundierte fachliche Ausbildung (z. B. als Ärzt*innen, Diplom-Sportwissenschaftler*innen, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrer*innen, Übungsleiter*innen u. a.), durch fachspezifische Aus- und Weiterbildungen und/oder langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung. Nachfragen zu einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen.

FÜR EINE NACHHALTIGE GESUNDHEIT

Was könnte nachhaltiger sein als die Vorbeugung gegen Risiken? Im Fachbereich Gesundheit setzen wir auf Information zum Thema gesundes Leben und praktische Kurse, in denen Sie nach Bedarf zur Ruhe oder in Bewegung kommen. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität dazu beiträgt, Krankheiten wie Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes sowie Brust- und Darmkrebs vorzubeugen oder sie zu behandeln. Sie hilft auch bei Bluthochdruck, Übergewicht und Fettleibigkeit und kann die psychische Gesundheit, die Lebensqualität und das Wohlbefinden verbessern. Trotzdem erreichen weltweit 23 % der Erwachsenen und 81 % der Jugendlichen (im Alter von 11-17) nicht die globalen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Dabei können aktive Gesellschaften neben der individuellen Gesundheit laut WHO sogar zusätzliche Investitionserträge erzielen, weniger fossile Brennstoffe, sauberere Luft und weniger überlastete, sicherere Straßen. Diese Ergebnisse sind verknüpft mit dem Erreichen der gemeinsamen Ziele, politischen Prioritäten und der Agenda für nachhaltige Entwicklung. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden!

Diese Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen stehen im Programmbereich Gesundheit besonders im Fokus:

Ziel ist immer, gesundheitlichen Einschränkungen vorzubeugen oder zumindest einen besseren Umgang mit entsprechenden Herausforderungen zu finden. Häufig ist auch das Gruppenerlebnis durch den Aufbau und die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte sowie gegenseitiger Motivation selbst ein entscheidender Faktor zur kontinuierlichen und nachhaltigen Vorbeugung gegen gesundheitliche Einschränkungen.

Unser Angebot zu Entspannung und Bewegung setzt auf eine materialarme Durchführung. Kurzlebige Kursangebote mit hohem Materialeinsatz vermeiden wir sowohl aus wirtschaftlichen Gründen als auch aus Nachhaltigkeitsüberlegungen. Das eingesetzte Material wird auch in Hinsicht auf Langlebigkeit ausgewählt.

Neben unseren eigenen Unterrichtsräumen und Turnhallen in Schulen setzen wir auf die Grünanlagen in Köln als Orte für Entspannungs- und Bewegungsangebote. Dabei nutzen wir weniger ausgewiesene Sportanlagen mit versiegelten Flächen oder Kunstrasen, sondern „ganz normale" Parkanlagen oder Wanderwege im Wald, die von unseren Teilnehmer*innen auf diese Weise in besonderer Weise erlebt, geschätzt und in Konsequenz auch geschützt werden.
Die Bewegungs- und Entspannungsangebote der Volkshochschule Köln finden Sie am Neumarkt im Herzen der Stadt, aber auch dezentral in unseren Außenstellen in Mülheim, Porz, Lindenthal und Nippes sowie in Turnhallen und Grünanlagen. Das wohnortnahe Angebot ist dadurch für die meisten Teilnehmer*innen zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem ÖPNV gut zu erreichen – ein zusätzlicher Beitrag zu nachhaltigem Klimaschutz.

Gesundheit

Fortbildung, Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden
Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung und mentales Training und körperliche Lockerung hilfreich, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.
N-220231 | VHS Nippes
5x, 8.8.–12.8., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

Auch Erholung will gelernt sein
Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag
Die Fähigkeit, sich nach einem vollen Arbeitstag zu erholen, nennt man „Erholungskompetenz“. Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Methoden, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflektion, dem Aufbau von körperlichem Wohlbefinden und geistiger Präsenz dienen. Es sind achtsame Wege, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen stabilen Mitte bringen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und sich selbst ein kleines Erholungs-Programm zusammenstellen. Dies kann die Basis werden, um den Berufsanforderungen klar und gelassen zu begegnen und im Arbeitsalltag einen kollegialen Umgang zu pflegen.
N-220236 | VHS Nippes
5x, 27.6.–1.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 203 € | **BU** | **Anita Wilmes**

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken
Bildungsurlaub mit Online-Lerninhalten in der vhs.cloud
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, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220244 | VHS Lindenthal
5x, 9.5.–13.5., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220245 | VHS Lindenthal
5x, 17.10.–21.10., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220246 | VHS Lindenthal
5x, 14.11.–18.11., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220247 | VHS Lindenthal
5x, 12.12.–16.12., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken
Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch dadurch sind wir weniger belastbar. Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, solche Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder entspannen und erholen zu können. Entspannungsübungen wie z.B. Achtsamkeit, Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Entwickeln Sie Strategien für einen achtsamen und ausgeglichenen (Berufs-)Alltag.
N-220265 | VHS Nippes
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 9–16 Uhr |
32 UStd | 163 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220266 | VHS Nippes
5x, 4.7.–8.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
203 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220267 | VHS Nippes
4x, 4.10.–7.10., Di–Fr, 9–16 Uhr |
32 UStd | 163 € | **BU** | **Michaela Wende**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

Zeit, auszusteigen
Ein Info-Abend über Sabbatical
Die Seele baumeln und die Gedanken schweifen lassen, Neues sehen und erfahren: Den leisen Wunsch, Pausen zu machen, eine Auszeit zu nehmen, die Leistungsgesellschaft für eine begrenzte Zeit hinter sich zu lassen, haben die meisten; ein Sabbatical realisieren aber nur die wenigsten. Einer, der es getan hat, ist Joachim von Loeben. Der erfolgreiche Bankkaufmann und Rechtsanwalt in leitender Position bricht aus, reist um die Welt und schreibt ein Buch über seine Erfahrungen. Er kommt zurück in den Job, die Familie, das „normale“ Leben. Die Re-Integration gelingt. Aber etwas ist anders geworden. Er lebt bewusster und plant nun regelmäßig Auszeiten zum Kraft-Schöpfen und Atem-Holen. Joachim von Loeben spricht über seine Erfahrungen beim Aussteigen und Wiedereinsteigen, über das Vorher und Nachher und die ganz praktischen Details: Wie packe ich es an?
A-132003 | VHS-Studienhaus
31.1., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Joachim von Loeben

A-132004 | VHS-Studienhaus
5.4., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Joachim von Loeben

Medizin und Prävention

Vorträge

RESILIENZ – Balance in Leistung und Gesundheit
Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels
Unsere Welt wird immer unruhiger, ob wir es wollen oder nicht. Digitalisierung und Globalisierung nehmen uns gefangen, das 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).
A-132111 | VHS-Studienhaus
23.3., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

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 Mitarbeiter*innen 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).
A-132112 | VHS-Studienhaus
18.5., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

Die Erfolgsformel zum Abnehmen: Die richtige Ernährung, die richtige bewegung

Bewegung und Ernährung zum Abnehmen

Viele Diäten versprechen ein schnelles Abnehmen. Auch 8-Wochen-Programme und ähnliches wollen uns zeigen, wie wir einfach Gewicht verlieren können. Der Haken bei fast allen Programmen: Das Abnehmen ist nicht nachhaltig, häufig schlägt der Jojo-Effekt wieder zu. Außerdem ist das Ergebnis oftmals nicht das, was wir uns vorgestellt haben. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Ernährungsberater Sebastian Kaiser, wie wir nachhaltig und gesund abnehmen können. Er zeigt auf, welche Faktoren eine Rolle spielen und wie es wirklich klappt mit der Wunschfigur.
A-132121 | VHS-Studienhaus
21.2., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

Intervallfasten

Schlank und gesund durch essen und fasten

Nahrung ist heutzutage für uns jederzeit und günstig verfügbar. Supermärkte haben von früh bis spät geöffnet, Fast Food Ketten können wir sogar nachts aufsuchen. Die Nahrungsmittelindustrie rät uns, möglichst viele Mahlzeiten über den Tag verteilt zu uns zu nehmen. Doch ist das wirklich optimal für uns? In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Intervallfasten bedeutet und warum es gerade in aller Munde ist. Anschaulich stellt er dar, wo die Vorteile und Nachteile beim Intervallfasten liegen. Außerdem gibt er uns praktische Tipps, wie wir das Intervallfasten in unseren Alltag integrieren können.
A-132122 | VHS-Studienhaus
14.2., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

Fit am Arbeitsplatz

...und sich gut dabei fühlen

Knapp 17 Tage ist der deutsche Arbeitnehmer pro Jahr aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig. Oft schleppen wir uns krank zur Arbeit, leiden an Stress und klagen über Rücken- und Nackenschmerzen. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, wo die Fallstricke für unsere Gesundheit am Arbeitsplatz liegen. Er gibt uns Tipps, wie wir besser auf uns achten und gesund bleiben können. Außerdem gibt es praktische Übungen, die Sie auch kurz im Büro machen können – um Nacken- und Rückenschmerzen zu lindern! Sie erhalten ein Hand-Out mit Übungen für Büro und zu Hause.
A-132126 | VHS-Studienhaus
23.5., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

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.
A-132129 | VHS-Studienhaus
21.3., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

Die Entwicklung öffentlicher Gesundheitsleistungen und die Geschichte des Kölner Gesundheitsamtes

Anlass für die Entwicklung öffentlicher Gesundheitsleistungen war die in den Städten des Mittelalters wachsende Erkenntnis, dass Gesundheit nicht nur ein privates Gut sei, sondern dass es auch ein öffentliches Interesse an der Gesundheit der Bürger*innen gebe. Die „Sorge des Staates für die Gesundheit seiner Bürger*innen“ ist bis zur zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts mit dem Begriff „Medicinische Polizey“ verbunden. Danach entwickelt sich neben der staatlichen Eingriffsverwaltung auf dem Gebiet der Gesundheitspolizei („Sanitätsaufsicht“) eine von der kommunalen Selbstverwaltung getragene „öffentliche Gesundheitspflege“. Ganz in der Tradition der kommunalen Gesundheitsfürsorge stand auch Peter Krautwig, dem am 9. März 1905 als erstem ärztlichen Beigeordneten einer deutschen Stadt die Leitung

des Kölner Gesundheitswesens übertragen wurde. Dies gilt als die Geburtsstunde des ersten kommunalen Gesundheitsamtes.
A-132131 | FORUM Volkshochschule
22.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Jan Leidel

Sorgen ertrinken nicht im Alkohol – (nicht) allein in belastenden Zeiten
Ob Kontaktbeschränkungen, Kurzarbeit oder Home office – erste Erkenntnisse lassen vermuten, dass diese Veränderungen als Belastung erlebt werden und zu einem erhöhten Alkoholkonsum führen können. Im Vortrag werden aktuelle Entwicklungen dargestellt und Unterstützungsangebote aufgezeigt. Die Referent*innen stehen im Anschluss für Diskussionen und Fragen zurVerfügung.
A-132133 | FORUM Volkshochschule
18.5., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
N.N.

Wer süchtig wird ist selbst schuld? Der Teufelskreis aus Sucht und Obdachlosigkeit.
Wie geraten Menschen in die Sucht? Im Rahmen des Gesundheitsgesprächs werden verschiedene Faktoren der Entstehung von Sucht und Obdachlosigkeit erläutert. Es wird dargestellt, aus welchen Gründen der Kölner Neumarkt seit Jahren ein Hotspot für süchtige Menschen und Dealer*innen ist. Ein Einblick in das bestehender Kölner Hilfesystem sollverdeutlichen, welche Maßnahmen zur Unterstützung möglich sind und an welchen Stellen das Hilfesystem an seine Grenzen stößt.
A-132134 | FORUM Volkshochschule
23.6., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Luca Neumann, Sonja Schwab

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-222110 | VHS Nippes
4x, 26.4. – 17.5., Di, 20 – 21:30 Uhr |
8 UStd | 46 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Silvana Kreuzer

Komplementärmedizin

Vorträge

Gutes Hören hält gesund – und macht munter
Das Hör- und Gleichgewichtstraining für jedes Alter
Hörprobleme können viele Folgen haben: Konzentrationsschwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen, Lese- und Rechtschreibschwächen, Antriebs- und Schlaflosigkeit, Stimm- und Sprechprobleme, Burnout...
Viele dieser Defizite lassen sich auf Fehlfunktionen des Hörorgans zurückführen.
Eine Therapie-Möglichkeit ist die Tomatis-Methode, die ein französischer HNO-Arzt namens Prof. Alfred Tomatis entwickelt hat. Damit können die meisten Funktionen des Ohrs verbessert und somit Probleme reduziert bzw. behoben werden. Über diese noch recht unbekannte Methode berichtet die ausgebildete Tomatis-Trainerin Claudia Krüger aus Papenburg.
Der Vortrag richtet sich an Berufstätige und Senioren, an Eltern und alle, die oft unaufmerksam sind, Gelerntes nicht behalten können, ständig in Bewegung oder überlastet sind, an Menschen mit den aufgeführten Problemen, Vielsprecher*innen wie Berater*innen, Sänger*innen und Lehrer*innen sowie jede*n, der/die sein/ihr Gehör trainieren möchte.
A-132304 | VHS-Studienhaus
9.5., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Claudia Krüger

Ein gesunder Darm
Was nützt, was schadet dem Darm – und welche Folgen hat das?
Wer hat heutzutage nicht schon einmal Probleme mit dem Darm gehabt?
Stress, Umwelteinflüsse oder Medikamente können eine der vielen Ursachen für einen gestörten Darm sein. Oft resultieren hieraus unangenehme Beschwerden wie z.B. Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder sogar Stimmungsschwankungen.
Erfahren Sie bei dem Vortrag, wie Sie dieses Organ als Schlüssel zu Ihrer Gesundheit nutzen können. Informieren Sie sich über Möglichkeiten, Ihren Darm intakt zu halten und wieder zu stärken.
Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmgesundheit und klinische-Psycho-Neuro-Immunologie.
A-132311 | VHS-Studienhaus
22.3., Di, 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, Darmgesundheit und klinische Psycho-Neuro-Immunologie.
A-132313 | VHS-Studienhaus
6.4., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | * |
Carmen Neuhausen

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-222401 | VHS Lindenthal
11.6., Sa, 11:30 – 18 Uhr | 8 UStd | 53 € |
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
12.2., Sa, 13 – 18 Uhr | 6.67 UStd | 44 € |
Carmen Neuhausen

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Singen macht glücklich und gesund?!

Es ist in aller Munde: Singen macht Spaß! Singen tut gut! Doch warum? Ein schön schwingender Ton ist ein Zeichen dafür, dass mein Körper so tonisiert ist, dass der Atem zwischen dem tiefen Loslassen in der Einatemphase und einem elastischen Kraftaufbau in der tönenden Ausatemphase rhythmisch hin und her wechseln kann. Dadurch werden Stress, Verspannungen und depressive Unterspannungen ausgeglichen. Ein schön schwingender Ton ist auch ein Zeichen dafür, dass ich mit mir und meinen Gefühlen verbunden bin. Im hektischen Alltag verlieren wir uns oft in nicht authentischen Kontakten. Das Singen übt die Gleichzeitigkeit eines Sich-selbst-Spürens und In-Gemeinschaft-Seins. So bringt das Singen Polaritäten in die Balance. Wir beginnen mit einem ausführlichen körperlichen und atempädagogischen Warm-up, es folgt eine Art chorisches Einsingen, dann Singen wir Lieder aus aller Welt, einstimmig, als Kanon oder in mehrstimmigen Sätzen. Bitte gemütliche Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen.

A-230005 | VHS-Studienhaus
13.2., So, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 36 € |
Dr. Anette Einzmann

L-230005 | VHS Lindenthal
5x, 7.3. – 4.4., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr |
13.33 UStd | 59 € | **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 mit.

A-230013 | VHS-Studienhaus
27.3., So, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 41 € |
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. Sportkleidung ist nicht erforderlich. Als Ergänzung zu diesem Workshop kann auch der 2-teilige Online-Kurs O-230015 (12.+19. Mai) gebucht werden.

A-230014 | VHS-Studienhaus
8.5., So, 14 – 17 Uhr | 21 € | **WE** |
Diana Hansen

Online-Kurs

Schöner Sitzen mit der Alexander-Technik – Der Onlinekurs. Wer schon mal – so wie ich – mit Rückenschmerzen am Schreibtisch sitzen musste, weiß wie herausfordernd das ist. Zwischen „zusammengesackt" und „grade sitzen wollen" gibt es oft keine (Er)Lösung. Aber woran liegt das? Wir wissen irgendwie nicht so richtig wie gesundes, müheloses Sitzen geht... Wie wir sitzen und wie sich unser Sitzen durch unsere täglichen Aufgaben, durch Stress, Druck und bei Konzentration verändert, läuft meist unter unserem Radar. Deshalb ist es hilfreich erstmal mitzubekommen, was wir uns durch unsere unbewussten Bewegungsmuster den ganzen Tag so "antun". In diesem Online-Workshop gebe ich gerne weiter, wie ich das gelernt habe und was mir selber geholfen hat. Besonders hilfreich ist dabei unter anderem auch das Kennenlernen der eigenen Körper-Landkarte (Bodymapping / Anatomie-Wissen); denn wir haben oft falsche Vorstellungen von unseren Gelenken und muskulären Verbindungen und setzen diese, meist gegen den Bauplan unsere Körpers, in unseren Bewegungen um. Wenn die Vorstellungen sich dann verändern, werden unsere Bewegungsabläufe wieder natürlicher und somit "irgendwie leichter". Beim Thema "schöner" Sitzen schauen wir besonders auf Becken, Wirbelsäule und Schädel sowie deren Beschaffenheit und Verbindungen. Dies erkläre ich an meinem Skelett und mit Hilfe von Bildern und wir probieren aus, erforschen und erleben, wie diese Verbindungen wirken und funktionieren. Wer im Präsenzkurs war, kann diesen Online-Kurs gut zur Auffrischung und Vertiefung nutzen.

O-230015 | →● Online
12.5., 19.5., Do, 19 – 20:30 Uhr | 18 € |
Diana Hansen

Sehtraining

Für Menschen mit Bildschirmarbeit

Haben Sie auch den Eindruck, dass durch vermehrte Bildschirmarbeit und durch den Umgang mit dem Handy Ihre Augen ermüden, gereizt und trocken werden und sich Ihr Schulter- und Nackenbereich verspannt? In diesem Workshop erlernen Sie Übungen, die nicht nur Ihre Augen trainieren und entspannen. Sie erhalten zahlreiche Tipps, um mit wacheren Augen sowie mit mehr Energie Ihren täglichen Aufgaben nachgehen zu können. Bitte einen kleinen Imbiss und Stopper-Socken mitbringen. Bitte ohne Kontaktlinsen üben und gerne eine ältere Nicht-Gleitsicht-Brille mitbringen.

L-230021 | VHS Lindenthal
20.3., So, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
28 €, 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
12.3., 13.3., Sa, 15 – 18 Uhr, So, 10 – 13 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** | **Christa Zander**

Mein Atem und ich

Aufatmen – Durchatmen – Atem schöpfen
Der Atem reagiert seismographisch auf unsere körperliche und psychische Verfassung. Wenn wir Stress, Sorgen oder Ängste haben, wird er kleiner und flacher und steht nicht mehr mit seinem ganzen Potential zur Verfügung. Die Atemarbeit nach Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit, den freien Atemfluss wieder sanft in Gang zu bringen. Ziel ist es, die Atemmuskulatur zu entspannen und zu stärken, ungünstige Atemmuster allmählich zu verändern und wieder Anschluss an den eigenen Atemrhythmus zu finden. Das geschieht nicht durch die Vermittlung von Atemtechniken, sondern durch Dehnen, Bewegung, Tönen und durch die akzeptierende Wahrnehmung des Atemgeschehens. Mit etwas Übung und Geduld können Sie wieder aufatmen, durchatmen, Atem schöpfen. Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen, die nach einer durchgestandenen Covid-19 Erkrankung noch mit Langzeitfolgen, insbesondere Atemproblemen zu tun haben. Die zwei Termine sind aufeinander aufbauend und daher nur zusammen buchbar.
A-230101 | VHS-Studienhaus
13.4., 20.4., Mi, 17 – 20 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** | **Christa Zander**

Atemmeditation

Diese Atemmeditation ist einfach und von jedem zu erlernen. Im Kern geht es nur darum, den Atem kommen und gehen zu lassen, wie er will, und ihn dabei akzeptierend zu beobachten. Willentliche Steuerung oder Anstrengung sind hier hinderlich. Gelingt es Ihnen dagegen, eine passive Haltung einzunehmen und den Atem frei fließen zu lassen, werden Sie die wohltuenden Effekte dieser Meditation spüren: Sie atmen langsamer und ruhiger, der Blutdruck normalisiert sich, die Muskeln entspannen. Insgesamt wirkt die Meditation beruhigend auf Körper und Geist. Regelmäßig angewandt kann sie den Schlaf verbessern und helfen, aus Gedankenkarussellen auszusteigen. In diesem Kurs werden zur Vorbereitung der Meditation und danach zur Stabilisierung Übungen aus der Atemtherapie von Prof. Ilse Middendorf angewendet. Die drei Termine bauen aufeinander auf und können nur zusammen gebucht werden. Sie brauchen: bequeme, nicht einengende Kleidung und warme Socken.
A-230102 | VHS-Studienhaus
3x, 5.7. – 19.7., Di, 18 – 20 Uhr | 8 UStd | 36 € | **Christa Zander**

Waldbaden – Achtsamkeit und Naturerleben

Der Wald tut uns gut. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Shinrin Yoku heißt es dort, frei übersetzt: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben Waldbaden. Und dazu laden wir Sie ein. Bereits ein Tag im Wald hat nachhaltige Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Beim Waldbaden gehen bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen. Ausgewählte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen schenken Ihnen neue Impulse für Ihre Lebensbalance.
L-230120 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße
5.4., Di, 18 – 20:15 Uhr | 16 € |
Annette Schmitges

L-230121 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße
16.5., Mo, 18:30 – 20:45 Uhr | 14 € |
Annette Schmitges

Waldbaden intensiv

Eine Exkursion im Königsforst
Der Wald tut uns gut – zu jeder Jahreszeit. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaft-lich nachgewiesen haben, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Shinrin Yoku heißt es dort, frei übersetzt: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben Waldbaden. Und dazu laden wir Sie ein. Bereits ein Tag im Wald hat nachhaltige Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Beim Waldbaden gehen bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen. Ausgewählte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen schenken Ihnen neue Impulse für Ihre Lebensbalance. Wir vertiefen diese Praxis im schönen Naturschutzgebiet Königsforst.
P-230125 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
19.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 21 € |
Annette Schmitges

P-230126 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
16.7., Sa, 9 – 12 Uhr | 21 € |
Annette Schmitges

Waldbaden im Dünnwalder Wald

Ein Kurs für Einsteiger*innen
Seit weltweit Wissenschaftler die gesundheitsfördernde Wirkung von Waldaufenthalten belegen, wird Waldbaden immer beliebter. Im Fokus der Forscher steht nicht nur die wohltuende Waldluft, die reich an ätherischen Ölen ist. Auch die Ästhetik des Waldes wirkt sich nachweislich stimmungsaufhellend aus. Das Waldklima stärkt zudem das Immunsystem und fördert einen gesunden Schlaf. Für Stadtbewohner*innen und Berufstätige unter Dauerstress eine Wohltat der Natur! So ist Waldbaden nach dem japanischen Vorbild „Shinrin Yoku“ ein besonderes Naturerlebnis zur Stressreduktion und Gesundheitsprävention. Sie sind herzlich willkommen, in den vielschichtigen Farb- und Klangkosmos des rechtsrheinischen Dünnwalder Waldes einzutauchen und seine Welt mit allen Sinnen zu erspüren. In vier Stunden lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und lassen in der Ruhe der Natur die Seele baumeln. Bitte festes Schuhwerk und bequeme, wetterfeste (ggfs. wärmende) Kleidung tragen.
M-230128 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad / Am Jungholz, 51069 Köln
26.3., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
Benoît Marchal

M-230129 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad / Am Jungholz, 51069 Köln
7.5., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
Benoît Marchal

Waldbaden – Shinrin Yoku – im Dünnwalder Wald

Vertiefungskurs
Sie haben bereits an einer Waldbaden-Führung teilgenommen und möchten dieses besondere Walderlebnis intensivieren. Zur nachhaltigen Stressreduktion und Verbesserung der Lebensqualität tauchen Sie in die wohltuende Ästhetik des Dünnwalder Waldes ein und lassen Stress und Sorgen hinter sich. Ziel ist tiefe Naturverbundenheit mit allen Sinnen zu erfahren, um Stressabbau zu fördern und somit zu einer spürbaren Erholung und Regeneration von Körper und Psyche zu gelangen. Dafür praktizieren Sie leichte Ent-

spannungs- und Achtsamkeitsübungen zur Schärfung der Sinneswahrnehmungen. Meditative Momente in der wohltuenden Stille des Waldes runden dieses 4-stündige Waldbaden ab. Mit jedem wiederholten Original „Shinrin Yoku“ in Form dieses Vertiefungskurses stärken Sie nachhaltig Ihr Immunsystem, Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden. Gleichzeitig sorgen Sie für einen tieferen und längeren Schlaf.
M-230130 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad / Am Jungholz, 51069 Köln
30.4., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
Benoît Marchal

M-230131 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad / Am Jungholz, 51069 Köln
11.6., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
Benoît Marchal

Ruhepunkte finden: Eine Auszeit mit Atem, Balance, Meditation & Klang

Genießen Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus klassischen westlichen Entspannungstechniken, Atembeobachtung und Meditation, Achtsamkeit in Stille, kombiniert mit leichten Qi Gong-Elementen und Übungen aus dem Yoga im Liegen und Stehen, die beweglicher machen und die Körperbalance fördern. Verschiedene Lesungen, gefolgt von einer entspannenden Klangmeditation, runden diese Auszeit für einen Tag ab. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Anti-Rutschsocken und bequeme Kleidung.
P-230133 | VHS Lindenthal
20.2., So, 10:30 – 15 Uhr | 6 UStd | 31 € |
WE | **Kristina Beyer**

Oase der Ruhe mit Stille und Klang

Egal wo wir gerade im Leben stehen – unser Geist ist fast immer beschäftigt, unzählige Aufgaben und Termine lassen uns kaum zur Ruhe kommen. Diese Auszeit soll Ihnen helfen, für einige Stunden Abstand zum Alltag und von der täglichen Routine zu finden und auf wohltuende Art neue Energie zu tanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, den Wechsel von Meditation im Gehen und Sitzen sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorrangig der Klärung des Geistes, der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.
P-230134 | VHS Porz
6.3., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |
Kristina Beyer

Entspannung für Kopf & Füße

Nehmen Sie sich eine dreistündige Auszeit vom Alltag und widmen Sie sich ganz Ihrer persönlichen Entspannung und Wellness: Wir praktizieren angenehme Atem- und Entspannungsübungen im Sitzen, Stehen und Gehen und beschäftigen uns mit unseren leider viel zu oft vergessenen Füßen. Erfahren Sie in einem kurzen Theorieteil, wie wichtig das Wohl und die Beweglichkeit der Füße auch für die körperliche Entspannung ist und erspüren Sie mittels einfacher Fuß-Übungen und einem Fußparcours die unmittelbare positive Wirkung auf Geist und Körper, wenn man den Füßen Gutes tut. Die hier vermittelten Übungen und Tipps können leicht in den Alltag integriert werden, so dass Sie dauerhaft von dieser Auszeit profitieren können. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und eine leichte Decke mit und tragen Sie möglichst bequeme Kleidung sowie Anti-Rutsch-Socken. Teile der Übungen können barfuß praktiziert werden.
P-230135 | VHS Porz
3.4., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |
Kristina Beyer

SIS – Stark im Stress – Training zum guten und gesunden Umgang mit Stress und Emotionen

Kurs mit optionaler Online-Unterstützung und Begleit-App

Der Umgang mit Stress und negativen Emotionen ist erlernbar. Das Training „Stark im Stress“ basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen; in Studien reduzierte es nachweislich das Stressempfinden und depressive Stimmungen. Lassen Sie sich über dieses Angebot informieren, das 3 Kursabende in der VHS mit der Möglichkeit kombiniert, online über einen eigenen Trainingsaccount mit Videos und Übungen weiter zu trainieren und über die Trainings-App immer wieder Übungsimpulse zu bekommen, damit Sie Gelerntes leichter in ihrem Alltag verankern können.
VHS-Studienhaus
3x, 10.6. – 24.6., Fr, 17:50 – 21:30 Uhr |
14.67 UStd | 75 €, zzgl. Begleitheft und Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Selbstfürsorge – eine Auszeit für Dich!

Entspannung und Meditation für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Zur Ruhe zu kommen und sich selbst etwas Gutes tun... Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, ist dies besonders wichtig, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burnout vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Abend eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie 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 schöpfen Sie wieder Kraft und bekommen Raum für Kreativität. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht. Dieser Workshop eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die diese Entspannungsmethoden kennenlernen oder auffrischen wollen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung am Abend ist selbst zu sorgen.
A-230154 | VHS-Studienhaus
7.5., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd | 38 € |
WE | **Angelika Biert**

Stopp dem Gedankenkarussell: Die Kraft der Gedanken – Stress und Sorgen überwinden

Neigen Sie zum Grübeln und kreisen Ihre Gedanken immer um ein gleiches Thema? Machen Sie sich Sorgen um Ihre Zukunft und kommen nicht zur Ruhe? Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und die Art, wie wir denken, trägt maßgeblich dazu bei, ob wir uns voller Energie oder niedergeschlagen fühlen. Positive, lebensbejahende Gedanken können uns in Freude versetzen und Energie bringen. Sorgen und Grübeleien lösen in uns Stress aus, können den Schlaf erheblich stören und uns Energie und Lebensfreude nehmen. In diesem kreativen Workshop sprechen wir über den Umgang mit stressigen Gedanken, Sorgen und Grübeleien. Sie lernen praktische Tipps und Methoden kennen, wie Sie Ihr „Gedankenkarussell“ unterbrechen und wieder Herr über Ihre Gedanken werden können. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Kraft der Gedanken, den sogenannten inneren Glaubenssätzen, die uns im Leben oft hindern, Freude, Glück und Zufriedenheit zu empfinden. Mit einfachen Übungen lernen Sie, Ihre Gedankenmuster zu hinterfragen, selbstschädigende Glaubenssätze aufzuspüren und in positive, wertschätzende Glaubenssätze umzuwandeln. Dadurch kann sich Ihr Leben positiv verändern, Sie gewinnen mehr Energie, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verzehr ist selbst zu sorgen.
L-230155 | VHS Lindenthal
11.6., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd |
38 € | **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 gelas-

sener umzugehen und beeinflussen viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv. Erfahren Sie so mehr Freude und Genuss im Alltag.
A-230181 | VHS-Studienhaus
7x, 1.2.–22.3., Di, 18:15–19:45 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Michaela Wende**

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Bitte bequeme Alltagskleidung und dicke Socken mitbringen; Sportkleidung ist nicht erforderlich.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die im Liegen oder Sitzen angewandt wird. Die Entspannung erfolgt durch selbstgegebene Befehle an den eigenen Körper, die Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme auslösen. Autogenes Training ist gut alleine auszuführen und unterstützt die Entspannungsbereitschaft insbesondere bei Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe.
A-231300 | VHS-Studienhaus
7x, 1.2.–22.3., Di, 19:45–21:15 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
7x, 29.3.–24.5., Di, 19:45–21:15 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
8x, 3.2.–31.3., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Jürgen Worbs**

L-231341 | VHS Lindenthal
7x, 28.4.–23.6., Do, 20–21:30 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Jürgen Worbs**

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
7x, 29.3.–24.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

L-232340 | VHS Lindenthal
8x, 3.2.–31.3., Do, 20–21:30 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
7x, 28.4.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Jürgen Worbs**

Achtsamkeit und Meditation

Einführung in die Zen-Meditation

Stress, Schnelllebigkeit und Reizüberflutung sind Teil des Alltags geworden. Zen-Meditation, auch Zazen genannt, bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst Raum zu geben für das, was im Augenblick wirklich ist. Auf einem Kissen oder Stuhl sitzend, in aufrechter, stabiler Haltung üben wir uns in Achtsamkeit für den Moment: Ohne zu urteilen und freundlich mit uns selbst nehmen wir an, was sich gerade zeigt. Und immer wieder führen wir die Aufmerksamkeit auf den Atem zurück. Mit kleinen Atem- und Körperübungen bereiten wir uns auf die Stille vor; kurze Texte und Gedichte bereichern das Verständnis. Das Erleben in der Stille ist heilsam – zentrierend und erdend. Es beruhigt und klärt den Geist und entspannt den Körper.
A-233011 | VHS-Studienhaus
5.2., Sa, 11:30–15:30 Uhr | 5.33 UStd |
28 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Acem-Meditation

Die skandinavische Meditationsmethode Acem vermittelt Übungen zur Tiefenentspannung. Sie löst nicht nur körperliche und seelische Anspannungen, sondern reduziert Stress, Nervosität und Schlafstörungen. Energiereserven werden freigesetzt und die Leistungsfähigkeit wie auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Die Acem-Meditation wird auf dem Stuhl sitzend ausgeführt, ist einfach zu erlernen und lässt sich problemlos in den Alltag übertragen. Bringen Sie so mehr Gelassenheit in Ihr Leben. Bitte bequeme Kleidung tragen.
A-233014 | VHS-Studienhaus
14.5., 15.5., Sa, 10:30–13 Uhr, So,
10:30–13 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
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
5x, 4.3.–1.4., Fr, 18–20:30 Uhr |
16.67 UStd | 85 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Prof. Willy Decker**

A-233019 | VHS-Studienhaus
3.4., So, 14–18 Uhr | 5.33 UStd |
28 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
WE | **Prof. Willy Decker**

Yin & Yang – alles im Gleichgewicht
Die Verbindung zwischen Loslassen und Tun
Das eine kann ohne das andere nicht existieren: Tag/Nacht, Sonne/Mond, Freude/Traurigkeit/, Hitze/Kälte, Mann/Frau – es gibt unendlich viele Gegensätze. In diesem Yogaworkshop versuchen wir, diese beiden Energien zu harmonisieren und in Einklang zu bringen, um uns wohl und ausgeglichen zu fühlen. Zu Beginn des Workshops wirst Du durch einen kraftvollen Yang-Flow Kreislauf und Stoffwechsel, Muskulatur aktivieren. Yang verbindet uns mit unserer Kraft und Stärke. Im Anschluss werden wir durch Übungen des Yin Yoga Haltungen mit einer verlängerten entspannten Verweildauer einnehmen ohne muskuläre Anspannung. Yin Yoga hilft zu regenerieren, Kraft zu schöpfen und wirkt auf die tiefen Schichten des Bindegewebes (Faszien).
A-233059 | VHS-Studienhaus
19.6., So, 11–14 Uhr | 21 €, zzgl. Skript: 6 € |
WE | **Elisabeth Althoff**

Atemworkshop – vom Kopf in den Körper
Unsere bewusste Atmung kann den Geist stabilisiert und öffnet. Sie lässt uns Kraft, Konzentration, Entspannung und Meditation erfahren. Bewußtes atmen heißt, die Atemluft ganzheitlich in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Genießen Sie in vollen Zügen Ihre Atmung. Lernen Sie durch unterschiedliche Atemübungen in Theorie und Praxis wie der Atem Sie trägt und kommen Sie vom Kopf in den Körper.
A-233060 | VHS-Studienhaus
6.2., So, 11–14 Uhr | 21 €, zzgl. Skript:
6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

L-233061 | VHS Lindenthal
22.5., So, 11–14 Uhr | 21 €, zzgl. Skript:
6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Bewusstseinstraining – eine Verabredung mit mir
Hier werden Sie systematisch zur Meditation angeleitet. Dabei lernen Sie verschiedene Sitz-Meditationstechniken, bekommen Hintergrundwissen und werden zu Achtsamkeit, positivem Denken und Spiritualität im Alltag geführt. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen dienen der Vorbereitung der Meditation. Schenken Sie sich ein Stück Ruhe und Kraft für den Alltag.
A-233063 | VHS-Studienhaus
20.2., So, 11–14 Uhr | 21 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Achtsamkeit in Körper und Geist
Termindruck und Überforderungen im Alltag lassen uns oft fahrig und unkonzentriert werden. So passieren leicht Fehler, die mit ein wenig mehr Achtsamkeit zu vermeiden gewesen wären. Die wunderbaren Werkzeuge, die uns Yoga und die Mediation an die Hand geben, führen tatsächlich dazu, dass wir uns selbst erfahren lernen, wieder bei uns selbst ankommen und damit auch im Alltag achtsamer werden. Dieser Workshop vermittelt einige leichte Yoga-Flows und Atemtechniken, die helfen, den Körper zu erspüren, die Konzentration zu fördern und die uns schließlich in die innere Sammlung bis hin zur Meditation führen. Bitte bequeme Sportkleidung und warme Stoppersocken, Matten und Sitzkissen mitbringen.
L-233065 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
38 UStd | 168 €, zzgl. Skript: 5 € |
Gerlinde Riese

Achtsamkeitsmeditation am Abend
Online-Kurs
Mit diesem Kurs können Sie auch von zu Hause aus aktiv entspannen und meditieren. In einer geschlossenen Gruppe lernen Sie, unter Anleitung der Kursleiterin, Achtsamkeits- und Meditationsübungen kennen, die Ihnen gerade in diesen Zeiten ein Stück Gelassenheit und Kraft für den Alltag schenken. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen werden zur Vorbereitung der Meditation praktiziert. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233066 | →● Online
18x, 1.2.–21.6., Di, 18–19 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Elisabeth Althoff**

Yin & Yang Yoga
Online-Kurs
Dynamisch-fließende Bewegungen treffen auf passive Positionen, in denen Spannungen in Körper und Geist gelöst werden. Die Yin-Sequenz wirkt auf tiefe Bereiche des Körpers und hat eine regenerierende Wirkung. Die Yang-Sequenz ist kraftvoll und energetisierend. Beide Sequenzen miteinander kombiniert schaffen eine wohltuende Balance. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233069 | →● Online
18x, 31.1. - 20.6. Montag, 18 - 19 Uhr |
Entgelt: 106 € | **Martina Will-Fall**

Massage

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 und eine Decke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden.
A-234035 | VHS-Studienhaus
20.3., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd | 48 €,
zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

A-234036 | VHS-Studienhaus
22.5., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd |
48 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen – für Paare
In diesem Kurs lernen Sie, wie man den ganzen Menschen über die Füße erreichen und dabei für Entspannung und Wohlbefinden sorgen kann. Eine wunderbare Möglichkeit, eine kleine Auszeit aus der Hektik des Alltags zu nehmen. Durch die Massage der einzelnen Zonen wird der gesamte Organismus besser versorgt. Muskeln können gelockert, das Bindegewebe besser versorgt werden. Sie erlernen verschiedene Grifftechniken und

einige Reflexzonen am Fuß kennen, um im Anschluss an den Kurs selbständig eine wohltuende Massage geben zu können. Massiert wird paarweise auf Massageliegen. Bitte bringen Sie eine große Decke, zwei große Handtücher, ein Kissen sowie bequeme Kleidung mit, z.B. eine Hose mit weitem Bein. Der Kurs ist nur mit Partner*in buchbar. Entgelt und Skriptkosten p.P.
A-234080 | VHS-Studienhaus
2.4., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 €, zzgl. Skript + Materialkosten: 5 € | **WE** |
Eva Landefeld

Kopf- bis Rückenmassage sitzend

Bewusste Berührung kann verbindend und inspirierend sein und dabei viel Freunde bereiten – Hier legen wir den Fokus auf den Kopf, Rücken und den Nacken und arbeiten daran mittels Einsatz von Händen, Unterarmen und Ellenbogen eine Leichtigkeit im Körper zu verschaffen und Verspannungen zu lösen. Es wird paarweise abwechselnd unter Anleitung massiert. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: eine Matte, 2 größere Kissen, eine Decke sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können. Der Workshop läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Bitte zu zweit anmelden.
A-234700 | VHS-Studienhaus
26.3., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan

Ein Sonntag für Paare

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. Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.
A-234701 | VHS-Studienhaus
29.5., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** | **Bernadette Calenberg**

Thai-Shiatsu-Ganzkörpermassage für Paare

Bewusste Berührung kann verbindend und inspirierend sein und dabei noch viel Freude bereiten – nicht nur dem Empfangenden, sondern auch dem Gebenden. Der Massierende stimuliert mit Händen, Daumen und Ellbogen die Energielinien und Druckpunkte am Körper. Diese umfassende Ganzkörpermassage löst Muskelverspannungen, stärkt die Selbstheilungskräfte und trägt zu einem umfassenden körperlichen Wohlbefinden bei. Hier werden die ersten Techniken der Ganzkörpermassage (bekleidet) vermittelt; es wird unter Anleitung paarweise massiert. Bitte zu zweit anmelden. Entgelt und Skriptkosten p.P.
A-234702 | VHS-Studienhaus
4.6., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Do-In: Meridian-Selbstmassage und -Dehnung

Wir begegnen uns selbst: In der Massage spürt unser Körper die wache Aufmerksamkeit der Hände, die die verschiedenen Körperbereiche wahrnehmen – zugewandt, erkundend und wohltuend. In sanften 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
28.5., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Lehre und Praxis, die einen Weg „zur menschlichen Weiterentwicklung“ beschreibt. Das im Westen zumeist praktizierte Hatha-Yoga, das überwiegend auch in den VHS-Kursen unterrichtet wird, arbeitet mit Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen sowie bestimmten Körperhaltungen. Bei regelmäßigem Üben fördert Yoga eine innere Ausgeglichenheit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und hilft, neue Kräfte für den Alltag zu mobilisieren.
Das vielfältige Yoga-Angebot der VHS Köln gliedert sich wie folgt:

- Yoga zum Kennenlernen
- Thematische Yoga-Seminare
- Yoga für Alle
- Grundstufe
- Aufbaustufe I
- Aufbaustufe II

Yoga zum Kennenlernen

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.
L-235000 | VHS Lindenthal
29.1., 30.1., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** | **Monika Zielinski**

A-235001 | VHS-Studienhaus
9.4., 10.4., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** | **Monika Zielinski**

A-235002 | VHS-Studienhaus
11.6., 12.6., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd | 41 € | **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
18x, 31.1. – 20.6., Mo, 20:15 – 21:30 Uhr | 30 UStd | 133 € | **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 Gren-

zen sind und zu lauschen wie der Puls des Herzens schlägt, um auch im Alltag (wieder) achtsamer zu werden.
A-235137 | VHS-Studienhaus
19.3., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

A-235138 | VHS-Studienhaus
21.5., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
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
18x, 1.2. – 21.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Eva-Maria Vogt**

Dem Altern ein Schnippchen schlagen – Yoga für Senior*innen

Gerade für Menschen in der zweiten Lebenshälfte trägt regelmäßige Yoga-Praxis außerordentlich zum Wohlbefinden bei, denn sie vertreibt Steifheit und Trägheit und unterstützt bei Krankheiten die Heilkräfte. 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
17x, 8.2. – 21.6., Di, 11:30 – 13 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Cordula Wolff**

älter aktiv **A-235153** | VHS-Studienhaus
15x, 10.2. – 23.6., Do, 11 – 12:30 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Cordula Wolff**

Yoga für Senior*innen

Wenn nicht jetzt, wann dann? Auch wenn Knie und Schultern knirschen, die Gelenke steifer sind und der Rücken schmerzt, für Yoga ist es nie zu spät! Wir passen die Übungen so an, dass auch Senioren*innen mit eingeschränkter Beweglichkeit die wohltuende Praxis ausführen können. Dabei geht es uns nicht um Perfektion, sondern um den persönlichen Gewinn für das eigene Wohlbefinden. Gemeinsam entwickeln wir einfache und sanfte Übungsabläufe, die im Stand, auf dem Stuhl oder im Liegen durchgeführt werden können. Begleitet werden die Asanas (Körperübungen) durch Atemtechniken und Meditation, welche den ganzheitlichen Aspekt des Yoga vervollständigen. Die Dozentin ist ausgebildete BDY-Yogalehrerin mit Schwerpunkt Viniyoga. Diesen Stil prägt eine deutliche Individualisierung des Yoga, angepasst an die körperliche Situation des Menschen. Wir empfehlen lockere und bequeme Kleidung im Zwiebellook. Vorhandene Hörgeräte bitte mitbringen. Im Vorfeld bitten den Arzt befragen, ob Yoga geeignet ist.
P-235155 | VHS Porz
16x, 3.2. – 23.6., Do, 9:30 – 11 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Kerstin Kopp**

Yoga – nur für Frauen

Achtsames und teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
♀ **M-235165** | VHS Mülheim
16x, 3.2. – 23.6., Do, 10 – 11:30 Uhr |
32 UStd | 142 € |
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
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
38 UStd | 168 € | **Harald Bortz**

Yoga für Rücken und Gelenke

Yoga für Rücken und Gelenke

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.
L-235222 | VHS Lindenthal
18x, 1.2. – 21.6., Di, 19:10 – 20:10 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Eva Nouzovska**

N-235242 | VHS Nippes
18x, 1.2. – 21.6., Di, 9 – 10:30 Uhr | 36 UStd |
159 € | **Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 9 – 10:30 Uhr | 38 UStd |
168 € | **Carola Muth**

N-235245 | VHS Nippes
16x, 3.2. – 23.6., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
18x, 4.2. – 24.6., Fr, 10:30 – 12 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

P-235270 | VHS Porz
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr |
38 UStd | 168 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

@ **K-235280** | VHS Kalk
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr |
38 UStd | 168 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle

Ob Anfänger*in, 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-235305 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 10:30 – 12 Uhr | 34 UStd |
150 € | **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
15x, 8.2. – 21.6., Di, 10 – 11:30 Uhr | 30 UStd |
133 € | **Cordula Wolff**

A-235308 | VHS-Studienhaus
15x, 10.2. – 23.6., Do, 9:30 – 11 Uhr |
30 UStd | 133 € | **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
18x, 31.1. – 20.6., Mo, 16:45 – 18:15 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Petra Bäßler**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235312 | VHS-Studienhaus
16x, 8.2.–14.6., Di, 16:30–18 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
14x, 10.2.–9.6., Do, 16:30–18 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Elfi Riesen**

Ashtanga-Yoga für Alle

A-235320 | VHS-Studienhaus
19x, 4.2.–24.6., Fr, 16–17:30 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Elke Lehnert**

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-235321 | VHS-Studienhaus
19x, 4.2.–24.6., Fr, 10–11:30 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Elke Lehnert**

Yoga für Alle – Lindenthal

Sanfte Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen und fördern das Wohlbefinden. Besonders für Anfänger*innen und Senior*innen.
L-235324 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 10:15–11:45 Uhr | 38 UStd | 168 € | **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-235331 | VHS Lindenthal
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17:15–18:15 Uhr | 22.67 UStd | 100 €

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
18x, 1.2.–21.6., Di, 17:30–19 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Britta Schneider**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen.
L-235333 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 20:15–21:45 Uhr | 36 UStd | 159 € | **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
19x, 2.2.–22.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 38 UStd | 168 €

Yin Yoga – der sanfte Weg zu tiefer Entspannung und körperbewusster Achtsamkeitspraxis

Yin Yoga lässt sich am besten als körperbewusste Achtsamkeitspraxis beschreiben, in der Positionen (Asanas) lange und passiv gehalten werden. Wir praktizieren im Liegen und Sitzen. Im Yin Yoga geht es darum, uns ins Gleichgewicht zu bringen – auf körperlicher und geistiger Ebene. Auf geistiger Ebene erleben Sie eine Yoga Praxis des bewussten Erspürens und Zulassens von Empfindungen. Dies gibt Ihnen die Gelegenheit völlig nach Innen zu gehen und sich im Loslassen zu üben. Daher eignet sich Yin Yoga besonders in Zeiten von Erschöpfung, Überbelastung und nervlicher Unruhe. Auf körperlicher Ebene hilft Yin Yoga durch das sanfte und dennoch tiefe Eintauchen in das Fasziengewebe gegen muskuläre Verspannungen und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke und flexibleres Bindegewebe und Muskeln. Abgerundet wird jede Stunde durch eine Eingangsmeditation zum Ankommen und die yogische Endentspannung – das Shavasana. Die Praxis des Yin Yoga ist sowohl für Anfänger*innen als auch für länger Übende geeignet.
A-235335 | VHS-Studienhaus
8x, 16.2.–6.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Petra Schäfer**

A-235336 | VHS-Studienhaus
8x, 27.4.–15.6., Mi, 18–19:30 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Petra Schäfer**

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
19x, 2.2.–22.6., Mi, 12–13:30 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235342 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 10:30–12 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235350 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 150 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 16:30–18 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.
N-235352 | VHS Nippes
19x, 2.2.–22.6., Mi, 10:30–12 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
19x, 2.2.–22.6., Mi, 16–17:30 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Kerstin Kopp**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit der Verbindung von Atmung und Bewegung; Übungen sowohl statisch wie in fließenden Bewegungsabläufen.
N-235357 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 16:30–18 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Marlene Krursel**

N-235358 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 18–19:30 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Marlene Krursel**

Beende deinen Tag mit Hatha Yoga und mobilisiere, dehne und stärke deinen Körper. Mit kleinen Atemübungen und dem Fokus auf bewusster Atmung beruhigen wir den Geist und bereiten uns auf eine erholsame Nacht vor.
N-235359 | VHS Nippes
14x, 17.2.–23.6., Do, 20–21 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Ina Hoff**

Yin Yoga – Nippes

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten.
Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.
N-235360 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 10–11:30 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Porz
Achtsames und teilnehmenden-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235361 | VHS Porz
18x, 1.2.–21.6., Di, 19:30–21 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yoga für Alle – Kalk
K-235373 | VHS Kalk
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle – Mülheim
Yoga soft – sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems und Entspannungsübungen schaffen Regeneration im stressigen Alltag.
M-235386 | VHS Mülheim
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Petra Bäßler**

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems.
M-235387 | VHS Mülheim
16x, 3.2.–23.6., Do, 20–21:30 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Petra Bäßler**

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe
Für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende
Erlernen der Tiefenatmung, die langsam in sanfte Yoga-Übungen einfließt. Entwicklung der Körperwahrnehmung durch einfaches Praktizieren.
A-235428 | VHS-Studienhaus
18x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Petra Bäßler**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
19x, 2.2.–22.6., Mi, 16:45–18:15 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene
Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.
L-235503 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 15:15–16:45 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Gerlinde Riese**

L-235504 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 17–18:30 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe I
Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
14x, 10.2.–9.6., Do, 18:15–19:45 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Elfi Riesen**

Klassisches Hatha-Yoga
M-235505 | VHS Mülheim
15x, 10.2.–23.6., Do, 17–18:30 Uhr | 30 UStd | 133 € | **Cordula Wolff**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235541 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 150 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235545 | VHS Nippes
18x, 4.2.–24.6., Fr, 9–10:30 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

Achtsames und teilnehmenden-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235572 | VHS Porz
18x, 1.2.–21.6., Di, 17:45–19:15 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

P-235573 | VHS Porz
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19:30–21 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene II
Online-Kurs
Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semester regelmäßiger Yogapraxis.
O-235601 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 150 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe II
Vinyasa Flow.
M-235602 | VHS Mülheim
15x, 10.2.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr | 30 UStd | 133 € | **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
19x, 2.2.–8.6., Mi, 12:15–13 Uhr | 19 UStd | 84 € | **Bernadette Calenberg**

„In der Ruhe liegt die Kraft“ – Mit Qigong zu mehr Gelassenheit u. 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
13.3., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
WE | **Bernadette Calenberg**

Neiyanggong – Innen nährendes Qigong

Neiyanggong ist eine Form des Qigong, in der die Bewegungen der Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen. Schöne Schwünge mit der „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
30.4., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
WE | **Anita Wilmes**

Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung, geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten. Aber Qigong ist mehr als „nur“ sanfte Gymnastik und das Nachahmen von festgelegten Figuren. Erfahren Sie in diesem Kurs, was es mit dem Qi und der Wechselwirkung von Yin und Yang auf sich hat, wie sich die Körperwahrnehmung beim und nach dem Üben verändert und wozu die einzelnen Formen dienen.
A-236003 | VHS Lindenthal
21.5., Sa, 14 – 17 Uhr | 21 € | **WE** |
Dien-Hieu Vuong

Qigong Yangsheng

Hier werden die „15 Ausdrucksformen“ des Qigong Yangsheng geübt, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen können. Körper und Geist werden dabei gleichermaßen angesprochen.
A-236300 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2. – 8.6., Mi, 10:30 – 12 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Bernadette Calenberg**

Qigong – Die acht Brokatübungen

Die 8-Brokatübungen, auch Baduanjin genannt, sind eine der am weitesten verbreiteten Methoden des Qigongs in China. Sie bestehen aus acht einzelnen wertvollen Übungsabschnitten, die regulierend auf den gesamten Organismus wirken. Der Name deutet bereits an, dass es sich um etwas sehr Kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnen.
L-236304 | VHS Lindenthal
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 17 – 18:30 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Dien-Hieu Vuong**

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
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50

älter aktiv **N-236510** | VHS Nippes
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 9:30 – 11 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Anita Wilmes**

Daoyin Yangsheng Gong

N-236580 | VHS Nippes
17x, 1.2. – 21.6., Di, 20 – 21:30 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Helga Becker**

Qigong am Morgen – online

Early-Bird-Kurs
Ziel in diesem Online-Kurs ist es, entspannt in den Tag zu starten, die tiefe Bauchatmung und ein Gefühl der Erdung zu kultivieren und körperliche Kraft zu entwickeln, die uns durch den Tag trägt. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.
O-236582 | →● Online
16x, 3.2. – 23.6., Do, 7 – 8 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Helga Becker**

Taiji Qigong

In diesem Kurs werden überwiegend die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui aus dem System des Qigong Yangsheng geübt und vertieft. Die Taijiprinzipien lassen sich auch hierbei erforschen. Wir arbeiten mit gegensätzlichen Kräften, erfahren auch, dass Entspannung ein Prozess ist und sich nicht von allein einstellt. Wir nähern uns u.a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.
M-236992 | VHS Mülheim
12x, 17.2. – 2.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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, 3.2. – 23.6., Do, 16:45 – 18:15 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238104 | VHS Mülheim
17x, 2.2. – 22.6., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 16:45 – 18:15 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238131 | VHS Nippes
16x, 2.2. – 22.6., Mi, 9:30 – 11 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238134 | VHS Nippes
16x, 2.2. – 22.6., Mi, 11 – 12:30 Uhr |
32 UStd | 142 € | **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-238141 | VHS-Studienhaus
8x, 16.2. – 6.4., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Petra Schäfer**

A-238142 | VHS-Studienhaus
8x, 27.4. – 15.6., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
16 UStd | 71 € | **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.

A-241100 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
18x, 20.1.–23.6., Do, 17:30–18:30 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

M-241100 | VHS Mülheim
19x, 2.2.–22.6., Mi, 17:30–19 Uhr | 38 UStd | 168 €

N-241100 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 19:30–20:30 Uhr | 21.33 UStd | 95 € | **Carola Muth**

P-241100 | VHS Porz
15x, 3.2.–9.6., Do, 19–20 Uhr | 20 UStd | 89 € | **Ursula Seidenath-Strupp**

L-241100 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
18x, 4.2.–24.6., Fr, 17–18 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Michaela Klein**

A-241101 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
18x, 20.1.–23.6., Do, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

M-241101 | VHS Mülheim
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20:30 Uhr | 38 UStd | 168 €

L-241101 | VHS Lindenthal
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:30–19:30 Uhr | 21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

N-241102 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
18x, 20.1.–23.6., Do, 19–20 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Armin Jens Hellmich**

M-241102 | VHS Mülheim
19x, 2.2.–22.6., Mi, 16–17:30 Uhr | 38 UStd | 168 €

N-241103 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17:30–18:30 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

N-241104 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–19:30 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

C-241110 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
20x, 18.1.–21.6., Di, 19–20 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Armin Jens Hellmich**

Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert.
Die Übungen werden unter Gelenk schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

L-241110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
17x, 24.1.–13.6., Mo, 18–19 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **Gabriele Deckelmann**

Sanfte Gymnastik für Fitness und Beweglichkeit

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 sowie die Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit.

N-241110 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 150 €

THERAPIE

Jede Ping es anders

Beim Stippefott schmerzt der Rücken und beim Bütze sticht der Ping im Nacken. Soweit muss es nicht kommen. Die medicoreha bietet im Herzen vom Kölner Veedel Lindenthal ein weitreichendes Angebot für Physio- und Ergotherapie. Das interdisziplinäre Team unterstützt jeden Jeck dabei, sein persönliches Therapiekonzept zu finden. Schmerz mach et jot un schwenk de Hot.

medicoreha
AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION

- Werthmannstraße 1c · 50935 Köln
- Tel. 02 21 / 46 78 78-00
- www.medicoreha.de

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 u. 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 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
20x, 18.1.–21.6., Di, 20–21 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241121 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 17:30–18:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

Gesunder Rücken- gesunde Gelenke

N-241130 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19–20 Uhr |
22.67 UStd | 100 €

Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

Durch funktionelles Körpergewichtstraining in verschiedenen Levels stärken Sie den Rücken und die Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung bauen Sie jede Woche Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor. Somit wird die Funktionen der Wirbelsäule und der Gelenke erhalten und verbessert und erzeugt eine gesündere Körperhaltung, sowie verbessertes Körpergefühl. Die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

K-241130 | VHS Kalk
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Christian Czyborra**

M-241130 | VHS Mülheim
18x, 1.2.–21.6., Di, 17–18 Uhr | 24 UStd |
106 €

Bewegliche Wirbelsäule – Schwerpunkt 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 – wobei auch weitere Wirbelsäulenbereiche einbezogen werden.

L-241135 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 17:35–18:35 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Sibylle Schumacher**

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
7.5., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd |
28 € | **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-241143 | VHS-Studienhaus
6.2., So, 10–16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |
Ulrich Herbeck

A-241144 | VHS-Studienhaus
30.4., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |
Ulrich Herbeck

A-241145 | VHS-Studienhaus
11.6., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |
Ulrich Herbeck

Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.

L-241150 | VHS Lindenthal
17x, 31.1.–20.6., Mo, 11–12 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
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
18x, 1.2.–21.6., Di, 19:15–20 Uhr |
18 UStd | 80 € | **Jess Opitz**

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-241160 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 19:30–20:30 Uhr |
21.33 UStd | 86 € | **Jessica Joanna Peprah**

A-241161 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 20:30–21:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Jessica Joanna Peprah**

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-241162 | VHS-Studienhaus
19.3., Do, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd |
28 € | **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
18x, 31.1. – 15.8., Mo, 19 – 20 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Ruth Pogoda**

L-241170 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
16x, 3.2. – 23.6., Do, 19 – 20 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Ruth Pogoda**

Ganzheitliche Fitnessgymnastik

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Steigerung von Koordination und Kraft, kurzes Herz-Kreislauftraining mit mittlerer Intensität, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit- und Stabilitätstraining; Gleichgewichts- und Entspannungsübungen
R-241171 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
16x, 3.2. – 23.6., Do, 17 – 18 Uhr | 21.33 UStd |
95 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

R-241172 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
16x, 3.2. – 23.6., Do, 18 – 19 Uhr | 21.33 UStd |
95 € | **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
16x, 1.2. – 14.6., Di, 17 – 18 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **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
16x, 3.2. – 23.6., Do, 20:30 – 21:45 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Carola Muth**

L-241201 | VHS Lindenthal
16x, 3.2. – 23.6., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

L-241202 | VHS Lindenthal
16x, 3.2. – 23.6., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

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
21x, 11.1. – 21.6., Di, 18:45 – 20:15 Uhr |
42 UStd | 186 € | **Tina Johnke**

L-241211 | VHS Lindenthal
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 20:30 – 21:30 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Kathleen Brendel**

A-241212 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
16x, 3.2. – 23.6., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Kathleen Brendel**

Aerobic-Fitness und BOP

Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.
L-241215 | VHS Lindenthal
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 19:30 – 20:30 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Kathleen Brendel**

After-Work-Fitness

Stressabbau zum Feierabend
Zuerst mit fetziger Musik austoben und dann Körper und Seele entspannen; die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.
N-241220 | VHS Nippes
16x, 3.2. – 23.6., Do, 17 – 18:30 Uhr | 32 UStd |
142 € | **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, 20.1. – 23.6., Do, 18 – 19 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Armin Jens Hellmich**

Tabata

Fit im Sekundentakt
Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (H.I.I.T.), welches sich durch sehr intensive, kurzweilige Bewegungsintervalle und schnelle Trainingserfolge auszeichnet. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Mit diesem intensiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining wird zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness, eine sehr hohe Fettverbrennung erreicht. Jeweils 8 Intervalle 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
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 19 – 20 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Jess Opitz, Christian Czyborra

A-241236 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
16x, 3.2. – 23.6., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Kathleen Brendel**

Auspowern und Entspannen mit Kampfsportelementen

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung hochintensiven HIIT-Trainings (Intervalltraining) mit Martial Arts (Kampfkunst) -Elementen und abschließenden Entspannungstechniken können Sie hier Ihre Fitness ausbauen und gleichzeitig Energie tanken.

A-241237 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19:30–21 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Marit Schönfeld**

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach und anstrengend – ein Workout voller Energie! Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen 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
17x, 2.2.–15.6., Mi, 20–21 Uhr |
22.67 UStd | 87 € | **Roseta Heyn**

Jazzgymnastik für Fortgeschrittene

Wer Spaß am Tanzen hat, ist hier richtig. Nach einem Warm-up inkl. Isolations, Exercise, Stretching und Battements wird in kleinen Schritten eine Choreografie einstudiert. Die Technik steht nicht im Vordergrund, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung und an der Musik. Bitte Tanzerfahrung und Neugier mitbringen.

N-241261 | VHS Nippes
18x, 2.2.–15.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 36 UStd |
159 € | **Altera Piccolo**

N-241262 | VHS Nippes
18x, 2.2.–15.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 36 UStd |
159 € | **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 u. Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

L-241300 | VHS Lindenthal
17x, 31.1.–20.6., Mo, 10–11 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241301 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 19:35–20:35 Uhr |
24 UStd | 106 €

L-241302 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 16:35–17:35 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Sibylle Schumacher**

L-241303 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 17:20–18:20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

L-241313 | VHS Lindenthal
17x, 31.1.–20.6., Mo, 16–17 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

A-241313 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Renate Landwehr**

N-241314 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

A-241314 | VHS-Studienhaus
18x, 1.2.–21.6., Di, 15–16 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Cloe Eunjung Ji**

L-241314 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 16:20–17:20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

A-241315 | VHS-Studienhaus
18x, 1.2.–21.6., Di, 14–15 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Cloe Eunjung Ji**

L-241316 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 9:30–10:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Claudia Cristina Schmitz**

L-241317 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 10:30–11:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Claudia Cristina Schmitz**

N-241319 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 16–17 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!

L-241330 | VHS Lindenthal
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

M-241330 | VHS Mülheim
14x, 9.3.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Danah Janet Finke**

N-241331 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

L-241332 | VHS Lindenthal
16x, 3.2.–23.6., Do, 9:30–10:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € |
Claudia Cristina Schmitz

Pilates online für Early Birds

Fit in den Tag!

Starten Sie aktiv in den Tag mit einer vitalisierenden und stärkenden Pilates Einheit – bequem von zuhause aus!

Dieses Seminar wird online über die Plattform Zom durchgeführt. Die Zugangsdaten für den virtuellen Unterrichtsraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: Eine Matte, sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können.

Zudem benötigen Sie einen PC, Laptop, Tablet mit Webcam und Mikrofon oder zumindest ein Smartphone, eine stabile Internetverbindung sowie einen Browser (Firefox oder Chrome) in der aktuellen Version.

O-241333 | →● Online
18x, 4.2.–24.6., Fr, 8–8:45 Uhr |
18 UStd | 80 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates online am Abend

O-241335 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 9–10 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

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
16x, 3.2.–23.6., Do, 10:30–11:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241341 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 18:35–19:35 Uhr |
24 UStd | 106 €

P-241342 | VHS Porz
16x, 3.2.–23.6., Do, 18–19 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Renate Landwehr**

Faszientraining und Pilates für Anfänger*innen 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 sog. Core. Federnde und gehaltene fasziale Übungen, achtsame Körperwahrnehmung, kräftigende und dehnende Pilates Übungen in Variationen und Entspannung sind Inhalte dieses eher ruhigen Trainings. Langfristig üben wir uns in einer physiologisch gesunden Körperaufrichtung und reduzieren fasziale Schmerzen.
N-241343 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 11:30–12:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Dorothea Passon**

Faszientraining und Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

N-241344 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 10:30–11:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Dorothea Passon**

Pilates und Dehnung

In diesem Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode wird die Muskulatur in Armen, Beinen und Rücken aktiviert und tonisiert. Die Haltung und Beweglichkeit wird durch ausgewählte tiefe Dehnungen verbessert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Dehnung und Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt in die Woche starten können.
N-241360 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 10–11:30 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Sibylle Schumacher**

Pilates und Yoga

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.
P-241360 | VHS Porz
16x, 3.2.–23.6., Do, 17–18 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Renate Landwehr**

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.
M-241360 | VHS Mülheim
14x, 8.3.–21.6., Di, 19–20:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Danah Janet Finke**

Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

M-241362 | VHS Mülheim
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18–19 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Renate Landwehr**

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
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18:20–19:20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **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-)Einsteiger*innen“, 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
21x, 2.2.–22.6., Mi, 16:30–17:15 Uhr |
21 UStd | 93 € | **Lydia Ohles**

Outdoor Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger*innen

Unsere Kölner Grünanlagen bieten mehr als nur Laufstrecken. An der frischen Luft macht Kraft– und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause noch 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*innen“ 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
21x, 2.2.–22.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Sven Jacobsen, Lydia Ohles**

Outdoor Fitness im Volksgarten

A-241403 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
18x, 3.2.–23.6., Do, 17–18 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Kathleen Brendel**

Outdoor Fitness im Beethovenpark

L-241404 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
19x, 2.2.–8.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Kathleen Brendel**

Gesundheit

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
21x, 1.2.–28.6., Di, 17:45–18:30 Uhr |
21 UStd | Eintritt Schwimmbad: 71 €, zzgl. Entgelt: 93 €

A-241501 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln
21x, 1.2.–28.6., Di, 17–17:45 Uhr |
21 UStd | Eintritt Schwimmbad: 71 €, zzgl. Entgelt: 93 €

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
16x, 3.2.–23.6., Do, 17–17:40 Uhr |
14.22 UStd | 63 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 75 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

A-241511 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
16x, 3.2.–23.6., Do, 17:40–18:20 Uhr |
14.22 UStd | 63 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 75 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

A-241512 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:20–19 Uhr |
14.22 UStd | 63 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 75 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241513 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
17x, 31.1.–20.6., Mo, 15:30–16:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 119 € |
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 Schwimmer*innen, als auch für fitnessorientierte Teilnehmer*innen. Die Übungen werden im tiefen Wasser durchgeführt.

R-241520 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln
18x, 1.2.–21.6., Di, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd | 106 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 81 €

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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 16–17 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

A-242101 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

älter aktiv **A-24210** | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 9:30–11 Uhr |
32 UStd | 142 € | **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
17x, 24.1.–13.6., Mo, 19–20 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Gabriele Deckelmann

Älter und aktiv
älter aktiv **L-242112** | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
17x, 24.1.–13.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Gabriele Deckelmann

R-242115 | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21, 50996 Köln
17x, 31.1.–20.6., Mo, 9–10 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv
älter aktiv **A-242116** | VHS-Studienhaus
20x, 1.2.–21.6., Di, 10–11 Uhr |
26.67 UStd | 118 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

P-242116 | Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln
15x, 9.2.–15.6., Mi, 18–19 Uhr | 20 UStd |
89 € | **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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19:30–20:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

A-242133 | VHS-Studienhaus
18x, 1.2.–21.6., Di, 19–20 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Margarita Gkritzali**

Älter und aktiv
P-242134 | GGS Wahn, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Regine Rohlfs**

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
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18–19 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Britta Jakobi**

L-242151 | VHS Lindenthal
16x, 31.1.–13.6., Mo, 20:30–21:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Britta Jakobi**

Nur für Frauen: Coretraining
Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und, Entspannung).
Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität mit dem Ziel, die Übungen selbständig durchführen zu können.
A-242154 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
2.4., Sa, 10:30–14:30 Uhr |
5.33 UStd | 28 € | **WE** |
Regina Flug-Jockenhöfer

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert und zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
L-242200 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18–19 Uhr |
25.33 UStd | 112 €

L-242201 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
25.33 UStd | 112 €

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, 20.1.–23.6., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

L-242211 | VHS Lindenthal
16x, 31.1.–13.6., Mo, 19–20:30 Uhr |
32 UStd | 142 € | **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
18x, 1.2.–21.6., Di, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

N-242213 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 19:30–20:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

Nur für Frauen: Balance und BOP
Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining gepaart mit Balancetraining verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt hierbei auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung gearbeitet und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben. Zudem verbesserst sich Stabilität, Koordination und Körperhaltung und Rückenschmerzen kann effektiv vorgebeugt und Stress abgebaut werden. Verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen zur Entspannung runden das Programm ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
K-242215 | VHS Kalk
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Christian Czyborra**

M-242216 | VHS Mülheim
18x, 1.2.–21.6., Di, 18–19 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Jess Opitz**

Nur für Frauen: After Work Fitness
Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP
Eine Stunde Schwitzen! Zuerst mit einem Mix aus Aerobic und Step-Aerobic auspowern und danach an den Problemzonen arbeiten. Beim Kräftigen von Bauch, Beinen und Po werden zeitweise Kleinhanteln, Gymnastikbälle und Tubes eingesetzt. Ein kurzes, entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.
A-242220 | VHS-Studienhaus
18x, 1.2.–21.6., Di, 18–19 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Margarita Gkritzali**

Nur für Frauen: Tabata
Tabata ist ein intensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, aber auch 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
18x, 1.2.–21.6., Di, 20–21 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
18x, 2.2.–22.6., Mi, 17–18 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
18x, 2.2.–22.6., Mi, 18–19 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Britta Jakobi**

Wo die wilden Kerle wohnen – Kurse nur für Männer

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

Fitness für Männer

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind auch für Männer unerlässlich, um im (Arbeits-)Alltag gut zu bestehen. Doch in den Fitnesskursen sind sie oft eine Minderheit. Hier nicht! Kraft und Ausdauertraining, z.T. mit Einsatz von Kleingeräten, aber ohne komplizierte Tanzschritte. Freuen Sie sich auf eine bewegte Stunde und den anschließenden besonders entspannten Feierabend!
A-243100 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:15–19:15 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Damian Marzetz

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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 14–15 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

A-244101 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 15–16 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv
Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.
K-244110 | VHS Kalk
17x, 1.2.–21.6., Di, 11–12 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Hildegard Strotkoetter

A-244111 | VHS-Studienhaus
20x, 1.2.–21.6., Di, 11–12 Uhr |
26.67 UStd | 118 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

Älter und aktiv: Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Volleyball

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. In diesem Kurs wird das Volleyballspiel als eine zentrale Methode eingesetzt.
R-244113 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
18x, 4.2.–24.6., Fr, 18–19 Uhr | 24 UStd |
106 € | **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
18x, 1.2.–21.6., Di, 9:30–10:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Dorothea Passon**

R-244115 | GGS im Süden, Kettelerstr. 14, 50997 Köln
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Julia Adam**

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
19x, 23.2.–29.6., Mi, 11–12 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **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 Sport-

gerontologie bieten wir diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmer*innen an. Diese Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Senior*innen, das Kraft – und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindert soll. Das Programm wird zwei Mal pro Woche in der Gruppe trainiert. Dadurch bleibt die Muskulatur nicht nur erhalten, sondern wird auch aufgebaut. Zu Beginn jeder Stunde werden abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Geh- und Stehfähigkeit durchgeführt. Die Trainingsintensität während der Übungen ist auf die Fähigkeiten eines Jeden persönlich abgestimmt, so dass jeder Teilnehmende eine individuelle Betreuung erfährt. Das Angebot richtet sich an alle Senior*innen, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 65jährigen ist dabei im Fokus.

L-244150 | VHS Lindenthal
37x, 2.2.–24.6., Mi, 9:55–10:55 Uhr, Fr, 9:55–10:55 Uhr | 49.33 UStd | 218 € |
Anke Geylenberg

L-244151 | VHS Lindenthal
37x, 2.2.–24.6., Mi, 10:55–11:55 Uhr, Fr, 10:55–11:55 Uhr | 49.33 UStd | 218 € |
Anke Geylenberg

Gesundheitswandern

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft tut gut und stärkt die Abwehrkräfte. In der Gruppe zu wandern bedeutet Geselligkeit, Spaß haben und Lachen. An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern und für Entspannung sorgen. Die abwechslungsreichen Übungen werden auf das individuelle Leistungsvermögen der Teilnehmenden angepasst. Zusätzlich gibt es noch Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen! Die Wanderungen sind zwischen 6 und 8 km lang – und keine ist wie die andere.
Auch das – trotz seiner Stadtnähe überraschend ruhige – Landschaftsschutzgebiet Thielenbruch selber bietet viel landschaftliche Abwechslung. Wir wandern nicht nur durch vielgestaltige Wälder, sondern auch entlang von Weiden, Wiesen und Bächen.

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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 14–15 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

A-244101 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 15–16 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

K-244110 | VHS Kalk
17x, 1.2.–21.6., Di, 11–12 Uhr | 22.67 UStd | 100 € |
Hildegard Strotkoetter

A-244111 | VHS-Studienhaus
20x, 1.2.–21.6., Di, 11–12 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

Älter und aktiv: Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Volleyball

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. In diesem Kurs wird das Volleyballspiel als eine zentrale Methode eingesetzt.

R-244113 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
18x, 4.2.–24.6., Fr, 18–19 Uhr | 24 UStd | 106 € | **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
18x, 1.2.–21.6., Di, 9:30–10:30 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Dorothea Passon**

R-244115 | GGS im Süden, Kettelerstr. 14, 50997 Köln
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **Julia Adam**

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
19x, 23.2.–29.6., Mi, 11–12 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **Stefan Gumbold**

Kunst | Kultur | Kreativität

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-kultur@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569289
persönlich: VHS-Studienhaus am Neumarkt, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal (siehe Seite 13)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 10).

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

Bianca Jäger
Tel. (0221) 221-27083
Tanz, Train the Trainer/ Fortbildung für Lehrende

Paul Hamacher
Tel. (0221) 221-93754
Malen und Zeichnen, Textiles Gestalten. Keramik, Holz, Metall, Schmuck, Kunstgeschichte, talentCAMPus, Theater, Literatur, Schreibwerkstätten

Jennifer Zitza
Tel. (0221) 221-93579
Musik

Klaus Schneider
Kund*innenservice, Onlineverwaltung der Veranstaltungen in der Kulturellen Bildung, LESEMENTOR Köln
Tel. (0221) 221-93578

Gabriele Siegmund
Tel. (0221) 221-23302
Fotografie

Ohne Abbildung
Ilona Schäfer
Tel. (0221) 221-31707
Kund*innenservice

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

Doris Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Programmbereichsleiterin Politische und Kulturelle Bildung, LESEMENTOR Köln linksrheinisch

Moritz Alexander Berg
Tel. (0221) 221-93576
Malen und Zeichnen, Textiles Gestalten, Keramik, Holz, Metall, Schmuck, Kunstgeschichte, talentCAMPus

Thomas Boxberger
Tel. (0221) 221-22616
Fotografie

Irene Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Tanz, Theater, Literatur, Schreibwerkstätten, Train the Trainer / Fortbildungen für Lehrende

Tatjana Franzen
Tel. (0221) 221-29746
Musik

Hanna Keßeler
Tel. (0221) 221-27228
Musik

Anna Lena Schattenhofer
Tel. (0221) 221-99884
Kulturelle Bildung im Stadtbezirk Mülheim, LESEMENTOR Köln rechtsrheinisch

Max Eggers
Tel. (0221) 221-97002
Kulturelle Bildung im Stadtbezirk Porz

Kunst | Kultur | Kreativität

Qualifizierungsangebote und Projekte 97

Besondere Veranstaltungen 99

Führungen und Exkursionen 101

Kunst- und Kulturgeschichte 105

Kultur mobil 106

Malen und Zeichnen 107

Keramik – Arbeiten mit Ton 118

Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik 121

Bildhauerei – Ton, Stein, Papier 122

Textiles Gestalten 122

Fotografie 125

Musik 131

Tanz 142

Theater / Stimme 147

Literatur / Schreibwerkstätten 150

Qualifikation der Dozent*innen

Im Bereich „Kunst – Kultur – Kreativität“ unterrichten Menschen mit ganz unterschiedlichen Qualifikationen – das kann eine handwerkliche oder künstlerische Ausbildung, aber auch ein Hochschulstudium sein. Sie alle sind in ihrem jeweiligen Gebiet Expert*innen und bilden sich kontinuierlich weiter - methodisch-didaktisch und fachlich. Sie vermitteln ihr Fachwissen anschaulich und mit erwachsenengerechten Methoden. Sie als Teilnehmende stehen im Mittelpunkt! So gelingt Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Dozent*innen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleiter*innen und Pädagogischen Assistent*innen.

KULTURELLE BILDUNG WIRKT NACHHALTIG

Kulturelle Bildung umfasst die Spanne vom Kunsterleben zur eigenen künstlerischen Aktivität in vielen Bereichen – Malen, Fotografie, Literatur sind nur einige Beispiele. Wir möchten Sie dabei unterstützen, die Welt und Umwelt durch unterschiedliche Perspektiven besser zu verstehen, aber auch selbst zu gestalten und Welten zu entwerfen. Und damit auch zu reflektieren, wie Sie und wie wir als Gesellschaft leben wollen. Was hat das mit Nachhaltigkeit zu tun? Autor*innen von Bildern und Texten reflektieren ihr Handeln. Lebensentwürfe, die zukunftsfähig und lebenswert sind, lassen sich künstlerisch wunderbar entwerfen und reflektieren, Lebensräume neu betrachten. Auch der kritische Blick auf Dinge, die wir ändern wollen, kann im Foto- oder Schreibkurs Thema sein und für nachhaltige Lebensweisen sensibilisieren. Während Sie Kultur erleben oder selbst kreativ tätig werden, sind Sie mit Herz und Hand, Auge und Ohr dabei. Kulturelle Bildung bringt viele Saiten zum Schwingen, die auf unterschiedliche Weise nachklingen – oft langfristig und nachhaltig.

Folgende Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen stehen in diesem Programmbereich besonders im Fokus:

Kulturelle Bildung ermöglicht vielleicht weniger kognitive Zugänge zu Themen. Damit bringt sie uns dem Ziel einer Bildung für alle ein Stück näher, also auch für gesellschaftliche Gruppen, die ansonsten von Bildungsangeboten nicht erreicht werden. Kinder, die ein gutes Gefühl für Rhythmus entwickeln, haben erwiesenermaßen Vorteile beim Sprachenlernen. Emotionale Zugänge zu Themen können Lernbarrieren abbauen und persönliche Förderung wie durch die Lesementor*innen wirken vielschichtig: auf der Ebene der Förderung der Lesefertigkeit, beim Aufbau von Selbstbewusstsein und der Lust am Lernen sowie durch verbesserte Basiskompetenzen, um sich neue Wissensgebiete zu erschließen.

Die Lesementor*innen eignen sich im gleichnamigen Projekt Kompetenzen und Wissen an, um Kindern das Lesen nahe zu bringen. Damit tragen sie dazu bei, dass junge Menschen sich informieren können und sich Lern- und Denkräume erschließen, in denen sie Zukunftsideen entwickeln und aktiv werden. „Denn wer lesen kann, ist stärker!" und besser ausgerüstet, um demokratische Teilhabe zu leben und ein lebenswertes Umfeld zu gestalten. Auch musikalische Bildung ist ein Weg, Kinder von Beginn an zu fördern und so nicht nur ihre musischen Fertigkeiten, sondern auch ihre kognitiven und sozialen Kompetenzen zu fördern. Das Projekt „KITA macht Musik" in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt vermittelt Erzieher*innen Freude an musikalischer Bildung und praktische Kompetenzen für ihre tägliche Arbeit mit den Kindern.

Reparieren, Recyceln, Reduzieren – Nachhaltigkeit hat viel mit Selbermachen zu tun. Von Schmuck über Keramikgefäße bis zu den eigenen Möbeln bietet sich in unseren Werkstattkursen viel Gelegenheit. Mit dem TalentCampus geben wir jungen Menschen Anregungen für ihren Bildungsweg und tragen dazu bei, sie für nachhaltige Verhaltensweisen im Alltag zu sensibilisieren und ihnen Spaß daran zu vermitteln. Die so gewonnenen sozialen Kompetenzen fördern ein Miteinander zwischen Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Herkünften und sozialen Hintergründen. Ungleichheit in der Bildung abbauen heißt auch, Bildungsangebote inklusiv zu gestalten. Das gelingt in unseren praktischen Kursen besonders gut, weil Menschen an ihren eigenen Projekten und in ihrem eigenen Tempo arbeiten und im Austausch aneinander wachsen.

Qualifizierungsangebote und Projekte

Denn wer lesen kann ist stärker...!

Bildung durch Bindung
LESEMENTOR Köln fördert seit 2010 die Lese- und Sprachkompetenz von Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 16 Jahren. Die Trägerorganisationen der Initiative koordinieren ihre vielfältigen Aktivitäten gemeinsam mit ehrenamtlichen Kräften: Das Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, die Lernende Region – Netzwerk Köln e.V., die SK Stiftung Kultur der Sparkasse KölnBonn und die Volkshochschule Köln.

Die Ehrenamtlichen treffen einmal wöchentlich ein Kind oder einen Jugendlichen in der Schule, um beim Lesen zu unterstützen und Freude am Lernen zu vermitteln. Es geht um gemeinsame Zeit, Zuwendung und emotionale Nähe. Gemeinsam mit den ehrenamtlichen Mentor*innen lernen die Kinder und Jugendlichen ein Buch zu lesen und sich darüber auszutauschen. So üben sie ihre Sprachkompetenz, ihre Vorstellungskraft, erlernen soziale Kompetenz und stärken ihr Selbstbewusstsein. Derzeit begleiten über 500 aktive Lesementor*innen 720 Kinder und Jugendliche an 118 Kölner Schulen aller Schulformen in allen Stadtbezirken. Die Volkshochschule Köln unterstützt die Ehrenamtlichen mit regelmäßigen Qualifizierungen, inhaltlichen Vertiefungen und Vorträgen zu aktuellen Themen.
Dank der Unterstützung durch die GAG Immobilien AG konnten neue Angebote in Chorweiler entwickelt werden, um noch mehr Ehrenamtliche in den Kölner Veedeln zu Lesementor*innen auszubilden und damit mehr Lesekinder vor Ort zu unterstützen. Auch in Mülheim und Porz gibt es neue Angebote mit einem Besuch der Stadtbibliothek, bei denen die Ehrenamtlichen praktische Tipps und Anregungen für die Lesestunden erhalten. Außerdem gehen neue Vertiefungsangebote an den Start wie „Boys and Books“, „Lesen lernen mit Leichter Sprache“ und „Sprache-Spiel-Natur“.
LESEMENTOR Köln ist **nachhaltig**, weil durch die Unterstützung der Kinder und Jugendlichen mehrere Nachhaltigkeitsziele erreicht werden:
In der Darstellung von Piktogrammen:
Ziel 1 keine Armut,
Ziel 2 Gesundheit und Wohlergehen,
Ziel 4 Hochwertige Bildung,
Ziel 10 Weniger Ungleichheit.

Sie wollen sich auch für Kinder und Jugendliche engagieren? Ihre Ansprechpartner*innen für die Volkshochschule:
Doris Dieckmann,
Telefon (0221) 221-93580 (linksrheinisch)
Anna Lena Schattenhofer,
Telefon (0221) 221-99884 (rechtsrheinisch)
vhs-kultur@stadt-koeln.de
Weitere Informationen finden Sie unter www.lesementorkoeln.de.

„Kinder der Ungleichheit – wie sich die Gesellschaft ihrer Zukunft beraubt“ mit Dr. Carolin Butterwegge (Universität zu Köln) und dem Armutsforscher Prof. Dr. Christoph Butterwegge

Lesementor im Gespräch
Wie keine Generation vor ihr ist die Gruppe der heutigen Kinder sozial tief gespalten: Während die jungen Menschen aus wohlhabenden, reichen und hyperreichen Familien materielle Sicherheit genießen und eine Führungsposition in der globalisierten Wirtschafts- und Finanzwelt besetzen können, bleiben ihren Altersgenoss(inn)en aus sozial benachteiligten Familien diese Chancen versagt. Wie materielle Armut die Bildungswege und Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen beschränkt bzw. verhindert, diskutieren der Armutsforscher Prof. Dr. Christoph Butterwegge und Dr. Carolin Butterwegge mit Doris Dieckmann und Uschi Schröter im Rahmen von Lesementor im Gespräch.
A-300001 | FORUM Volkshochschule
18.3., Fr, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei

LESEMENTOR Köln – Infoveranstaltung in Chorweiler

„Denn wer lesen kann, ist stärker...!“
Dank der freundlichen Unterstützung der GAG Immobilien AG ist es möglich, in Chorweiler neue Qualifizierungsangebote für Lesementor*innen anzubieten und Lesekinder in Chorweiler zu unterstützen. Die Infoveranstaltung richtet sich an Multiplikator*innen, Schulen und ist darüber hinaus offen für alle Interessierten. LESEMENTOR Köln fördert seit 2010 die Lese- und Sprachkompetenz von Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 16 Jahren. Die in Köln sehr gut vernetzten Trägerorganisationen der Initiative koordinieren ihre vielfältigen Aktivitäten gemeinsam mit ehrenamtlichen Kräften: Das Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, die Lernende Region – Netzwerk Köln e.V., die SK Stiftung Kultur der Sparkasse KölnBonn und die Volkshochschule Köln.
Nähere Informationen:
Doris Dieckmann (Volkshochschule Köln),
Tel.: (0221) 221-93580,
vhs-kultur@stadt-koeln.de und
Uschi Schröter, (SK Stiftung Kultur),
Tel.: (0221) 88895109,
Schroeter@sk-kultur.de.
C-300004 | Gemeinschaftsgrundschule Merianstr. 7-9, 50765 Köln, Chorweiler
8.3., Do, 15:30 – 17:30 Uhr | entgeltfrei | *

Qualifizierung zu Lesementor*innen in Chorweiler

„Denn wer lesen kann, ist stärker...!“ LESEMENTOR Köln
In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen anderen Mentoren und Mentorinnen kennen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus. In dem Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren: Amt für Weiterbildung/Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, Lernende Region Netzwerk Köln e.V., SK Stiftung Kultur. Mit freundlicher Unterstützung der GAG Immobilien AG.
C-300011 | VHS im Handwerkerhof
9.3., Mi, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei | **AWO – Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth**

C-300012 | VHS im Handwerkerhof
27.4., Mi, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO – Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth**

C-300013 | VHS im Handwerkerhof
24.8., Mi, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO – Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth**

Qualifizierung zu Lesementor*innen in Lindenthal

In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen anderen Mentor*innen kennen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus. In dem Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren: Amt für Weiterbildung/Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, Lernende Region Netzwerk Köln e.V., SK Stiftung Kultur.
L-300014 | VHS Lindenthal
10.5., Di, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO – Büro für Bürgerengagement, Walburga Riepen**

Qualifizierung zu Lesementor*innen in Mülheim

In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen anderen Mentor*innen kennen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus. In dem Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren: Amt für Weiterbildung/Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, Lernende Region Netzwerk Köln e.V., SK Stiftung Kultur.
M-300015 | VHS Mülheim
7.4., Do, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO – Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth, Leonie Regina Twente**

Einführung für Lesementor*innen – Teil 2 mit Besuch der Stadtbibliothek in Porz

Im zweiten Teil der Qualifikation beschäftigen Sie sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung und zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde. Sie lernen anderen Mentor*innen kennen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.
Gemeinsam besuchen Sie die Stadtbibliothek in Mülheim und erhalten dabei wichtige Tipps und Informationen zur Suche nach geeigneten Materialien, zum Beispiel mehrsprachige Bücher oder Literatur in einfacher Sprache.
In dem Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren: Amt für Weiterbildung/Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, Lernende Region Netzwerk Köln e.V., SK Stiftung Kultur.
P-300022 | VHS Porz
24.3., Do, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **Christina Gürth**

Einführung für Lesementor*innen – Teil 2 mit Besuch der Stadtbibliothek in Mülheim

M-300027 | VHS Mülheim
8.6., Mi, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **Leonie Regina Twente, Christina Gürth**

M-300028 | VHS Mülheim
16.8., Di, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **Christina Gürth**

Einstiegsseminar für Lesementor*innen an Förderschulen – eintägig in der Innenstadt

Qualifizierung zu Lesementor*innen
– Chancenpatenschaften
– LESEMENTOR Köln

Besonders Kinder und Jugendliche dieser Schulformen haben häufiger im schriftsprachlichen Gebrauch wie dem Lesen, Leseverstehen und Schreiben von Texten zu geringe Kompetenzen. Wir unterstützen Sie intensiv bei der Vorbereitung für Ihr Engagement an diesen Schulformen. In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentor*innen kennen und tauschen sich aus. In dem Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren: Amt für Weiterbildung/Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, Lernende Region Netzwerk Köln e.V., SK Stiftung Kultur.
A-300031 | VHS-Studienhaus
5.2., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO – Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth**

Einstiegsseminar für Lesementor*innen an Förderschulen – eintägig in Porz

P-300033 | VHS Porz
2.6., Do, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **AWO – Büro für Bürgerengagement, Christina Gürth**

„Wer lesen kann, ist stärker?“ Ja – aber man muss den Text auch verstehen.

Vertiefung für Lesementor*innen

Zunächst zeigt der Referent an mehreren Beispielen auf, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, um einen Text richtig zu verstehen. Im zweiten Teil sichten die Teilnehmer*innen Materialien und erörtern sie unter der Fragestellung, welchen Beitrag sie zur Förderung der Lese- und Verstehenskompetenz leisten. Hinweise auf Textangebote im Netz runden die Veranstaltung ab. Es handelt sich um denselben Kurs, der bisher unter der Überschrift „Inhaltliche Vertiefung zum Thema: Faktoren des Leseverstehens“ angeboten wurde. In dem Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren: Amt für Weiterbildung/Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, Lernende Region Netzwerk Köln e.V., SK Stiftung Kultur.
L-300041 | VHS Lindenthal
16.2., Mi, 14 – 16:15 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Heinz Gierlich

Lern-Apps und Lern-Spiele

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 „Lern-Apps und Lern-Spiele“. Im Internet finden sich zahllose Angebote für digitale Lern-Apps und Lern-Spiele. Doch ohne Orientierung kann es schwer sein, sich für das richtige Werkzeug zu entscheiden. Wir möchten Ihnen in dieser Qualifikation Anregungen zu guten digitalen Lernmethoden, -spielen und -apps vorstellen, die Ihre Mentor*innenstunde bereichern können. Wie in jeder Fortbildungsveranstaltung können Sie auch hier andere Mentor*innen kennen lernen und sich gemeinsam über Ihre praktischen Erfahrungen austauschen.
M-300041 | VHS Mülheim
16.3., Mi, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Interkulturelles Lernen digital

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 „Interkulturelles Lernen digital“. Interkulturelles Lernen ist ein wichtiger Schritt hin zu einer offenen Gesellschaft. Es geht vor allem darum, dass ein voneinander lernen

immer auch ein miteinander lernen ist. So können wir interkulturelle und intergenerationale Begegnungsräume schaffen, die für eine tolerante Gesellschaft so wichtig sind. Doch diese Begegnungen erfordern auch besondere Kompetenzen, um gleichberechtigte Kommunikation auf Augenhöhe möglich zu machen, vor allem im digitalen Raum. Sie erhalten Tipps und Tricks für Ihre Lesestunden und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Lesementor*innen über Ihre praktischen Erfahrungen auszutauschen.

C-300044 | VHS im Handwerkerhof
5.4., Di, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Boys and Books

Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentorenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem Thema „boys & books“. Jungen lesen im Durchschnitt weniger gern als Mädchen und schon im Grundschulalter zeigen sich in der Praxis oft unterschiedliche Lese- und Medienvorlieben. Damit Sie in Ihren Lesestunden auf die besonderen Belange von Jungen eingehen können, lernen Sie das Projekt „boys & books“ kennen, welches sich speziell mit Leseförderung für Jungen beschäftigt. Sie bekommen Informationen, wie Sie Jungen besser zum Lesen motivieren können und welche Arten von Büchern und Geschichten dafür besonders geeignet sind. Sie erhalten Tipps und Tricks für Ihre Lesestunden und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Lesementor*innen über Ihre praktischen Erfahrungen auszutauschen.

C-300045 | VHS Mülheim
28.4., Do, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Christina Gürth

Sprache – Spiel – Natur

Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentorenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem Thema „Sprache – Spiel – Natur“- oder kurz: „Sprachspinat“.
Dr. Sonja Eisenbeiß stellt das Projekt und verschiedene Methoden vor, die sich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eignen – wie zum Beispiel: das Pflanzennamenquiz oder den Wurmkompost, der unerwartete Gelegenheiten zur Sprachbildung bietet.
Sie erfahren mehr über die Verbindung von Sprache, Spiel und Natur und entwickeln in der Gruppe eigene Ideen, wie Sie das Gelernte mit den Lesekindern ein- und umsetzen können.
Sie erhalten wichtige Informationen, wie Sie die Lesekinder motivieren können und welche Medien und Methoden sich dafür am besten eignen. Zum Beispiel: aus Naturmaterialien oder recycelten Gegenständen unterhaltsame und effektive Sprachspiele gestalten. Dies hilft den Kindern und Jugendlichen spielerisch Wortschatz und Grammatik zu entwickeln und zu bewahren.
Sie bekommen viele praktische Tipps und Tricks für Ihre Lesestunden und können sich mit anderen Lesementor*innen über Ihre Erfahrungen austauschen.

A-300046 | VHS-Studienhaus
2.4., Sa, 11 – 14 Uhr | Eintritt frei |
Sonja Eisenbeiß

M-300047 | VHS Mülheim
14.5., Sa, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei |
Sonja Eisenbeiß

Persönliche Nähe im Digitalen

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 „Persönliche Nähe im Digitalen“. Nach über einem Jahr Pandemie merken wir fast alle, dass bei Treffen über den Computer etwas fehlt. Die Begegnung über den Bildschirm kann die emotionale Nähe und Zuwendung eines echten Treffens meist nicht ersetzen. Wir möchten Ihnen daher gerne einige praktische Tipps und Techniken an die Hand geben, mit denen Sie in Ihrer digitalen Mentorenstunde die so wichtige persönliche Bindung und Nähe zu den Kindern und Jugendlichen leichter herstellen können und worauf Sie dabei achten müssen.

C-300048 | VHS im Handwerkerhof
20.6., Mo, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Lern-Apps und Lern-Spiele

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 „Lern-Apps und Lern-Spiele“. Im Internet finden sich zahllose Angebote für digitale Lern-Apps und Lern-Spiele. Doch ohne Orientierung kann es schwer sein, sich für das richtige Werkzeug zu entscheiden. Wir möchten Ihnen in dieser Qualifikation Anregungen zu guten digitalen Lernmethoden, -spielen und -apps vorstellen, die Ihre Mentor*innenstunde bereichern können. Wie in jeder Fortbildungsveranstaltung können Sie auch hier andere Mentor*innen kennen lernen und sich gemeinsam über Ihre praktischen Erfahrungen austauschen.

C-300049 | VHS im Handwerkerhof
16.8., Di, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Besondere Veranstaltungen

Events

Goethe-Gesellschaft zu Gast im FORUM Volkshochschule

Bereits seit mehreren Jahren hat sich das FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt als zentraler Veranstaltungsort für die renommierte Kölner Goethe-Gesellschaft etabliert. In der Regel finden die monatlichen Vorträge hier statt. Das aktuelle Programm und weiterführende Informationen zur Goethe-Gesellschaft finden Sie im Internet unter: www.goethegesellschaft-koeln.de und auf www.vhs.koeln.

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.

A-301111 | FORUM Volkshochschule
13.1., Do, 19:30 – 21 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 Eigenschaften ab, die für das Genie charakteristisch und in ihrer Gesamtheit vor allem beim Autor selbst anzutreffen sind. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

A-301113 | FORUM Volkshochschule
16.2., Mi, 19:30 – 21 Uhr | Eintritt frei

„Ich binn jetzt ganz Zeichner, habe Mut und Glück“ – Der junge Goethe und die bildende Kunst

Referentin: Prof.in Dr. Petra Maisak

Das Titelzitat stammt aus Goethes Brief an Herder vom 5. Dez. 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.

A-301115 | FORUM Volkshochschule
10.3., Do, 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.

A-301117 | FORUM Volkshochschule
20.4., Mi, 19:30 – 21 Uhr | Eintritt frei

„Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis“ – Goethes „Chorus mysticus“ in Vertonungen von Schumann, Liszt und Mahler

Referent: Dr. Markus Schwering

Der „Chorus mysticus“, die letzten Verse von Faust II, zeitigten in der Epoche der Romantik drei bedeutende Vertonungen: in Schumanns Faust-Szenen, in Liszts Faust-Sinfonie und in Mahlers achter Sinfonie. Dabei handelt sich jeweils nicht um textfixierte musikalische ‚Bebilderungen‘, sondern um äußerst selbstständige ‚Interpretationen‘, die Goethes Text und seinen Gehalten ihr radikal Eigenes entgegensetzen. An zugespielten Beispielen soll gezeigt werden, wie sich im Zuge dieser musikalischen Anverwandlungen der „Chorus mysticus“ in einer Weise verändert, die ihn von seinen Ursprungsintentionen weit wegführt. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

A-301119 | FORUM Volkshochschule
25.5., Mi, 19:30 – 21 Uhr | Eintritt frei

Konzerte

beflügelt: Der Bösendorfer

Musizierende der Hochschule für Musik Köln zu Gast im FORUM vhs

Ob Jazz oder Klassik, neue Musik oder Pop: Unser Bösendorfer-Flügel kann es und wir lassen Sie es erleben. In einer Kooperation mit der Hochschule für Musik und Tanz möchten wir Ihnen das wunderbare Instrument und die talentierten Meisterschüler*innen zu Gehör bringen. Das genaue Programm erscheint, sobald es feststeht, auf der VHS-Website.

A-301215 | FORUM Volkshochschule
31.3., Do, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei.

A-301219 | FORUM Volkshochschule
12.5., 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 – ein guter Anlass: Bereits zum dritten Mal musizieren Freund*innen unserer VHS-Arbeit (und VHS-Kolleg*innen) im FORUM Volkshochschule und feiern die Vielfalt und Solidarität. Fühlen Sie sich wohl auf unserem Wohnzimmer-Konzert am Sonntag und genießen Sie populäre Stücke und weniger bekannte Schätze aus Jazz, Pop, Klassik, Chanson, Swing oder Blues. Hier sind (echt gute) Laien-Musiker*innen aus unterschiedlichen Ecken Deutschlands für den guten Zweck am Werk – die ihre Herzen ausschütten und Ihres damit sicher erreichen. Seid dabei – auf die Freundschaft und auf die Vielfalt!

A-301221 | FORUM Volkshochschule
15.5., 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-301224 | VHS Mülheim
10.6., Fr, 19 – 21:30 Uhr | Eintritt frei | *

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!

A-301230 | FORUM Volkshochschule
15.6., Mi, 19:30 – 21 Uhr | Eintritt frei | * |
Rebekka Deborah Zastrow

Ausstellungen

Ausstellung: Das Alter hat viele „Gesichter“

Die Fotografin Steffi Sonntag zeigt ihre großformatigen Fotos
Kurator: Wolfgang Zurborn

Noch nie waren so viele alte Menschen so allein wie heute. Aber wer interessiert sich dafür? Der menschliche Alterungsprozess und die persönliche Bewältigung durch jeden Einzelnen gehört zu den Tabuthemen in unserer bürgerlichen Gesellschaft. Die Fotoserie Das Alter hat viele „Gesichter“ versucht, das Lebensgefühl alter Menschen behutsam aufzuspüren und sichtbar zu machen. Was empfindet ein Mensch am Ende seines Lebens? 2019 und 2020 konnte Steffi Sonntag zeitaufwendig und ohne große Einschränkungen in einem Kölner Altersheim Porträtaufnahmen machen. In den fotografierten Gesichtern und in der Körperhaltung spiegeln sich Freude, Skepsis und auch die Verzweiflung über das bewusste Wahrnehmen der eigenen Demenz.

Durch den Ausbruch der Corona Pandemie wurde aber das geplante größere Fotoprojekt abrupt unterbrochen. Es mussten andere Wege gefunden werden, um mit den vorhandenen fotografischen Werkzeugen die Aktion fortzusetzen, auch ohne den direkten Kontakt mit alten Menschen zu haben. Das wurde für Steffi Sonntag durch Collagen möglich, es eröffneten sich unerwartete, neue Gestaltungsmöglichkeiten.

www.steffisonntag.de
Ausstellungseröffnung: Fr, 8.4.2022, 19 Uhr
Ausstellungsdauer: 8.4. – 29.5.2022
Öffnungszeiten:
Mo – Fr, 9 – 21:30 Uhr,
an Wochenenden nach Rücksprache.

Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zum Corona-Hygiene-Schutzkonzept auf unserer Internetseite.
Am 19.5.2022 findet um 18:30 Uhr ein begleitender Vortrag zum Thema Alter statt: A-131654
A-301305 | VHS-Studienhaus
8.4., Fr, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Stefanie Sonntag

FCT Autoren-Ausstellung
Eröffnung der Jahresausstellung
Fotoclub City Treff Köln e. V.
16 Fotograf*innen präsentieren in diesem Jahr ihre persönliche Auswahl. Die Ausstellung ist themenfrei. Die Autoren sind aufgefordert, sich mit drei ihrer Werke vorzustellen. Frei von jeder fremden Bewertung und Jurierung zeigen sie ihre persönliche Zusammenstellung. Der Fotoclub City Treff hat damit diesmal einen anderen Weg der Ausstellung gewählt. Bisher waren themenorientierte Bilder gefragt. Eine Auswahl durch Juroren nahm eine gewisse Subjektivität. Schauen Sie sich die persönlichen Werke unserer FCT Mitglieder an.
Fotoclub City Treff
www.Fotoclub-City-Treff.de
Klaus.Kuck@Fotoclub-City-Treff.de
Ausstellungseröffnung:
Freitag, 4.2.2022, 19 Uhr
Ausstellungsdauer:
4.2.2022 – 8.4.2022
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag, 9 – 21:30 Uhr, an Wochenenden nach Rücksprache.
Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zum Corona-Hygiene-Schutzkonzept auf unserer Internetseite.
L-301310 | VHS Lindenthal
4.2., Fr, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

Fotoausstellung „Eingefangen“
Arbeiten der FotoFreunde „FF Blende auf“
Für diese Ausstellung hat jede Frau / jeder Mann hinter der Kamera die persönliche Wahrnehmung darauf fokussiert, Momente, Objekte oder Stimmungen kreativ einzufangen. Die ausgewählten Fotoarbeiten zeigen, wie vielfältig das Thema „Eingefangen“ aufgefasst und umgesetzt werden kann. Lassen Sie sich überraschen. Die FotoFreunde „FF Blende auf“ sind ein lockerer Zusammenschluss von 10 begeisterten Freizeit-Fotograf*innen.
Ausstellungseröffnung:
Freitag, 29.4.2022, 19 Uhr
Ausstellungsdauer:
29.4.2022 – 24.6.2022
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag, 9 – 21:30 Uhr, an Wochenenden nach Rücksprache.
Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zum Corona-Hygiene-Schutzkonzept auf unserer Internetseite.
L-301315 | VHS Lindenthal
29.4., Fr, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Fotofreunde „FF Blende auf“

Führungen und Exkursionen

Literatur-spaziergänge

Literaturspaziergang auf Melaten
Am Valentinstag: Liebe
Was bietet sich im Februar mehr an, als anlässlich des Valentinstages einen Literatur- Spaziergang zum Thema „Liebe“ anzubieten? Es werden Gedichte, Essays, Erzählungen und Gedanken vorgetragen. Zu Wort kommen Boris Pasternak, Ingeborg Bachmann, Paul Celan, Alexander Kluge, Giovanni Boccaccio, E.E. Cummings und andere. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382121 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
14.2., Mo, 14 – 16:15 Uhr | 13 € |
Vanessa Muhic

Thema: Tod
Im März wollen wir uns dem Thema „Tod“ annähern. Es werde Gedichte, Essays, Erzählungen und Gedanken vorgetragen. Zu Wort kommen dieses Mal Ernst Jünger, Karl Ove Knausgard, John Updike, Jacques Derrida und andere. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382123 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
13.3., So, 14 – 16:15 Uhr | 13 € | **WE** |
Vanessa Muhic

Thema: Faulheit und Müßiggang
Im April wollen wir uns dem Thema „Faulheit und Müßiggang“ annähern. Es werden Essays, Erzählungen und Gedanken vorgetragen. Zu Wort kommen dieses Mal Bertrand Russell, red Koch, Rainer Barbey, Thea Herold, Tom Hodgkinson und andere. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382125 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
10.4., So, 14 – 16:15 Uhr | 13 € | **WE** |
Vanessa Muhic

Thema: Tagebuch
Im Mai wollen wir uns dem Thema „Tagebuch“ annähern. Hierfür blättern wir in den Aufzeichnungen von Arthur Schnitzler, Marc Augé, Egon Krenz, Navid Kermani und anderen. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382127 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
8.5., So, 14 – 16:15 Uhr | 13 € | **WE** |
Vanessa Muhic

Thema: Wahnsinn
Im Juni befassen wir uns mit dem Thema „Wahnsinn“ in der Literatur. Wir lesen hierzu Literatur und Aufzeichnungen von Guy de Maupassant, Fernando Pessoa, Friedrich Nietzsche, Christine Lavant, Michel Houellebecq und andere. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382129 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
12.6., So, 14 – 16:15 Uhr | 13 € | **WE** |
Vanessa Muhic

Quer durch Kölner Veedel

Verfolgung, Zwangsarbeit und Widerstand – Kalk im Nationalsozialismus

Historische Führung mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

Der Arbeitervorort Kalk war lange resistent gegen die Nazi-Ideologie. Dies zeigte sich auch an den niedrigen Wahlergebnissen für die Nazipartei. Hier waren die beiden Arbeiterparteien KPD und SPD stark. Sie hatten zumeist die absolute Mehrheit.

Der Terror der Nazis war jedoch zu mächtig, die Repressionen zu stark. Trotzdem gab es Widerstand und unangepasstes Verhalten in Kalk, bei Arbeiter*innen und Jugendlichen. Die Edelweißpiratengruppe traf sich im Humboldtpark oder an der Kalker Kapelle. Auch der widerborstige Karnevalist Karl Küpper kam aus Kalk.

Während die Arbeiter*innen eher ablehnend der NS-Ideologie gegenüberstanden, hatten die Unternehmer*innen schnell ihren Frieden mit den neuen Machthaber*innen gemacht. Es zahlte sich für sie aus. Mit Hilfe von Zwangsarbeiter*innen konnten sie ihren Profit immens steigern.

Die Repressionen der Nazis machten sich insbesondere bei den Sinti und Roma sowie bei den Juden und Jüdinnen bemerkbar. Viele wurden ermordet. Mehrere Stationen erinnern an diese verfolgten Menschen.

In Kooperation mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

A-120098 | →● Kalker Kapelle, Kalker Hauptstr. / Ecke Kapellenstr., 51103 Köln | 10 € | **Fritz Bilz**

Aufstieg und Niedergang der Industriearbeit in Kalk

Die Führung behandelt den Beginn der Industrialisierung 1850 bis zum Niedergang der Fabriken in den 1990er Jahren. Ein aufstrebender Industrieort entwickelte sich rasant von rund 100 Einwohner*innen bis zu fast 30.000 im Jahr 1910, als die Stadt Kalk nach Köln eingemeindet wurde.

Mit ihrer Arbeit haben die Beschäftigten berühmte Fabriken zum Blühen verholfen, wie das Kalker Werk von Klöckner Humboldt Deutz und die Chemische Fabrik Kalk. Die Arbeitsbedingungen waren schlecht, die Wohnungsspekulant*innen nutzten die Wohnungsnot der Arbeiter*innen aus. Ihre Wohnungen unterschieden sich diametral vom bürgerlichen Wohnen. Die Kneipen waren oft der einzige Versammlungs- und Diskutierort für die Arbeiter*innen. Dort entstand die Arbeiterbewegung. In verschiedenen Stationen werden die einzelnen Aspekte der Industriearbeit beleuchtet.

In Kooperation mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

A-120099 | →● Kalker Kapelle, Kalker Hauptstr. / Ecke Kapellenstr., 51103 Köln
21.5., Sa, 14 – 16 Uhr | 10 € | **Fritz Bilz**

Historisches Köln

Bergische Geschichte am Porzer Rheinbogen

Spaziergang vom Porzer Rathaus zur Zündorfer Groov

Vom Porzer Rathaus aus führt uns der Spaziergang entlang der einstmals blühenden Industrie am Rhein nach Zündorf. Im Mittelalter war der alte Schifferort ein Handelsplatz für das Bergische Land und profitierte von der Umgehung des Kölner Stapelrechtes.

P-121064 | →● VHS Porz
7.5., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 11 € |
Frank Schwalm

Fremdsprachige Führungen

Visita al Skulpturenpark: Escuchando los sonidos del parque

Führung: Skulpturenpark Köln

Un oasis verde en el centro de Colonia nos ofrece la oportunidad de ser uno de los espectadores de un diálogo entre el arte y la naturaleza. Hablaremos de los espacios, formas e intervenciones en el espacio natural, realizados en exclusiva para este espacio por grandes artistas como Anish Kapoor, Rosemarie Trockel o Jorge Pardo. **Visita guiada en español fácil (ab A2).**

Vorherige Anmeldung erforderlich.

A-460015 | →● Skulpturenpark Köln, Eingang Riehler Str. / Zoobrücke, 50668 Köln
25.6., Sa, 14 – 16 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Tierisch Köln

Unsere bemerkenswerte Verwandtschaft – Primaten im Kölner Zoo

Affen faszinieren uns. Sie sind uns ähnlich und doch ganz anders. Es gibt fast 500 verschiedene Primatenarten, von denen 18 im Kölner Zoo leben und einen Eindruck von der Vielfalt unserer nächsten Verwandten geben. Wir gehen schwerpunktmäßig in die Häuser, also das Madagaskarhaus mit den Sifakas, das neue und das alte Südamerikahaus mit Brüllaffen, Silberäffchen, Kapuzinern und Sakis, sowie das Urwaldhaus mit den Menschenaffen. Wissenswertes über ihr Zusammenleben, ihre Anpassung an den jeweiligen Lebensraum in der Natur und ihre Ansprüche an eine artgerechte Haltung sind ebenso Thema wie die Gründe für das Schrumpfen ihrer Bestände in der freien Wildbahn. Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag. Treffpunkt ist das Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen.

A-127011 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
19.2., Sa, 10 – 13 Uhr | 15 € |
Monika Bugdahn

Amerika im Kölner Zoo

Der amerikanische Kontinent wird in Nord-, Mittel- und Südamerika aufgeteilt. Aufgrund vieler Schutzgebiete verfügt er über einen großen Reichtum an verschiedenen Tierarten. Neben 750 Vogelarten leben dort 500 Reptilien- bzw. Amphibienarten. Säugetiere sind mit ca. 400 Arten vertreten. – Im Kölner Zoo findet sich eine Vielzahl von Tieren, die diesem Kontinent entstammen. Denken Sie beispielsweise an den Kalifornischen Seelöwen, das Bison, das Capybara, den Moschusochsen, den Waschbären. Fallen Ihnen noch weitere Tiere ein? Doch welche davon leben in Südamerika, welche in Mittel- und welche in Nordamerika? Wissen Sie es? – Kommen Sie gerne mit auf eine tierische Reise durch den Kölner Zoo. Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag. Treffpunkt ist das Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen.

A-127013 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
26.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 14 € |
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-127016 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
2.4., Sa, 8 – 11:45 Uhr | 5 UStd | 16 € |
Holger Sticht

Onager, Mausvögel? Spannendes über wenig beachtete Zootiere

Bei dieser Zooführung geht es um Tierarten, an denen Zoobesucher oft vorbei gehen, obwohl sie interessant sind oder sogar selten: Onager, Impalas und Mausvögel sind Beispiele dafür, ebenso die vom Aussterben

bedrohten Haustierrassen im Clemenshof. Mit den richtigen Hintergrundinformationen sehen Sie diese interessanten Tiere mit ganz anderen Augen! Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag. Treffpunkt ist das Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen.

A-127018 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
30.4., Sa, 10 – 13 Uhr | 15 € |
Monika Bugdahn

Kurzurlaub im Kölner Zoo

Wollten Sie nicht immer schon einmal nach Asien? Oder nach Afrika? Dieses Seminar bietet ihnen einen Kurzurlaub in fremde Länder mitten in Köln. Ob große oder kleine Pelze, ob Federn oder Elefantenhaut. Erleben Sie die Vielfalt der Erde auf 20 Hektar. Entspannung pur bei den neugierigen Giraffen, bei den gemütlichen Faultieren, bei den ruhenden Großkatzen. Es geht aber auch anders: schnatternde Flamingos, wuselnde Erdmännchen und agile Silberaffen. Welches Lieblingstier haben Sie im Kölner Zoo? Lassen Sie es uns gemeinsam besuchen. Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag. Treffpunkt ist das Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen.

A-127020 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
21.5., Sa, 10 – 13 Uhr | 14 € |
Dr. Britta Göhlen

Vogelstimmen Dellbrücker Heide

Die Dellbrücker Heide gehört zu den wertvollsten Naturschutzgebieten Kölns. Um die 40 Brutvogelarten bieten die gute Möglichkeit, häufige und seltene Arten, ihre Lebensräume und ihre Stimmen kennenzulernen. Dabei werden auch die Methoden zur Feststellung von Brutvogelarten vorgestellt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

P-127022 | →● S-Bahn Linie 11, Hst. Dellbrück
28.5., Sa, 8 – 10 Uhr | 10 € | **Holger Sticht**

Der VHS-Newsletter:
Anmelden auf www.vhs-koeln.de

Ab ins Grüne: Wanderungen und Touren

Schneeglöckchen und Grüne Nieswurz – Botanische Vorfrühlingswanderung

Wir erreichen den Altenberger Dom mit Bahn und Bus und folgen von dort dem Bergischen Weg, der uns abwechslungsreich durch Wald, entlang von Wiesen und mit schönen Aussichten nach Herkenrath leitet. Dort wandern wir dann entlang der Stunde bis Bergisch Gladbach und entdecken dabei als botanische Rarietät Grüne Nieswurz, die um diese frühe Jahreszeit bereits blüht. Insgesamt sind 15 km auf leichten Wegen mit mäßigen Steigungen zu bewältigen. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128001 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
26.3., Sa, 8:35 – 19 Uhr | 13.89 UStd | 28 € |
Monika Bugdahn

Vielfältige Waldlandschaften

Unterschiede zwischen Naturlandschaften lassen sich besonders gut erkennen, wenn die Bäume ihr Laub abgeworfen haben. Im Rahmen dieser Exkursion treffen wir auf die charakteristischen Waldtypen unserer Region und lernen diese genauer kennen. Dabei erkunden wir gemeinsam die verschiedenen Arten der Misch-, Moor- und Auwälder. Auf unserer circa 5 km langen Wanderung durch den Wald entdecken wir gefährdete und invasive Arten und beschäftigen uns mit der Rolle des Klimas bei der Verbreitung der einzelnen Arten. Außerdem folgen wir der Verlauf der Klimaänderung, diskutieren über klimatische Tendenzen und deren Adaptation des Waldes. Wettergerechte Kleidung und Schuhe werden empfohlen. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128003 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
27.3., So, 11 – 13:30 Uhr | 14 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

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 oder untypischen Blättern des ebenfalls giftigen Aronstabs 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 Hartholzauewald schön ausgeprägt ist. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Taschenmesser, Plastiktüte oder Körbchen, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128005 | Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further Weg, Further Weg 55, 50769 Köln
9.4., Sa, 15 – 18 Uhr | 14 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Botanische Wanderung von Rolandseck nach Remagen

Im April ändert sich der Anblick unserer Wälder innerhalb von Tagen: Bäume entfalten Blätter und Blüten, auf dem Waldboden sprießen Buschwindröschen und Lerchensporn. Wir beginnen unsere 15 km Wanderung am Arp-Museum und enden bei der Appolinariskirche von Remagen, zwei architektonischen Highlights, die verschiedener nicht sein könnten. Dazwischen widmen wir uns ganz der Botanik und benutzen dabei gelegentlich eine Lupe. Die Wanderung führt in Oberwinter an Gärten vorbei und entlang von Wiesen. Aussichten über das Rheintal sind ein zusätzliches Vergnügen, für das wir auch kleinere Steigungen in Kauf nehmen.
Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128008 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
23.4., Sa, 8:40 – 19 Uhr | 13.78 UStd | 28 € |
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*innen? 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. Wir werden von Süd nach Nord radeln und während dieser Tour wird uns 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-128010 | KVB Haltestelle Heinrich- Lübke Ufer
1.5., So, 12 – 18 Uhr | 8 UStd | 25 € |
Michael Schulze

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?

Botanische Exkursion am Rand von Worringen

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze oder auch in ursprünglichen Ortschaften. Die Blüten, deren Nektar Bienen und anderen bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind 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 Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.
A-128011 | S-Bahn Linie 6, 11, Haltestelle Köln-Worringen
8.5., So, 15 – 18 Uhr | 14 € |
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-128012 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
14.5., Sa, 9:40 – 12:40 Uhr | 14 € |
Holger Sticht

Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß!

Es muss nicht immer Spanien sein. Der nächste Pilgerweg beginnt gleich um die Ecke. Einfach aufbrechen und losgehen, die Langsamkeit entdecken, ein Ziel erreichen. Ich packe meinen Rucksack und reduziere mich für einen Tag auf das Wesentliche und bewege mich in der freien Natur. Mein Rhythmus wird bestimmt durch das Wetter, meine körperliche Konstitution, meine Stimmung und die meiner Mitmenschen, die mit mir gehen. Das Gehen entschleunigt und weitet meinen Blick für den Augenblick. Zu dieser Gemeinschaftserfahrung sind Sie herzlich eingeladen. Wir werden gemeinsam den Weg gehen. Mit Pausen und Impulsen die zum Nachdenken anregen. Mit Stille und vielleicht mit Schweigen, um zu hören. Zielgruppe: Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Konfessionen oder Glaubensrichtungen, die mit einer kurzen Auszeit, Kraft schöpfen, sich unter freiem Himmel bewegen und den Gedanken freien Lauf lassen möchten – einfach nur da sein.
Treffpunkt am Bahnhof Overath am Taxistand (gegenüber der Bäckerei Müller).
Ende: im Laufe des Nachmittags, spätestens um 17 Uhr am Bahnhof Overath
Strecke: ca. 10–13 km (leichte Anstiege, da im Bergischen Land)
P-128013 | Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
14.5., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 25 € |
Ulrike Wittrock

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-128014 | Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln
14.5., Sa, 14 – 17 Uhr | 14,30 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Überleben in der Wildnis

Mensch und Natur sind eng miteinander verbunden. Diese Beziehung ist immer wieder gestört, wie auch die Folgen des Klimawandels zeigen. Das Verständnis der Natur ermöglicht es uns, sie als Freundin und manchmal sogar als Retterin zu sehen. Kenntnisse über nützliche Ressourcen der Natur dienen nicht nur dem bloßen Überleben, sondern können auch zu mehr Aufmerksamkeit und einem bewussteren Wahrnehmen der Umgebung führen. Bei der circa 5 km langen Wanderung durch den Wald stehen einfache Überlebenstechniken für das Leben in der Wildnis im Mittelpunkt. Dabei lernen wir in natürlicher und entspannter Atmosphäre, wie wir uns orientieren und über Ressourcen aus der Natur selber versorgen können. Wir entdecken die einheimischen, essbaren und giftigen Pflanzen und beschäftigen uns mit der Tierwelt, dem Umgang mit den Ressourcen sowie den Gefahren der Natur. Nebenbei eignen wir uns nützliches Wissen rund um das Thema Nachhaltigkeit an. Eine bequeme und wetterfeste Kleidung/Schuhe wird empfohlen. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.
P-128016 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
15.5., So, 11 – 14 Uhr | 14 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

Botanisch unterwegs auf dem Opladener Obstweg

Zwischen Leichlingen, Opladen und Witzhelden wird seit langem Obst angebaut. Auf dem Weltmarkt dominieren heute einige wenige Sorten, hier dagegen wird Sorten-Vielfalt groß geschrieben und ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung alter und leckerer Äpfel und Birnen geleistet. Wir besichtigen außerdem die Außenanlagen von Gut Ophoven, wo es ebenfalls um Vielfalt geht – und um Naturerfahrung für alle. Wir wandern 13 km mit leichten Steigungen, teilweise auf schmalen Pfaden. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.
A-128018 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
28.5., Sa, 9:10 – 19:10 Uhr | 13.33 UStd | 28 € | **Monika Bugdahn**

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns

Er ist bekannt als die „grüne Lunge“ Kölns und als „gepflegter“ Staatsforst. Seit einigen Jahren ist der Königsforst, ein durch europäische Richtlinien geschütztes Naturschutzgebiet, in dem seltene Arten und Lebensräume stellenweise überdauern konnten. Diese werden wir auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren besuchen. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 km und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.
P-128021 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
11.6., Sa, 9 – 12 Uhr | 14 € | **Holger Sticht**

Diversität in der Evolution und in unserer Umwelt

Die fortschreitende Globalisierung zeigt sich heutzutage nicht nur in unserer Gesellschaft, sondern auch in der Natur. Pflanzen und Tiere aus anderen Regionen und Ländern überqueren die Ländergrenzen und werden zum festen Bestandteil unserer Umgebung. Durch die größer werdende menschliche Mobilität schreitet dieser Prozess heute noch schneller voran als noch vor hundert Jahren. Welche Faktoren spielen die entscheidende Rolle in der Konkurrenz zwischen den einheimischen Arten und den Neophyten? Wie steht es tatsächlich um die biologische Vielfalt und wie können die Menschen sie beeinflussen? Diese Fragen stellen wir uns im Rahmen unserer Exkursion. Auf einer circa 5 km langen Wanderung im Königsforst beschäftigen wir uns mit der biologischen Diversität der Natur und entdecken gefährdete und neue Tier- und Pflanzenarten in unserer Umgebung. Dabei diskutieren wir über die Phänomene der Evolution und Adaptation. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128025 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
12.6., So, 11 – 14 Uhr | 14 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

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. Die Blüten 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 Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. Vom schattigen Schlosspark geht es zur Rheinuferbefestigung. Hier gedeihen viele teils seltene Wildpflanzen, auch von den Römern eingebrachte, zwar auf kargem Boden, aber am steilen westexponierten Rheinufer von der Sonne verwöhnt. Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128026 | →● Schlosspark Stammheim, 51061 Köln
12.6., So, 15 – 18 Uhr | 14 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Kanufahrt auf der Lahn für Anfänger*innen

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-128030 | Treffpunkt wird mitgeteilt
2.7., Sa, 10 – 19 Uhr | 12 UStd | 24 €, zzgl. Gebühr für Boote pro Person: 25 € |
Theo Jakobs

Botanische Wanderung auf dem Natursteig Sieg

An der Sieg sind die Wälder licht geworden, seit die Fichten dem Klimawandel und dem Borkenkäfer zum Opfer fallen. Der Charakter des Natursteigs, der die Hügel links und rechts der Sieg erschließt, hat sich geändert. Manche Bereiche erschrecken in ihrer Kahlheit, aber darunter entsteht bereits Neues und das ist vielfältiger als die Fichtenmonokulturen. Wir wandern 16 km auf Forstwegen und schmalen Pfaden (Stöcke hilfreich). Zwischeneinkehr geplant. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128031 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
23.7., Sa, 9:05 – 19:05 Uhr | 13.33 UStd |
28 € | **Monika Bugdahn**

Wahner Heideblüte

Naturkundliche Exkursion durch den Norden des Naturschutzgebiets Wahner Heide

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

P-128040 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
21.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr | 13 € |
Holger Sticht

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, 29.3. – 17.5., Di, 11:30 – 13 Uhr |
12 UStd | 48 € | **Annette Brüggemann**

Sagenhafte Romanik in Apulien: Kaiserliche Schlösser und Kathedralen aus der Stauferzeit

Im Spätmittelalter (1213. Jahrhundert) entstehen in Süditalien spektakuläre Sakral- und Profanbauten. Monumentale Festungen und elegante Kirchen im „Absatz des Stiefels“ (vom Gargano südwärts) besitzen ein einzigartiges und erstaunlich modernes Erscheinungsbild. Apulische Burgen und Bischofskirchen, die während der Herrschaft des hochgebildeten und weltoffenen Kaisers Friedrich II. gebaut werden, sind Ausdruck nicht nur von politischer Macht und traditionsreicher Frömmigkeit, sondern auch von tiefem Kunstverständnis und interkultureller Öffnung. Neben weltberühmten Bauten, wie Castel del Monte bei Andria und der Kathedrale von Trani, zeigt die Präsentation weitere sehenswerte Beispiele staufischer Architektur um die Stadt Bari.

O-311424 | →● Online
17.2., Do, 18 – 19:30 Uhr | 10 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Das Bild des Monats: Ist es Kunst oder…?

Ein spektakuläres Pressefoto, ein ansprechendes Werbemotiv, ein gelungenes Bewerbungsportrait, sogar ein gut komponiertes Wahlplakat… Der Alltag bietet zahlreiche Bilder, die es verdient haben, genauer betrachtet zu werden. Warum sie so schön sind oder anziehend wirken, können wir versuchen im Gespräch miteinander und mit Vergleichsbildern zu erklären: Dabei können wir uns einerseits negativer Beispiele aus demselben Bereich, andererseits geeigneter Vorlagen aus der Kunstgeschichte

bedienen. Die Referentin bringt ein Bild, das als Ausgangspunkt für diese Betrachtungen dient, und passende Vergleichsbeispiele mit. Gerne können die Teilnehmenden ein weiteres Motiv mit der Gruppe teilen und/oder sich an der Besprechung aktiv beteiligen. Eventuelle Bilder müssten bitte digital vorliegen, damit sie von allen am Besten visualisiert werden können; halten Sie diese bitte direkt im Gerät bereit, mit dem Sie sich am Tag der Online-Veranstaltung verbinden werden.

O-311425 | →● Online
10.3., Do, 18 – 19:30 Uhr | 10 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

KunstGespräch: Was ist Ihr Lieblingswerk?

Wir besprechen Kunstwerke, die Ihnen etwas bedeuten, und zwar im Gespräch miteinander von verschiedenen Sichtweisen. Sie bringen auf Wunsch die digitale Reproduktion von einem Gemälde, einer Grafik oder Statuette, die sie zu Hause haben, oder von ihrem Lieblingswerk aus dem öffentlichen Raum Ihrer Heimatstadt, aber auch die Zeichnung Ihres Enkels oder ein für Sie besonders ansprechendes Foto mit oder schauen zu, welche Bilder die anderen teilen. Es geht nicht darum, den Wert von Erbstücken zu bestimmen, sondern darum, ausgehend von einem konkreten Beispiel uns darüber auszutauschen, was wir in dem Zusammenhang verbinden: Kunsthistorisches, Historisches, Kulturelles, Sentimentales, um schließlich allgemeinere Fragen zum Wesen und zur Funktion der Kunst anzureißen. Die Dozentin bringt ihr kunsthistorisches Wissen (mit Schwerpunkt italienische Malerei und Bildhauerei der Renaissance und Moderne Kunst des frühen 20. Jahrhunderts) mit und moderiert das Treffen. Bitte teilen Sie bereits bei der Anmeldung mit, ob Sie ein eigenes Bild besprechen möchten, damit besser geplant werden kann.

O-311426 | →● Online
7.4., Do, 18 – 19:30 Uhr | 10 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

O-311427 | →● Online
5.5., Do, 18 – 19:30 Uhr | 10 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Kultur mobil

In Kultur mobil finden Sie Führungen und Exkursionen, die im weitesten Sinn mit Kultur zu tun haben. Alltagskultur, Denkmäler, Handwerk. Sie finden Besuche von kulturell oder kunsthistorisch interessanten Gebäuden, Orten oder Betrieben, oder Führungen durch die Stadt. In Kultur mobil erleben Sie zu Fuß interessante Einblicke in Köln.

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-320000 | Friedenskirche, Eingangsportal, Rothehausstr. 54, 50823 Köln
1.2., Di, 16 – 19 Uhr | 15 € |
Ricarda Grothe

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-320001 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
20.3., So, 15 – 18 Uhr | 13 €, zzgl. Bewirtung: 44 € | **Maike Altenrath**

Agnes Viertel – Geheimtipp-Geschäfte abseits der großen Einkaufsstraße

Gehen Sie mit auf eine Reise zu originellen Geschäften und entdecken Sie individuelle Modeateliers, Möbelraritäten, Dessous, guten Kaffee und vieles mehr und hören Sie auch ein wenig über die Geschichte und die Architektur des Agnes Viertels.
Die zwei Touren variieren und führen zu unterschiedlichen Geschäften. Treffpunkt ist im Hof der Alten Feuerwache.

A-320002 | Friedenskirche, Eingangsportal, Rothehausstr. 54, 50823 Köln
22.3., Di, 16 – 19 Uhr | 15 € |
Ricarda Grothe

Der Südfriedhof

Der Südfriedhof, Kölns größte Begräbnisstätte, wurde ab 1901 eröffnet als „Entlastungsfriedhof für Melaten“. Er wurde von Gartenbaudirektor Kowallek parkähnlich und sehr weitläufig angelegt. Hier liegt der Boxer Peter Müller/Müllers Aap, genauso wie die Karnevalsgröße Karl Berbuer, der Kirchenbaumeister Dominikus Böhm und die Bierbrauerfamilie Sion.

R-320003 | Haupteingang Höninger Platz, 50969 Köln
27.3., So, 12 – 14:15 Uhr | 12 € | **Asja Bölke**

Exkursion zu Modedesigner*innen in Köln

In einer Zeit der Überproduktion auf dem Bekleidungsmarkt, der Billig-Label und einem unsicheren „Herumgestalten“, werden wir einen Blick auf neue, unkommerzielle, nonkonforme Kollektionen werfen, die sich in ihrer Arbeitsweise einem neuen Werteempfinden für gestalterische, 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
29.3., Di, 16 – 19 Uhr | 15 € |
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-320005 | →● Trauerhalle Melatenfriedhof, Eingang Piusstr., 50823 Köln
23.4., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 13 € |
Franz Jungeblodt

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-320006 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
10.4., So, 15 – 18 Uhr | 13 €, zzgl. Bewirtung: 44 € | **Maike Altenrath**

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-320007 | →● Hahnentor, 50674 Köln
26.4., Di, 16 – 19 Uhr | 15 € |
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 2,5-stündigen Spurenfinden auf dem Kirchhof.

A-320010 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
5.5., Do, 15:30 – 17:45 Uhr | 13 € |
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-320016 | →● Kreuzblume am Dom, 50667 Köln
8.5., So, 11:30 – 13:30 Uhr | 13 € |
Wolfgang Wieneritsch

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-320038 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
22.5., So, 15 – 18 Uhr | 13 €, zzgl. Bewirtung: 44 € | **Maike Altenrath**

Malen und Zeichnen

Die Kurse finden als Bildungsurlaube, Onlinekurse, Wochenendkurse oder klassische wöchentliche Angebote, über ganz Köln verteilt, in gut ausgestatteten Atelier- und Werkstatträumen oder ganz bequem von zu Hause aus statt.
Für Wochenenden, Akademien, 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.
Seit 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

Winter-Akademie

Bildungsurlaub

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen. Bitte vorhandenes Material mitbringen. Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst-und Sozialpädagog*innen, Lehrende, Erziehende und alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.
Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradiergummi, In den Materialkosten enthalten sind: 1 Leinwand 80 X 100 cm /pro Person, Kreppband, Fixativ, Acrylfarben, Acrylpapier/Blöcke unterschiedliche Formaten, Strukturpaste, Pastellkreide.

A-330202-BU | VHS Lindenthal
5x, 10.1. – 14.1., Mo – Fr, 10 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 252 €, zzgl. Materialkosten:
25 € | **BU** | **Wieslawa Stachel**

Sommer-Akademie
A-330205-BU | VHS-Studienhaus
5x, 4.7.–8.7., Mo–Fr, 10–16:45 Uhr |
45 UStd | 270 €, zzgl. Materialkosten: 30 € |
BU | Wieslawa Stachel

Stressbewältigung durch die Freude an Bewegung und Gestaltung
Bildungsurlaub – Kreative Pause
Unser Körper ist unser lebendiges Zuhause, Quelle für Gesundheit, Kreativität und Wohlbefinden. In belastenden Lebensphasen entfernen wir uns häufig von unseren Bedürfnissen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit, bei uns selbst anzukommen, durch Körperwahrnehmung, Bewegung, Stimme und bildnerischen Ausdruck. Zwischen tiefer Entspannung, schöpferischer Kraft und freier Bewegung. Ziel ist es, Entlastungsmöglichkeiten und ein achtsames Selbst-Bewusstsein im Umgang mit Stress zu entwickeln und das Gelernte in einer neuen Haltung zum Ausdruck zu bringen. Durch vielfältige Methoden entsteht Raum für Veränderung.
Zielgruppe: Interessierte, die ihr Bewegungs-und Gestaltungsrepertoire erweitern wollen (erfahrbare Anatomie), an Akademie-Formaten, Kunst-und Sozialpädagog*innen, Lehrende, Erziehende, soziale und medizinische Berufe.
L-330206-BU | VHS Lindenthal
5x, 31.1.–4.2., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
40 UStd | 289 €, zzgl. Materialkosten: 25 € |
BU | Cornelia Budde

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 Sozialpädagog*innen, Lehrende, Erzieher*innen, 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-330207-BU | VHS-Studienhaus
5x, 27.6.–1.7., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
35 UStd | 210 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
BU | Rozalia K. Vimmer

Experimentelle Acrylmalerei – Fliessende Spuren
BildungsUrlaub
In dieser Bildungswoche werden sowohl handwerkliche Grundlagen als auch Komposition und Bildersprache vermittelt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Erzieher*innen, Lehrende oder Sozialpädagog*innen, sondern bietet Anfänger*innen und fortgeschrittenen 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 fließenden Materialien werden Untergründe zur Oberfläche. Mit Bilderbesprechungen unterstütze ich Sie auf Ihrem individuellen Weg zu Ihrer eigenen künstlerischen Ausdrucksform.
L-330211-BU | VHS Lindenthal
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
40 UStd | 260 €, zzgl. Materialkosten: 49 € |
BU | Annette Predeek

Experimentelle abstrakte Acrylmalerei mit Sand und Steinstaub dieser Erde
In Kurs steht die abstrakte Acrylmalerei mit den unterschiedlichsten Materialien, Techniken und Mal-Gründen im Vordergrund. Verschiedene Malkörper erhalten einen lebendigen Untergrund um dann Schicht für Schicht besondere Oberflächen zu schaffen, um erneut in der Tiefe Strukturen herauszuarbeiten. Selbst hergestellte Farben, Papiere und Spachtelmassen werden mit zahlreichen Techniken spielerisch erarbeitet um am Ende mit kleinen Details Highlights auch mit persönlichen Noten in Szene zu setzen. Durch experimentieren werden handwerkliche Grundlagen vertieft und können im sozialen und pädagogischen Bereich umgesetzt werden.
A-330222-BU | VHS Lindenthal
5x, 18.7.–22.7., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
40 UStd | 240 €, zzgl. Materialkosten: 49 € |
BU | Annette Predeek

Zeichnen

Grundlagen

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-331207 | VHS-Studienhaus
4x, 12.3.–20.3., Sa, So, 12–17 Uhr |
26.67 UStd | 134 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **WE | Rozalia K. Vimmer**

Zeichnen lernen – garantiert – Wir zeichnen Portraits
Von Angesicht zu Angesicht
Nach der Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards lernen Sie eine neue Art zu Sehen. Diese Methode hilft dabei unsere Kreativität zu wecken und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie unterstützt so die Fähigkeit ein Bild leichter planen und zeichnen zu können. Bitte bringen Sie folgendes Material mit zum Kursstart: Skizzenpapiere, Bleistifte HB, 2B, 4B, 8B, Spitzer, Linear, 1 Klebestift klein (zb.UHU),
2 Stück weiße Fotokartons Din A3; 2 Stück Schwarze Fotokartons DIN A3, 1-1 dicke und dünne schwarze Filzstifte wasserfest; 1 weichen Farbstift WEISS; Maltuch/Lappen (kein Papier)
ACHTUNG! Voraussetzung für den Kurs ist der Kompaktkurs von Frau Vimmer zum Thema Betty Edward!
A-331208 | VHS-Studienhaus
7.5., 8.5., Sa, So, 12–17 Uhr | 13.33 UStd |
80 €, zzgl. Modellgeld: 16 €, zzgl.
Materialkosten: 3 € | **WE |**
Rozalia K. Vimmer

Portrait und Selbstportrait Online

Mit Hilfe verschiedener Zeichentechniken und Freude am Experiment entdecken wir eigene Ausdrucksmöglichkeiten, realistisch oder ganz frei. Im Mittelpunkt stehen Portrait und Selbstportrait. Einige Beispiele aus der Kunstgeschichte erweitern unsere Techniken und Herangehensweisen. Anfänger*innen sind dabei genauso wie Fortgeschrittene herzlich willkommen. Bitte für den Einstieg Druckerpapier (ungefähr 30 Blätter), Zeichenblock und 2 Bleistifte bereithalten.

O-331209 | →● Online
25.6., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd |
38 € | **WE** | **Cristine Schell**

Meine Küche ist mein Atelier – Online Zeichnen und Malen

Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler*innen geeignet.

Die Beschränkung der Mittel beflügelt die Kreativität – und erhöht die Konzentration auf eine Sache. Genau und ausdauernd schauen, mit wenigen Mitteln das Wahrgenommene darstellen. Der Unterricht setzt sich zusammen aus vorgegebenen konkreten Aufgaben, live zeichnen vor dem PC, wechselnde Themen (Menschen, Tiere, Natur, Stillleben) und den individuellen Interessen der Teilnehmenden. Die Dozentin versucht im Verlauf des Kurses auf die Wünsche der einzelnen Teilnehmenden einzugehen, berät bei Materialanschaffungen, und gemeinsam überlegen wir, was und wie bestimmte Projekte im häuslichen Rahmen umsetzbar sind.
Benötigtes Material: Bleistift HB und 4/5 B, Radiergummi, Zeichenkohle, (optional Aquarellstifte, Pastellkreide), schwarzer Filzstift oder Fineliner/Brushpen, Papier Format DIN A4/A3, für erste Skizzen reicht einfaches Kopier-Papier, für Wasserfarben mind. 150g Papier, aquarelltauglich, Aquarellfarbe oder Gouache, 2 versch. Größen Aquarellpinsel: mit guter Spitze, nicht zu klein. Hilfsmittel: Wassertopf, Mallappen, Palette/Mischteller. Jede/r sollte in der Lage sein, die Arbeiten zu fotografieren (einfache Handy-Aufnahme) und an die Dozentin zu schicken. Der Online-Unterricht wird im Rahmen eines Zoom-Meetings stattfinden. Für eine Teilnahme muss man nicht bei Zoom angemeldet sein. Die Teilnahme ist einfach, Voraussetzung: Internetverbindung, Laptop oder PC mit Kamera und Mikro (ist in fast jedem Laptop integriert). Den Zugang zu Zoom erhalten Sie spätestens am Veranstaltungstag per E-Mail. Bitte schauen Sie auch in Ihrem Spam-Ordner nach

O-331210 | →● Online
6x, 11.2. – 25.3., Fr, 11 – 13:15 Uhr |
18 UStd | 103 € | **WE** | **Maren März**

Gegenständliches Zeichnen

Für Anfangende und Fortgeschrittene geeignet

In diesem Angebot werden Techniken und Methoden vorgestellt, die uns dazu befähigen, Dinge die vor uns liegen, seien es Gegenstände, Landschaften, Personen oder Gesichter, naturgetreu abzubilden.
Ziel des Kurses ist es, das zeichnerische Potential in uns frei zu legen. Mit Hilfe praktischer Übungen schulen wir uns im richtigen Sehen, erarbeiten uns ein tieferes Verständnis der Sache, sowie die nötigen handwerklichen Fertigkeiten und stärken so das Vertrauen in unsere schöpferischen Fähigkeiten. Mitzubringen sind ein Bleistift (3B), Zeichenpapier, Radiergummi und Spitzer.

N-331219 | VHS Nippes
9x, 3.2. – 7.4., Do, 17 – 19:15 Uhr | 27 UStd |
149 € | **Jakob Harzheim**

N-331220 | VHS Nippes
7x, 28.4. – 23.6., Do, 17 – 19:15 Uhr |
21 UStd | 116 € | **Jakob Harzheim**

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-331270 | VHS Lindenthal
8x, 3.2. – 31.3., Do, 17 – 19:15 Uhr |
24 UStd | 132 € | **Wieslawa Stachel**

L-331271 | VHS Lindenthal
7x, 28.4. – 23.6., Do, 17 – 19:15 Uhr |
21 UStd | 116 € | **Wieslawa Stachel**

Portraitzeichnen und zeichnerische Grundtechniken

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Mit verschiedenen Zeichentechniken, -übungen und -materialien 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. Beginnende werden in verschiedene Zeichentechniken eingeführt, Fortgeschrittene haben die Gelegenheit ihre Technik zu verfeinern und Neues zu entdecken.Bitte bringen Sie am ersten Abend: 2 verschiedene Bleistifte und Druckerpapier, circa 20 Bogen mit, weitere benötigte Materialien werden zu Beginn des Kurses besprochen.

L-331273 | VHS Lindenthal
10x, 7.2. – 30.5., Mo, 19:30 – 21:45 Uhr |
30 UStd | 135 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
Cristine Schell

Keine Angst vor Farbe!

Wege zum eigenen Bild mit und ohne Gegenstand: Farben mischen, Farbauftrag, Farbwirkung, Bildkomposition und Grundtechniken in der Gouache, Aquarell- und Acrylmalerei werden kennengelernt und praktisch angewendet. Malübungen sind die erste Etappe zu klein- und großformatigen Bildern. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Anfänger*innen sind willkommen. Benötigte Materialien werden am ersten Kursabend besprochen. Bitte bringen Sie zum ersten Abend vorhandene Wasserfarben, Pinsel und einen Zeichenblock mit.

L-331276 | VHS Lindenthal
10x, 7.2. – 30.5., Mo, 17 – 19:15 Uhr |
30 UStd | 135 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
Cristine Schell

Zeichnen lernen kann jede*r

Sie wollten schon immer gerne zeichnen lernen, hatten jedoch nicht genug Zeit oder Gelegenheit oder glaubten, dass Ihre zeichnerischen Fähigkeiten vielleicht nicht 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

PREISWERTES KÜNSTLERMATERIAL FÜR PROFIS, SCHULE UND HOBBY

ARTSERVICE TUBE
Theodor-Heuss-Ring 18
am Ebertplatz
50668 KÖLN
Tel.: 0221 / 9128860
www.artservice-tube.de
artservice-tube.kln@t-online.de

jeder beginnen seine eigene Zeichensprache zu entwickeln. Bitte bringen Sie am ersten Abend Neugier, Experimentierfreude, zehn Bogen Druckerpapier und weiche Bleistifte mit. Weitere benötigte Materialien werden im Laufe des Kurs besprochen.
A-331277 | VHS-Studienhaus
19.2., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 30 €, zzgl. Modellkosten: 12 € | **WE** |
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 DIN A3 und A4 Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradiergummi, Fixativspray, Kreppband.
A-331301 | VHS-Studienhaus
14.5., 15.5., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 84 €, zzgl. Modellgeld: 15 € | **WE** |
Wieslawa Stachel

Aktzeichnen

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. Bitte mitbringen: Zeichenblock/Papier (unterschiedliche Größe), Bleistifte; B6-B12, Knetradiergummi, Kreppband, Kohle.
A-331302 | VHS-Studienhaus
5.2., 6.2., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 84 €, zzgl. Modellgeld: 15 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Wieslawa Stachel

Für Beginnende und Fortgeschrittene
A-331304 | VHS-Studienhaus
8x, 1.2. – 29.3., Di, 19:15 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 132 €, zzgl. Modellgeld: 27 € |
Wieslawa Stachel

A-331305 | VHS-Studienhaus
9x, 26.4. – 21.6., Di, 19:15 – 21:30 Uhr |
27 UStd | 149 €, zzgl. Modellgeld: 27 € |
Wieslawa Stachel

Eros in der Kunst

Aktzeichnenkurs am Wochenende
Alle Prinzipien der menschlichen Anatomielehre werden angeleitet, um die unverhüllte Schönheit des Körpers sichtbar zu machen. Universelle und klassische Harmoniegesetze werden vermittelt, darüberhinaus steht die individuelle Umsetzung im Fokus. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DIN A3 und A4 Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.
A-331306 | VHS-Studienhaus
5.3., 6.3., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 84 €, zzgl. Modellgeld: 15 € | **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 schärfen Sie Ihren Blick für den nackten Körper, 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. Bringen Sie bitte zum ersten Kurs mit: Skizzenblock A2 oder A3 Esquisse von Lana, Graphitstift, Bleistifte 2B, 3B und 8B, Anspitzer, Knetradiergummi, Kreppklebeband.
A-331307 | VHS-Studienhaus
9x, 3.2. – 7.4., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |
27 UStd | 149 €, zzgl. Modellgeld: 27 € |
Hamide Sauer

A-331308 | VHS-Studienhaus
7x, 28.4. – 23.6., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |
21 UStd | 116 €, zzgl. Modellgeld: 27 € |
Hamide Sauer

Aktzeichnen mit verschiedenen Techniken

Sie probieren verschiedene Techniken (Aquarell, Acryl und Ölfarben) und lernen den Umgang mit unterschiedlichen Mal-Untergründen kennen. Sie lernen, die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und zeichnerisch umzusetzen. Bitte Pinsel, 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-331310 | VHS Lindenthal
8x, 3.2. – 31.3., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 132 €, zzgl. Modellgeld: 27 € |
Wieslawa Stachel

L-331311 | VHS Lindenthal
7x, 28.4. – 23.6., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |
21 UStd | 116 €, zzgl. Modellgeld: 27 € |
Wieslawa Stachel

Portraitzeichnen – Wochenendkurs

Sie lernen vielfältige Ansätze für Portraitzeichnungen kennen und werden zu ihren Stärken geleitet um ihren eigenen Stil zu entwickeln und zu festigen. Durch Übungen lernen Sie die korrekte Art Perspektive, Licht und Schatten zu zeichnen. Unabhängig wieviel Erfahrung Sie mitbringen, wird ihr Blick geschärft Einzigartigkeiten und Diversitäten von Menschen zu sehen, einzufangen und festzuhalten. Sie werden an verschiedene Materialien herangeführt und lernen Stimmungen und Emotionen in ihre Zeichnungen zu transportieren. Bringen Sie bitte zum Kurs mit: Skizzenblock A2 oder A3 Esquisse von Lana, Graphitstift, Bleistifte 2B, 3B und 8B, Anspitzer, Knetradiergummi, Kreppklebeband, Aquarellfarben, sepia Tusche und Pinsel.
A-331322 | VHS-Studienhaus
28.5., 29.5., Sa, So, 10 – 16 Uhr |
16 UStd | 96 €, zzgl. Modellgeld: 16 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** | **Hamide Sauer**

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
4x, 31.1. – 21.2., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr |
8 UStd | 44 € | **Karin Hochstatter**

Basis Zeichnen – Portrait, Figur & 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
5x, 25.4. – 23.5., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr |
10 UStd | 55 € | **Karin Hochstatter**

Zeichnung at home

Dieser Online Kurs führt mit einfachen Mitteln in die faszinierende Welt der Zeichnung ein und wir stellen uns folgenden Fragen: Wie schauen wir Dinge an, was sind Linien, Schraffuren, wie entsteht Helldunkel oder Texturen? Sie lernen verschiedene Techniken und Herangehensweisen kennen, begleitet durch Beispiele aus der Kunstgeschichte und weiteren visuellen Erklärungen. In der ersten Stunde wird in die Kommunikation mit Zoom eingeführt und es werden Materialien besprochen. Bitte zunächst Zeichenpapier A4, Bleistift B2, Kugelschreiber, Filzstift, Radierer in der ersten Stunde bereithalten. Den Zugang zu Zoom erhalten Sie spätestens am Veranstaltungstag per E-Mail. Bitte schauen Sie auch in Ihrem Spam-Ordner nach.

O-331406 | →● Online
10x, 31.1.–25.4., Mo, 10–12:15 Uhr |
30 UStd | 165 € | **Karin Hochstatter**

Freihandzeichnen von Raum und Mensch

Für Beginnende und Fortgeschrittene – 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: – DIN A 3 Papier oder Zeichenblock A3 (auch normales Kopierpapier möglich)- Bleistifte 2B, 4B, 6B und 8B – Stabilo Fine point 88, oder ähnlich, Größe 0,4 (Fineliner) – einfache Zeichenkohle oder Graphitstift – Radiergummi und Spitzer – einfachen Füllfederhalter mit Tintenpatrone schwarz

A-331414 | VHS-Studienhaus
10x, 2.2.–6.4., Mi, 17:30–19 Uhr |
20 UStd | 130 € | **Ralf Schmitz**

A-331415 | VHS-Studienhaus
9x, 27.4.–22.6., Mi, 17:30–19 Uhr |
18 UStd | 117 € | **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*innen von 11 bis 25 Jahren.

A-331429 | VHS-Studienhaus
3x, 25.7.–27.7., Mo–Mi, 10–13 Uhr |
12 UStd | 78 € | **Karin Hochstatter**

Zeichnen und Malen

Modern Sketching – zeitgemäßes Zeichnen und Skizzieren

Für Anfangende und Fortgeschrittene

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, 3.2.–17.3., Do, 16:30–19 Uhr |
20 UStd | 120 € | **Bruno Schulte**

A-332114 | VHS-Studienhaus
6x, 28.4.–9.6., Do, 16:30–19 Uhr |
20 UStd | 120 € | **Bruno Schulte**

New York- Rio- Tokyo oder andere Lieblingsplätze – virtuelle Skizzenreisen-

Für alle, die das urbane Reise- und Zeichenfieber gepackt hat und weltweiten Lieblingsplätzen eine eigene Handschrift verleihen wollen. Wir zoomen uns virus-wetter- und zeitzonenunabhängig in Sehnsuchtsorte vom Küchentisch aus- in die Hochhausschluchten Manhattans, an die Gracht in Amsterdam oder eine verträumte Piazza auf Sizilien. Tipps und Tricks zum lebendigen Skizzieren von Natur, Architektur und Menschen beim Spiel mit Linie, Fläche und Farbe helfen, unser Lieblingsmotiv in Szene zu setzen. Bitte bereithalten: 2B Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben, Pinsel, Tuschestift 0,5mm, Aquarellpapier oder/und Skizzenbuch und einen Zugang zu Zoom.us.

O-332116 | →● Online
6x, 3.2.–17.3., Do, 18–20:30 Uhr |
20 UStd | 106 € | **Anne Peppersack**

Home is where the Dom is

Mit dem Skizzenbuch rund um den Kölner Dom

Der majestätische Dom, die Domplatte mit der Vielfalt von Menschen und das geschäftige Treiben der Reisenden am HBF bieten zahlreiche Anregungen, unsere Lieblingsmotive in Szene zu setzen. Ausgerüstet mit Skizzenbuch, Bleistift, Fineliner und Smartphone gehen wir vor Ort auf Motivsuche. Unsere Skizzen und Fotos arbeiten wir dann im Studienhaus unter Berücksichtigung von Tipps und Tricks zum lebendigen Skizzieren beim Spiel mit Linie, Fläche, Licht und Schatten mit Aquarellfarben aus. Bitte mitbringen: 2B Bleistift, Radiergummi, wasserfester Fineliner 0,5, Aquarellkasten, Wassertankpinsel-Skizzenhefte sind auf Wunsch am Start!

A-332116 | VHS-Studienhaus
7.5., 8.5., Sa, So, 11–16:15 Uhr | 14 UStd |
66 € | **WE** | **Anne Peppersack**

Flagge zeigen
Mit dem Skizzenbuch durchs regenbogenbunte Köln
Die Regenbogenfahne als Symbol für die internationale Solidarität mit queeren Menschen ist am CSD Wochenende in Köln allgegenwärtig und bietet farbenfrohe Anregungen, unsere Lieblingsmotive in Szene zu setzen.
Ausgerüstet mit Skizzenbuch, Bleistift, Fineliner und Smartphone tauchen wir ein in das bunte Treiben in der Stadt.
Unsere Skizzen und Fotos arbeiten wir dann im Studienhaus unter Berücksichtigung von Tipps und Tricks zum lebendigen Skizzieren beim Spiel mit Linie, Fläche, Licht und Schatten mit Aquarellfarben aus.
Bitte mitbringen: 2B Bleistift, Radiergummi, wasserfester Fineliner 0,5mm, Aquarellkasten, Wassertankpinsel- Skizzenhefte sind auf Wunsch am Start! Für Anfangende und Fortgeschrittene. Treffpunkt ist das Reiterdenkmal im Stadtteil Deutz an der Hohenzollernbrücke.
A-332117 | →● Reiterstandbild Kaiser Wilhelm I., Kennedy-Ufer 11, 50679 Köln
2.7., 3.7., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 84 € | **WE** | **Anne Peppersack**

Urban Sketching – mit dem Skizzenbuch unterwegs
Für Anfangende und Fortgeschrittene
Verschiedenartige Rundgänge veranlassen uns Stadt und Natur in Köln zeichnerisch zu entdecken. Blickpunkte werden mit Bleistift/Filzstift skizzenhaft eingefangen und mit Aquarell/Farbstiften zum Bild weiterentwickelt Auch bei Regen werden wir versuchen, Orte in der Stadt aufzusuchen. 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 | VHS-Studienhaus
3x, 25.7. – 27.7., Mo – Mi, 18 – 21 Uhr |
12 UStd | 72 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Karin Hochstatter

A-332119 | VHS-Studienhaus
18.6., 19.6., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 84 € | **WE** |
Karin Hochstatter

Skizze und Aquarell
Schnell, locker, spielerisch und erfindungsreich zeichnen und malen: Skizzieren schult den Blick auf das Wesentliche. Aquarell unterstützt die flüchtige Form. Anhand von abwechslungsreichen Übungen aus der Anschauung erlernen Sie schnelles Skizzieren mit verschiedenen Stiften und Aquarellfarben und Sie experimentieren in unterschiedlichen Dimensionen von der kleinen Notiz bis zur großen Skizze. Bei gutem Wetter gehen wir auch zwischendurch ins Freie. Auf Wunsch findet ein Besuch im Rautenstrauch-Joest-Museum statt zur Entdeckung des zeichnerischen Blicks auf die Kulturen der Welt (zusätzliches Eintrittsgeld). Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Zeichenkohle, Grafitstifte, Buntstifte, Aquarellstifte, Skizzenblock, Knetradierer, Aquarellfarben. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-332121 | VHS-Studienhaus
10x, 2.2. – 6.4., Mi, 10 – 12:15 Uhr |
30 UStd | 165 € | **Karin Hochstatter**

A-332122 | VHS-Studienhaus
6x, 27.4. – 1.6., Mi, 10 – 12:15 Uhr |
18 UStd | 99 € | **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 Beginnende 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), Zeichenblock, Aquarellblock (A3), Farbmalkasten Aquarell, Pinsel, Wasserglas x 2, Baumwolltuch, Schwämmchen, Zeichenbrett.
N-332206 | VHS Nippes
9x, 3.2. – 7.4., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |
27 UStd | 149 € | **Jakob Harzheim**

N-332207 | VHS Nippes
7x, 28.4. – 23.6., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |
21 UStd | 116 € | **Jakob Harzheim**

Wintermotive Aquarell Onlinekurs
Verschneite Winterlandschaften inspirieren uns oft zum Malen. Aber wie malt man schöne winterliche Szenen auf weißem Aquarellpapier? In diesem Kurs werdet ihr erfahren, welche Farben für die ruhige Winteratmosphäre am besten passen. Neben den verschneiten Wintermotiven werden wir eine leuchtende Laterne auf dem unscharfen, winterlichen Hintergrund malen – für Winterstimmung und Freude ist gesorgt. Die ausgewählte Motive werden schrittweise von der Dozentin vorgemalt und die dabei angewandten Methoden werden ausführlich kommentiert. Vorkenntnisse im Umgang mit Aquarellfarben sind vorteilhaft.
O-332209 | →● Online
4x, 5.2. – 26.2., Sa, 10 – 13 Uhr |
16 UStd | 66 € | **Tatiana Maier**

Farbe und Licht im Aquarell
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 | →● Online
5x, 26.4. – 24.5., Di, 17:30 – 19:45 Uhr |
15 UStd | 62 € | **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 DIN A4, 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-332211 | VHS Lindenthal
9x, 1.2.–5.4., Di, 15–16:30 Uhr | 18 UStd | 81 € | **Christine Klein-Badali**

L-332212 | VHS Lindenthal
9x, 26.4.–21.6., Di, 15–16:30 Uhr | 18 UStd | 81 € | **Christine Klein-Badali**

L-332213 | VHS Lindenthal
8x, 1.2.–29.3., Di, 17–19:15 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Christine Klein-Badali**

L-332214 | VHS Lindenthal
9x, 26.4.–21.6., Di, 17–19:15 Uhr | 27 UStd | 122 € | **Christine Klein-Badali**

L-332216 | VHS Lindenthal
9x, 4.2.–8.4., Fr, 17–19:15 Uhr | 27 UStd | 122 € | **Christine Klein-Badali**

L-332217 | VHS Lindenthal
9x, 29.4.–24.6., Fr, 17–19:15 Uhr | 27 UStd | 122 € | **Christine Klein-Badali**

Blumenmotive in Aquarell
Es gibt kaum andere Maltechniken als die Aquarelltechnik, die den zarten, luftigen und leuchtenden Charakter von Blumen ausdrucksvoller präsentieren kann.
In diesem Kurs beginnen wir zuerst mit einer praktischen Einführung in die Aquarelltechniken. Außerdem besprechen wir den notwendigen Bildaufbau und die Farbpalette. Sie werden lernen, wie man den Kontrast zwischen klaren und verschwommenen Formen zum Vorteil bringt, kleine Details zusammenfasst und unnötige weglässt. Das ausgewählte Motiv wird schrittweise von der Dozentin vorgemalt und die dabei angewendeten Methoden ausführlich kommentiert. Vorkenntnisse im Umgang mit Aquarellfarben sind vorteilhaft aber kein Muss.
O-332218 | →● Online
4x, 6.5.–27.5., Fr, 17:30–19:45 Uhr | 12 UStd | 51 € | **Tatiana Maier**

Mal-Zeit
Die frisch-spontane Aquarelltechnik bildet den Schwerpunkt. Zudem lernen Sie verschiedene Materialien und interessante Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Diverses Material wird anfangs zur Verfügung gestellt. Vielfältige Themen stehen zur Wahl. Vorhandene Materialien bitte mitbringen.
P-332272 | VHS Porz
19x, 2.2.–22.6., Mi, 9:30–11:45 Uhr | 57 UStd | 268 €, zzgl. Materialkosten: 5 €

Pinsel und Feder, Tusche und Aquarell begegnen sich
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen 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, ebenfalls wasserfest.
L-332286 | VHS Lindenthal
9x, 27.4.–22.6., Mi, 17:15–19:15 Uhr | 24 UStd | 144 € | **Karsten Nimmermann**

Zeichnen und Aquarellieren mit Bleistift, Kohle, Aquarellstift und Aquarellfarbe
Für Anfangende und Fortgeschrittene
Zeichnen zu lernen ist wichtig, denn eine Zeichnung ist oft Grundlage eines gemalten Bildes. Die bekanntesten 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 vom 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-Malunterricht. In diesem Kurs erlernen die Anfänger*innen die Grundlagen des Zeichnens und der Aquarellmalerei, und wie sie diese Kenntnisse anwenden können. Fortgeschrittene vertiefen ihre Fertigkeiten. Dieser Kurs findet Online per ZOOM statt.
Liste der Malutensilien, die Sie brauchen:
1. Malblock mit Doppelspirale, Aquarellpapier feinkörnig, 30x40 cm, 300 g, weiß; 2. Bleistifte 3B, 6B, 8B, Knetradiergummi, Ausradierer; 3. Kohlestifte; 4. Aquarellstifte; 5. Aquarellfarben, unterschiedliche Aquarellpinsel; 6. Aquarellpapier 40x60 cm; 7. Plexiglas als Unterlage 40x60 cm
O-332291 | →● Online
9x, 1.2.–5.4., Di, 18–20:15 Uhr | 27 UStd | 128 € | **Galina Tuisova**

O-332292 | →● Online
9x, 26.4.–21.6., Di, 18–20:15 Uhr | 27 UStd | 128 € | **Galina Tuisova**

Acrylmalerei

Acrylmalerei – Spachteltechnik
Ferienworkshop
Das Arbeiten mit einem Malerspachtel unterscheidet sich erheblich vom Malen mit dem Pinsel. Schicht für Schicht schaffen wir durch das plastische Malen mit dem Spachtel Bilder mit Raum und Dichte. Die einzigartigen Effekte und Strukturen, die man mit diesem Malwerkzeug erzielen kann, verleihen den Bildern eine unglaubliche Lebendigkeit und Tiefe. Wir arbeiten mit Acrylfarbe und Spachtelmasse. Materialien (Acrylfarben, Spachtelmasse) werden gestellt. Bitte mitbringen: Leinwände, Spachtel, Malmesser, Pinsel, Pappteller zum Farbe mischen, Mallappen, Arbeitskleidung und Haartrockner.
A-332300 | VHS-Studienhaus
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 12:30–17 Uhr | 24 UStd | 159 €, zzgl. Materialkosten: 25 € | **Doris Maile**

Fluid Painting – der neue Trend
Fluid Painting ist als Acryl Fließtechnik oder auch Acryl Gießtechnik bekannt. Wir lassen die Farben, mit Hilfe eines speziellen Gießmediums auf einen Malgrund fließen, wobei klare Zellstrukturen wunderbare organische Strukturefekte 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
21.5., 22.5., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd |
96 €, zzgl. Materialkosten: 40 € | **WE** |
Rozalia K. Vimmer

Groß Wild Bunt

Eine kleine Entdeckungsreise in die Welt der Acrylmalerei.
An diesem Wochenende malen wir auf großformatiger Leinwand (80x100 cm). Modernes, Klassisches, Wildes, Schönes; wir experimentieren und entspannen. Es werden Grundlagen vermittelt, individuell betreut und die verschiedensten Techniken, wie malen mit dem Malmesser, mit Sand, Spachtelmasse, Collagen und einiges mehr gezeigt.
Bitte mitbringen: große Pinsel (Baumarkt), evtl. Material zum einarbeiten.
(Für Fragen Tel.: 0173-2620723)
P-332305 | VHS Porz
2.4., 3.4., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd |
97 €, zzgl. Materialkosten: 25 € | **WE** |
Agnes Roggendorf

Grafic Novel – Black and White

Für Anfangende und Fortgeschrittene.
Wochenendworkshop
Mit Bildern erzählen! Die Grafic Novel, die literarische Geschichten bildlich gestaltet, wird hier dramaturgisch-kompositorisch in Kohlezeichnungen mittels ihrer überraschenden Effekte und plastischen Wirkungen entwickelt. Das einfache Material Kohle hat flexible, leicht zu korrigierende Möglichkeiten für den*die Zeichner*in. Eigene Geschichten sind willkommen, es werden auch literarische Vorlagen und Anregungen zur Verfügung gestellt. An diesem Wochenende realisieren wir eine Grafic Short Story als Booklet im DIN-A4-Format mit 4-10 Seiten.
Das Material wird gestellt. Die Kosten sind im Entgelt enthalten. inkl. Material: Kohle, Fixativ, Knetradierer, Papiere, Fineliner verschiedene Stärken. Mitbringen: Bleistifte, schwarze Kohlestifte, weiße Kreidestifte, weiße Kreide, gestellt Zeichenkohle, A3 Papier glatt, einfaches Zeichenpapier, Fixativ.
A-332312 | VHS-Studienhaus
12.2., 13.2., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 70 €, zzgl. Materialkosten: 6,50 € |
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
4x, 31.1. – 21.2., Mo, 19:15 – 21:30 Uhr |
12 UStd | 60 € | **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
5x, 25.4. – 23.5., Mo, 19:15 – 21:30 Uhr |
15 UStd | 75 € | **Karin Hochstatter**

Acryl abstrakt – Spuren hinterlassen

Von Leinwand bis zur Karte
Ein Kurs für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene, die Neugierde und Vergnügen an experimenteller, abstrakter Acrylmalerei haben. Der Material-Mix steht in diesem Kurs im Vordergrund.
Die Kernarbeit ist eine größere Leinwand, die wir mit selbst hergestellten Spachtelmassen aus verschiedenen Steinmehlen lebendig strukturieren und ggfs. Rostfunde oder Eisenplatten einarbeiten. Mit Acrylfarbe, Pigmenten und Tinte wird die Leinwand farbig akzentuiert, mal mit Pinsel, Spachtel oder Farbrolle. Durch Bitumen und Wachs erhalten die Bilder eine besondere Note. Mit Sand, Steinstaub und eigenen Fundstücken entsteht ein unverwechselbares Unikat mit ihrer persönlichen Note. Die Trocknungsphasen überbrücken wir auf Malgründen wie Holz, Pappe oder Büttenkarton. Es werden neue Techniken erprobt und kleine Kunstkarten mit handgeschöpftem Papier und Wachs hergestellt. In der Kursgebühr ist die professionelle Ausstattung in Höhe von 52 € enthalten. Diese beinhaltet: alle Maluntergründe, Strukturmehle, Pinsel, Spachtel, Rolle, Farben, Pigmente, Tinte Töpfe, handgeschöpfte Papiere, Binder, Bitumen, Paraffinwachs, Blattgold, Eisenplatten und vieles mehr. Wie bisher bietet die Dozentin die Möglichkeit an, aus Sandsorten der ganzen Welt sowie Steinstaub aus diversen Jahrhunderten auszuwählen und diese in die Bilder einzuarbeiten.
L-332323 | VHS Lindenthal
29.1., 30.1., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |
18 UStd | 108 €, zzgl. Materialkosten:
52 € | **WE** | **Annette Predeek**

Experimentierfreudige Mischtechnik

Arbeiten im Künstleratelier
In diesem Kurs werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Acrylmalerei aufgezeigt. Typisch für die Acrylmalerei ist ihr vielschichtiger Aufbau. Es entstehen Oberflächen, die Tiefe assoziieren. Verstärkt wird dieser Effekt zum Beispiel durch mit Marmormehl versetzte Farbschichten, durchscheinende Lasuren oder dem Einsatz von Collageelementen. Das Motiv bestimmen Sie selbst, von realistisch bis abstrakt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Sämtliche Materialien stehen gegen eine Materialpauschale von 40 € vor Ort zur Verfügung. Auch Leinwände können vor Ort von der Dozentin gekauft werden.
E-332324 | art- jam- cologne, Heliosstr. 6a, 50825 Köln
7x, 27.4. – 8.6., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr |
21 UStd | 126 €, zzgl. Atelierspauschale:
15 € | **Doris Maile**

Acryl experimentell – Marmor-Stein-& Eisen

Wochenendkurs für Beginnende und Fortgeschrittene
In diesem Workshop, der sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene eignet, experimentieren wir mit besonderen und verschiedenen Materialien. Marmor- und Steinmehl findet neben Eisen Platz und alle Materialien werden mit Pigmentschüttungen überflutet. Die Kernarbeit bildet eine große Leinwand, die Trockenzeiten überbrücken wir mit Holz, Pappe und Papier. Ob Farbrolle, kleine Lasurschüttungen oder Spachteltechniken, Acryl ist ein variantenreiches Material! In der Kursgebühr ist die professionelle Ausstattung in Höhe von 49 € enthalten. Diese beinhaltet: alle Malgründe, Strukturmehle, Pinsel, Spachtel, Rolle, Farben, Pigmente, Tinte, handgeschöpfte Papiere, Binder, Eisenplatte, Patina, Schlagmetall, Ink.
L-332324 | VHS Lindenthal
21.5., 22.5., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |
18 UStd | 108 €, zzgl. Materialkosten: 49 € |
WE | **Annette Predeek**

Acryl – Sinnliches Venedig

Ein Kurs für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene, die das „besondere“ Material lieben. Die Kernarbeit ist an einer besonders großen Leinwand mit starkem Tuch. Diese wird mit Spachtelmasse und Material aus Venedig Schicht um Schicht aufgebaut und mit fließenden Teilschüttungen mit venezianischen Pigmenten farbig gestaltet. Kleine Rostfundstücke, Steinstaub aus dem 17. Jahrhundert sowie Blattgold oder Silber machen jedes Bild zum Unikat und erzählen eigene Geschichten. In der Trockenzeit arbeiten wir mit venezianischen Postkarten, Holz, Pappe und Papier. Wir stellen traditionelles handgemachtes Marmorpapier her, welches seit vielen Jahrhunderten in Venedig und Florenz hergestellt wird. Jeder Bogen ist ein Unikat!
In der Kursgebühr ist die professionelle Ausstattung in Höhe von 55 € enthalten: u.a. 2-3 Malgründe davon 1 große Leinwand mit starkem Tuch, Steinmehle, Pinsel, Acrylfarben, Pigmente, Tinten, Spachtel, Töpfe, handgeschöpfte Papiere, Binder, Asche, Beizen, Zutaten für Marmorpapier, Steinstaub und Rostfundstücke aus Venedig, Blattgold, Silber, Mosaikgold.

L-332326 | VHS Lindenthal
11.6., 12.6., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |
18 UStd | 108 €, zzgl. Materialkosten: 55 € |
WE | **Annette Predeek**

Acryl und Kohle

Fast 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: Bleistifte, Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen (kein Papier), Wasserglas, Pappteller, Arbeitskleidung, eigenes Mal und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich Malen und Zeichnen), Skizzenblock, Mal- und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).

N-332329 | VHS Nippes
9x, 1.2. – 5.4., Di, 19 – 21:30 Uhr | 30 UStd |
135 € | **Rozalia K. Vimmer**

N-332330 | VHS Nippes
8x, 26.4. – 14.6., Di, 19 – 21:30 Uhr |
26.67 UStd | 120 € | **Rozalia K. Vimmer**

Grenzenlose Kreativität in Acryl und Öl

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Sie auf dem Weg, von der ersten Idee bis zum fertigen Bild, individuell begleitet. Dabei erarbeiten Sie Ihren eigenen Stil, Ausdrucksform und Duktus. Wir lernen Bildaufbau, Kompositionen, gegenständliches oder abstraktes Malen in verschiedenen Techniken, wie Lasur- und Spachteltechnik, Pointillismus, pastoser Farbauftrag und einiges mehr. Vorhandenes Material wie Acrylpinsel, Borstenpinsel, Öl- und Acrylfarbe, Malspachtel, Keilrahmen bitte mitbringen sowie die Freude am Malen.

P-332333 | VHS Porz
7x, 14.2. – 4.4., Mo, 18 – 20:15 Uhr |
21 UStd | 91 € | **Agnes Roggendorf**

P-332334 | VHS Porz
8x, 25.4. – 20.6., Mo, 18 – 20:15 Uhr |
24 UStd | 104 € | **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. 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-332404 | VHS Lindenthal
9x, 4.2. – 8.4., Fr, 19:15 – 21:30 Uhr |
27 UStd | 122 € | **Christine Klein-Badali**

L-332405 | VHS Lindenthal
9x, 29.4. – 24.6., Fr, 19:15 – 21:30 Uhr |
27 UStd | 122 € | **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 DIN A3 und A4 Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradiergummi, Fixativspray, Kreppband.

L-332500 | VHS Lindenthal
9.4., 10.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
18.67 UStd | 112 € | **WE** |
Wieslawa Stachel

Workshop: Pastellkreide

Pastellkreide fördert eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die nahezu ungebundenen Pigmente verfügen über intensive Farbigkeit und starke Lichtwirkung. Mit den feinen Abstufungen der Kreiden lässt sich zaubern. Auf der Basis der Grundtechniken (Auftragen mit Fingern, Aufstäuben, Wischen, Schraffieren, Lavieren und das Mischen der Farbtöne) experimentiert man an diesem Wochenende mit Wirkungen der Kreide anhand von unterschiedlichen Papieren. Bitte zum Kurs mitbringen: Zeichenkohle, Pastellkreiden Grundset 12 Farben. In den Materialkosten enthalten: Zeichenpapier, Pastellkreide, Fixativ, diverse Papiersorten.

A-332501 | VHS-Studienhaus
26.3., 27.3., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr | 14 UStd |
84 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **WE** |
Karin Hochstatter

Rot, Blau, Gelb – Schwarz und Weiß – das reicht!

Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler*innen geeignet.

Farben erkennen, mischen, anwenden – mit den Gouachefarben nach der Farbenlehre von Harald Küppers.
In diesem Seminar setzen wir uns malerisch damit auseinander, bestimmte Farbklänge zu mischen. Wir finden heraus, warum nur ganz bestimmte Grundfarben in ihrer Zusammenarbeit die „Alleskönner“ sind. Jeder kennt zum Beispiel das traurige Ergebnis von Braun-Geschmier, wenn man aus einem Rot und einem Blau ein leuchtendes Lila mischen möchte. Wir versuchen außerdem aus den 3 Primärfarben verschiedene Hauttöne zu mischen. Es wird gezeigt, wie man Farben verdunkeln kann, ohne Schwarz hinzuzufügen und vieles mehr. Ein Teil des Seminars beinhaltet systematisches Vorgehen: Mischprozesse beobachten, Farbverläufe herstellen, im anderen Teil bleibt Raum für Malereien nach vorgegebenen oder eigenen Motiven. Außerdem werden Bildbeispiele aus der Kunstgeschichte unter dem Aspekt „Farbkomposition“ gezeigt und es erfolgt ein kleiner Ausflug in die Geschichte der Farbenlehren von Goethe (1749-1832), Runge (1777-1810), Johannes Itten (1888-1967) und Harald Küppers (geb.1928).

L-332503 | VHS Lindenthal
19.2., 20.2., Sa, So, 10 – 16 Uhr |
16 UStd | 96 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
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 DIN A3 und A4 Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.
A-332505 | VHS-Studienhaus
11.6., 12.6., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
18.67 UStd | 112 €, zzgl. Modellgeld: 15 € |
WE | **Wieslawa Stachel**

Pastell – Malerei oder Zeichnung?

Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler*innen geeignet.
Das bindemittelfreie reine Farbpigment wird mit Kreiden (oder Stiften) auf das Papier aufgetragen. Es kann unvermittelt als Zeichnung stehen bleiben oder mit weiteren Schichten verrieben werden, so dass es einen malerischen Ausdruck bekommt. Zum Verreiben der Pigmente verwenden wir den Estompen, kleine Schwämmchen und die Finger. Es ist sowohl eine Zeichentechnik als auch eine Trocken-Maltechnik. Das fertige „Pigmentbild“ wird final mit Fixativ haltbar gemacht. Der schillernde, an Intensität kaum zu übertreffende, Farbklang einer mehrschichtigen Pastellmalerei ist visuell sehr beeindruckend. Wir werden uns an diesem Wochenende großzügigen Farbverläufen, Landschaften, einfachen Gegenständlichkeiten als auch abstrakten Themen zuwenden. Eigene Ideen und selbstständiges Experimentieren sind ebenso willkommen. Verschiedene Künstler, die sich der Pastelltechnik intensiv gewidmet haben, wie Rosalba Carriera, Jean-Simeon Chardin, Marie Cassatt, Edgar Degas, werden bildhaft vorgestellt.
Dies sollten Sie dabei haben: Ausgangsbasis ist ein gutes Grundsortiment von Pastellfarben, mindestens 12 Töne, besser 24, 36… (auch gebrauchtes „Bruchmaterial“ ist sehr gut verwendbar), gutes Pastellpapier (A4 oder A3), Lappen, Schaumstoffreste oder Schwämmchen, 1 fester Borstenpinsel (benutzt), Haarspray oder Fixativ, Knetradiergummi, Zwischenlege-Papier (für den sicheren Transport der fertigen Pastelle), feste Transportmappe, kleines Handtuch.
A-332506 | VHS-Studienhaus
2.4., 3.4., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 16 UStd |
96 €, zzgl. Materialkosten: 8,50 € | **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-332508 | VHS-Studienhaus
8x, 1.2. – 29.3., Di, 17 – 19:15 Uhr |
24 UStd | 132 € | **Wieslawa Stachel**

A-332509 | VHS-Studienhaus
9x, 26.4. – 21.6., Di, 17 – 19:15 Uhr |
27 UStd | 149 € | **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. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.
A-332513 | VHS-Studienhaus
9x, 1.2. – 5.4., Di, 10:30 – 12:45 Uhr |
27 UStd | 144 € | **Maren März**

A-332514 | VHS-Studienhaus
7x, 26.4. – 21.6., Di, 10:30 – 12:45 Uhr |
21 UStd | 112 € | **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-332523 | VHS-Studienhaus
9x, 2.2. – 30.3., Mi, 19 – 21:45 Uhr |
33 UStd | 149 € | **Rozalia K. Vimmer**

A-332524 | VHS-Studienhaus
8x, 27.4. – 15.6., Mi, 19 – 21:45 Uhr |
29.33 UStd | 132 € | **Rozalia K. Vimmer**

Malerei – nach den Regeln der Kunst und gern dagegen – Vormittag

Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler*innen geeignet.
Sowohl zeichnerisch als auch malerisch nähern wir uns einem freier werdenden künstlerischen Ausdruck. Es erfolgt individuelle Unterstützung in Motivwahl, Komposition und Technik. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Für Bewerber*innen, die eine Mappe für eine künstlerische Eignungsprüfung herstellen wollen, ist dieser Kurs – aufgrund der Einzelbetreuung – ebenfalls geeignet. Das Material sollten Sie ansatzweise mitbringen oder mindestens für die ersten Stunden Graphit-, Kohle-, Kreide- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.Für einen langen Ateliertag ist es möglich beide Kurse zusammen zu buchen. So kann man sich in einen längeren kreativen Prozess begeben und intensiv an einem Werk arbeiten.
N-332534 | VHS Nippes
10x, 2.2. – 6.4., Mi, 11:30 – 13:45 Uhr |
30 UStd | 159 € | **Maren März**

N-332535 | VHS Nippes
7x, 27.4. – 22.6., Mi, 11:30 – 13:45 Uhr |
21 UStd | 112 € | **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 Bewerber*innen, 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. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen. Für einen langen Ateliertag ist es möglich beide Kurse zusammen zu buchen. So kann man sich in einen längeren kreativen Prozess begeben und intensiv an einem Werk arbeiten.
L-332538 | VHS Lindenthal
9x, 31.1.–4.4., Mo, 11–13:15 Uhr |
27 UStd | 144 € | **Maren März**

L-332539 | VHS Lindenthal
6x, 25.4.–20.6., Mo, 11–13:15 Uhr |
18 UStd | 96 € | **Maren März**

Welche Technik passt zu mir? (Nachmittag)

L-332540 | VHS Lindenthal
9x, 31.1.–4.4., Mo, 13:15–15:30 Uhr |
27 UStd | 144 € | **Maren März**

L-332541 | VHS Lindenthal
6x, 25.4.–20.6., Mo, 13:15–15:30 Uhr |
18 UStd | 96 € | **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 verschiedenen Größen; Pinsel, Wasserglas und Palette oder Pappteller. Zur ersten Stunde sollten ein Zeichenblock, Bleistifte HB, 2B, 4B und ein Knetradiergummi mitgebracht werden. Falls zu Hause schon anderes Material vorhanden ist, bitte mitbringen. Alle weiteren Materialien werden dann in der ersten Stunde besprochen.
N-332543 | VHS Nippes
9x, 3.2.–7.4., Do, 10–12:15 Uhr | 27 UStd |
122 € | **Christiane Rasch**

N-332544 | VHS Nippes
7x, 28.4.–23.6., Do, 10–12:15 Uhr |
21 UStd | 95 € | **Christiane Rasch**

N-332545 | VHS Nippes
9x, 3.2.–7.4., Do, 12:15–14:30 Uhr |
27 UStd | 122 € | **Christiane Rasch**

N-332546 | VHS Nippes
7x, 28.4.–23.6., Do, 12:15–14:30 Uhr |
21 UStd | 95 € | **Christiane Rasch**

Malerei – nach den Regeln der Kunst und gern dagegen – Nachmittag

Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler*innen geeignet.
Sowohl zeichnerisch als auch malerisch nähern wir uns einem freier werdenden künstlerischen Ausdruck. Es erfolgt individuelle Unterstützung in Motivwahl, Komposition und Technik. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren.In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Für Bewerber*innen, die eine Mappe für eine künstlerische Eignungsprüfung herstellen wollen, ist dieser Kurs – aufgrund der Einzelbetreuung – ebenfalls geeignet. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.Für einen langen Ateliertag ist es möglich beide Kurse zusammen zu buchen. So kann man sich in einen längeren kreativen Prozess begeben und intensiv an einem Werk arbeiten.
N-332547 | VHS Nippes
10x, 2.2.–6.4., Mi, 13:45–16 Uhr |
30 UStd | 159 € | **Maren März**

N-332548 | VHS Nippes
7x, 27.4.–22.6., Mi, 13:45–16 Uhr |
21 UStd | 112 € | **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
9x, 11.2.–6.5., Fr, 9:30–11:45 Uhr | 27 UStd |
141 € | **Elfie Hellmich**

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, Architektur-

spiegelungen 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 | VHS-Studienhaus
4x, 8.8.–16.8., Mo, 17–19:30 Uhr, Di, 17–20 Uhr | 14.67 UStd | 96 € |
Christine Klein-Badali

Handschrift ist Kalligraphie
Ein Online-Workshop für alle, die schreiben möchten
Schreiben Sie gerne von Hand? Wer macht das heutzutage noch? Und haben Sie schon mal alte Handschriften bewundert … vielleicht Omas Plätzchenrezepte? Widmen Sie dieses Wochenende doch einfach ganz Ihrer eigenen Handschrift und lassen Sie sich überraschen, was Sie damit alles machen können, denn: Ihre Handschrift ist Kalligraphie!
An Material legen Sie einfach bereit, was Sie an „Schreibzeug“ gerne mögen (vielleicht einen Füller?) … dabei bitte auf jeden Fall: A4-Schreibpapier, Bleistifte 2H + HB + 2B, Fineliner schwarz, farbige Tinte im Glas (z. B. rot oder orange), Geodreieck.
O-332602 | →● Online
7.5., 8.5., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 96 € | **WE** |
Petra Schöneberger

Kalligraphie gar nicht antiquiert
Ein Kalligraphie-Wochenende gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene
Antiqua Schriften sind der Ursprung der lateinischen Schriften. Sie lehren uns auch nach 2000 Jahren noch perfekte Proportionen der Buchstaben … ästhetisch und schön. Damals in Stein gemeißelt, nähern wir uns dieser Lehrmeisterin und ihrer (Schrift-)Familie dann doch mit handlicheren Mitteln. Freuen Sie sich auf ein entspanntes Familientreffen.
Bitte bringen Sie Ihr „Schreibzeug“ mit, das Sie mögen. Dabei sein sollten bitte folgende Materialien: Federhalter und Metallfedern (Spitzfeder, Bandzugfedern 1/2 bis 5 mm), Tusche/Tinte schwarz, Aquarellfarben („Malkasten“), Spitzpinsel mittlerer Größe und zwei kleine Wasserbehälter, Bleistifte 2H + HB + 2B, Radiergummi, Fineliner schwarz max. 0,3, Lineal (30 cm) und Geodreieck, Schreibblock DIN A4 (dot grid oder kariert), papier DIN A3 (Übungspapier ca. 100 g/m²), ein paar Blätter „gutes Papier“ DIN A3 (z. B. Aquarellpapier ca. 150 200 g/m²).
L-332603 | VHS Lindenthal
21.5., 22.5., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd |
96 € | **WE** | **Petra Schöneberger**

Freie Malerei

Kreative Zeit für Morgen-Maler mit Vorkenntnissen
Interpretation und Inspiration – Vormittagskurs
Ob Sie traditionell oder experimentell malen, die vielfältige Acrylfarbe bietet zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs bietet die Möglichkeiten grundlegende Techniken aufzufrischen, und/oder eigene Ideen unter individueller Anleitung umzusetzen. Bitte mitbringen: Bleistifte, Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen (kein Papier), Wasserglas, Pappteller, Arbeitskleidung, eigenes Mal und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich malen und zeichnen), Skizzenblock, Mal-und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).
L-332703 | VHS Lindenthal
8x, 1.2.–29.3., Di, 10–13 Uhr | 32 UStd |
160 € | **Rozalia K. Vimmer**

Freie Malerei
Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler*innen geeignet.
Mit dem Ziel eine eigenständige Malerei, beziehungsweise Zeichnung zu entwickeln, die einen möglichst großen 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. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.
L-332706 | VHS Lindenthal
9x, 1.2.–5.4., Di, 19:30–21:45 Uhr |
27 UStd | 144 € | **Maren März**

L-332707 | VHS Lindenthal
7x, 26.4.–21.6., Di, 19:30–21:45 Uhr |
21 UStd | 112 € | **Maren März**

Keramik – Arbeiten mit Ton

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.
A-334010 | VHS-Studienhaus
12x, 3.2.–12.5., Do, 18:30–21 Uhr |
40 UStd | 180 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
Gudrun Grauenson

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
9x, 3.2.–7.4., Do, 10–13 Uhr | 36 UStd |
198 €, zzgl. Materialkosten: 25 € |
Doris Strade

A-334014 | VHS-Studienhaus
5x, 28.4.–2.6., Do, 10–13 Uhr | 20 UStd |
110 €, zzgl. Materialkosten: 25 € |
Doris Strade

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 Künstler*innen werden vorgestellt und diskutiert. Ein Ausstellungsbesuch ist geplant. Die Materialien werden eigenständig beschaffen und entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.
P-334017 | VHS Porz
13x, 2.2.–11.5., Mi, 9:15–12:15 Uhr |
52 UStd | 229 €, zzgl. Modellgeld: 52 € |
Mechthild Rathmann

Skulpturale Keramik – Objekt Gefäß Figur

Für Laien und Profis gleichermaßen geeignet!

In diesem Kurs 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-334020 | VHS-Studienhaus
9x, 2.2.–30.3., Mi, 18–20:30 Uhr |
30 UStd | 165 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
Aino Nebel

A-334021 | VHS-Studienhaus
8x, 27.4.–22.6., Mi, 18–20:30 Uhr |
26.67 UStd | 147 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **Aino Nebel**

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-334024 | VHS-Studienhaus
9x, 2.2.–30.3., Mi, 10–13 Uhr | 36 UStd |
198 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
Aino Nebel

A-334025 | VHS-Studienhaus
8x, 27.4.–22.6., Mi, 10–13 Uhr | 32 UStd |
176 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
Aino Nebel

Freidrehen – Bildungsurlaub

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 lernen 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*innen, Lehrer*innen, Sozialpädag*innen sowie an alle, die an diesem Thema interessiert sind.

A-334030-BU | VHS-Studienhaus
5x, 24.1.–28.1., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
40 UStd | 320 €, zzgl. Materialkosten:
30 € | **BU** | **Tomasz Niedziolka**

A-334031-BU | VHS-Studienhaus
4x, 19.4.–22.4., Di–Fr, 10–16 Uhr |
32 UStd | 256 €, zzgl. Materialkosten:
30 € | **BU** | **Tomasz Niedziolka**

A-334032-BU | VHS-Studienhaus
5x, 27.6.–1.7., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
40 UStd | 320 €, zzgl. Materialkosten:
30 € | **BU** | **Tomasz Niedziolka**

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 lernen 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-334033 | VHS-Studienhaus
3x, 4.2.–6.2., Fr, 4.2., 18–21 Uhr,
Sa, 5.2., 11–17 Uhr, So, 6.2., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

A-334034 | VHS-Studienhaus
3x, 11.2.–13.2., Fr, 11.2., 18–21 Uhr,
Sa, 12.2., 11–17 Uhr, So, 13.2., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

A-334035 | VHS-Studienhaus
3x, 18.2.–20.2., Fr, 18.2., 18–21 Uhr,
Sa, 19.2., 11–17 Uhr, So, 20.2., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

A-334036 | VHS-Studienhaus
3x, 4.3.–6.3., Fr, 4.3., 18–21 Uhr,
Sa, 5.3., 11–17 Uhr, So, 6.3., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

A-334037 | VHS-Studienhaus
3x, 18.3.–20.3., Fr, 18.3., 18–21 Uhr,
Sa, 19.3., 11–17 Uhr, So, 20.3., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

A-334038 | VHS-Studienhaus
3x, 25.3.–27.3., Fr, 25.3., 18–21 Uhr,
Sa, 26.3., 11–17 Uhr, So, 27.3., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

A-334040 | VHS-Studienhaus
3x, 6.5.–8.5., Fr, 6.5., 18–21 Uhr,
Sa, 7.5., 11–17 Uhr, So, 8.5., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

A-334041 | VHS-Studienhaus
3x, 13.5.–15.5., Fr, 13.5., 18–21 Uhr,
Sa, 14.5., 11–17 Uhr, So, 15.5., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

A-334043 | VHS-Studienhaus
3x, 10.6.–12.6., Fr, 10.6., 18–21 Uhr,
Sa, 11.6., 11–17 Uhr, So, 12.6., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

A-334044 | VHS-Studienhaus
3x, 24.6.–26.6., Fr, 24.6., 18–21 Uhr,
Sa, 25.6., 11–17 Uhr, So, 26.6., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

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-334049 | VHS-Studienhaus
8x, 1.2.–29.3., Di, 18–21 Uhr | 32 UStd |
256 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
Tomasz Niedziolka

A-334050 | VHS-Studienhaus
8x, 26.4.–21.6., Di, 18–21 Uhr | 32 UStd |
256 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
Tomasz Niedziolka

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-334051 | VHS-Studienhaus
8x, 1.2.–29.3., Di, 11–14 Uhr | 32 UStd |
256 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziolka

A-334053 | VHS-Studienhaus
8x, 26.4.–21.6., Di, 11–14 Uhr | 32 UStd |
256 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziolka

Tag der Entschleunigung

Ton- und Specksteinwerkstatt
Hier können Sie Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen in Ton und Stein mit gestalterischen Mitteln verwirklichen. Die handwerklichen Grundkenntnisse im plastischen Gestalten werden vermittelt. Wenn vorhanden, bitte Holzraspel und Schleifpapier mitbringen. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet. Maximal 6 Personen.
R-334224 | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
30.4., Sa, 11–16:45 Uhr | 7.67 UStd |
67 €, 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. Der Kurs findet im Freien statt.
A-334225 | Atelier Kieschnick, Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln
11.6., 12.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
104 € | **WE** | **Anne R. Kieschnick**

A-334226 | Atelier Kieschnick, Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln
16.7., 17.7., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
104 € | **WE** | **Anne R. Kieschnick**

Plastisches Gestalten – 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. Neueinsteigende und Erfahrenere sind gleichermaßen willkommen. Bitte Zeitungen, Eimer oder Plastikschüsseln mitbringen. Es entstehen Materialkosten von ca. 6 €.
A-334231 | VHS-Studienhaus
9.4., 10.4., Sa, So, 11–16 Uhr |
13.33 UStd | 80 € | **WE** | **Cristine Schell**

Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik

Buchbinden – Rund um das Buch

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Es werden Grundkenntnisse des Buchbindens vermittelt. Sie können alte Schätze reparieren oder Bücher, wie ein Tagebuch, Gästebuch oder Notizbuch selbst herstellen; ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Es können auch individuelle Mappen und Kästen angefertigt werden. Bereits vorhandene Kenntnisse können vertieft und weiterentwickelt werden. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Vorkenntnisse möglich. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.

P-335103 | VHS Porz
10x, 7.3.–23.5., Mo, 19–21 Uhr |
26.67 UStd | 206 € | **Ulrike Bamberger**

P-335104 | VHS Porz
10x, 10.3.–9.6., Do, 9–11 Uhr |
26.67 UStd | 206 € | **Ulrike Bamberger**

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-335202 | Atelier Cornelia Budde,
Ägidiusstr. 45, 50937 Köln
3x, 10.6.–12.6., Fr, 10.6., 14–19 Uhr,
Sa, 11.6., 12.6., 10–15 Uhr | 20 UStd |
180 € | **WE** | **Cornelia Budde**

L-335203 | Atelier Cornelia Budde,
Ägidiusstr. 45, 50937 Köln
3x, 16.9.–18.9., Fr, 16.9., 14–19 Uhr,
Sa, 17.9., 18.9., 10–15 Uhr | 20 UStd |
180 € | **WE** | **Cornelia Budde**

L-335204 | Atelier Cornelia Budde,
Ägidiusstr. 45, 50937 Köln
3x, 18.11.–20.11., Fr, 18.11., 14–19 Uhr,
Sa, 19.11., So, 20.11., 10–15 Uhr |
20 UStd | 180 € | **WE** | **Cornelia Budde**

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. Idealerweise kommen Sie mit einer Idee eines Werkstückes in den Kurs, anhand dessen Sie mit den Dozent*innen alle nötigen Techniken kennenlernen und umsetzen. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt. Die Dozent*innen sind Schreiner*innen oder Tischler*innen, der Kurs findet in einer gut ausgestatteten Holzwerkstatt statt.

K-335211 | VHS Kalk
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
68 UStd | 313 € | **Klaus Kuschmierz**

K-335212 | VHS Kalk
17x, 1.2.–21.6., Di, 18:30–21:30 Uhr |
68 UStd | 313 € | **Karin Janda**

K-335213 | VHS Kalk
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
76 UStd | 350 € | **Klaus Kuschmierz**

K-335214 | VHS Kalk
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:30–21:30 Uhr |
64 UStd | 295 € | **Tobias Steffens, Klaus Kuschmierz**

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 24 € an.

A-335313 | VHS-Studienhaus
19.2., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | 52 € |
WE | **Marjolein Wigbold**

A-335315 | VHS-Studienhaus
3.4., So, 11–17 Uhr | 8 UStd | 52 € |
WE | **Marjolein Wigbold**

Schmuck

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-335501 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
68 UStd | 374 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Marvin Michel**

Für Beginnende und Fortgeschrittene

A-335502 | VHS-Studienhaus
16x, 4.2.–24.6., Fr, 9:30–12:30 Uhr |
64 UStd | 352 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Vanessa Menn

Schmuckgestaltung

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
12.2., 13.2., Sa, 10–16 Uhr, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 104 € | **WE** | **Eva Djanic**

A-335505 | VHS-Studienhaus
9.4., 10.4., Sa, 10–16 Uhr, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 104 € | **WE** | **Eva Djanic**

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-335512 | VHS-Studienhaus
5.3., 6.3., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd |
96 € | **WE** | **Claudia Schuster**

A-335513 | VHS-Studienhaus
25.6., 26.6., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd |
96 € | **WE** | **Claudia Schuster**

Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver ®
Verwirklichen Sie ihre individuellen Schmuckwünsche
Art Clay Silver ist eine modellierbare Masse aus Feinsilber, aus der sich wunderschöne, hochwertige Schmuckstücke anfertigen lassen. 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-335514 | VHS-Studienhaus
21.5., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 10 UStd | 77 € | **WE** | **Anke Schmeichel-Kreitschmer**

Bildhauerei – Ton, Stein, Papier

Tag der Entschleunigung
Ton- und Speckstein werkstatt
Hier können Sie Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen in Ton und Stein mit gestalterischen Mitteln verwirklichen. Die handwerklichen Grundkenntnisse im plastischen Gestalten werden vermittelt. Wenn vorhanden, bitte Holzraspel und Schleifpapier mitbringen. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet. Maximal 6 Personen.
R-334224 | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
30.4., Sa, 11 – 16:45 Uhr | 7.67 UStd | 67 €, 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. Der Kurs findet im Freien statt.
A-334225 | Atelier Kieschnick, Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln
11.6., 12.6., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 104 € | **WE** | **Anne R. Kieschnick**

A-334226 | Atelier Kieschnick, Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln
16.7., 17.7., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 104 € | **WE** | **Anne R. Kieschnick**

Plastisches Gestalten – 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. Neueinsteigende und Erfahrenere sind gleichermaßen willkommen. Bitte Zeitungen, Eimer oder Plastikschüsseln mitbringen. Es entstehen Materialkosten von ca. 6 €.
A-334231 | VHS-Studienhaus
9.4., 10.4., Sa, So, 11 – 16 Uhr | 13.33 UStd | 80 € | **WE** | **Cristine Schell**

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.

Refashion- aus alten Kleidungsstücken neue nähen
Nähen für Anfangende und Fortgeschrittene
In dieser Bildungswoche werden verschieden Möglichkeiten und Techniken für up- und recycling Ihrer abgelegten Kleidungsstücke vermittelt. Nach einer kurzen Erläuterung der Bekleidungsherstellung in der Bekleidungsindustrie werden Ideen entwickelt Fast Fashion in Re-Fashion zu verwandeln. Es sollen Ideen entwickelt werden, aus getragener, alter, unmoderner zum Wegwerfen vorgesehene Kleidung, aber auch kaputter Lieblingsstücke, neue Stücke zu gestalten. Neben der Verarbeitung verschiedener Materialien wie Jersey, Jeans, Spitze, werden verschiedene Techniken wie Patchwork, neue Schnittführung oder Verzierungsmöglichkeiten präsentiert und ausprobiert. Der Umgang mit der Nähmaschine, aber auch Handnähtechniken sowie die Grundtechniken des Nähens werden erlernt. Ziel ist es ein oder mehrere Teile individuell neu- oder umzugestalten. Der Kurs richtet sich an alle, die weniger Modemüll produzieren möchten und Spaß daran haben abgelegte Kleidung zu einzigartigen Teilen zu recyceln.
L-337209-BU | VHS Lindenthal
5x, 4.4. – 8.4., Mo – Fr, 9:30 – 16 Uhr | 43.33 UStd | 260 € | **BU** | **Sabine Rappard**

Das ABC des Nähens- Bildungsurlaub
theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes
Im Bildungsurlaub wird Ihnen der Umgang mit der Nähmaschine erklärt und gezeigt und sie fertigen selbst kleine Nähprojekte wie kleine Tasche mit Reißverschluss, Turnbeutel. Ob Sie Nähanfänger*in oder Fortgeschritten sind spielt keine Rolle, wir holen Sie da ab, wo sie stehen. Sie werden individuell von einer Dozentin angeleitet, die seit einigen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig ist und über einen großen Erfahrungsschatz im Bereich Schneidern/Nähen verfügt. Für die selbst entworfenen kleinen Nähprojekte erarbeiten wir das Schnittmuster und die Arbeitsbeschreibung, so dass Sie auch in der Lage sind, andere Kinder/Erwachsene darin anzu-

leiten. Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst- und Sozialpädagog*innen, Lehrerende, Erzieher*innen und alle, die Interesse haben Nähen zu lernen, die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.
L-337210-BU | VHS Lindenthal
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
40 UStd | 240 € | **BU** | **Monika Kutz**

Nähen lernen intensiv am Wochenende

Sie erlernen das notwendige Fachwissen, um nach einfachen, modischen Schnitten ein Kleidungsstück zu fertigen. Dieser Wochenendkurs ist ohne Vorbereitungstermin geplant. Sollten Sie Fragen haben, können Sie uns jederzeit anschreiben. Bitte mitbringen: Stecknadeln. Nähmaschinennadeln, Stoffschere, Trennmesser, Schneiderkreide, Schnitt für Anfänger*innen, Stoff, Garn, Zutaten, wie zum Beispiel Reißverschluss, Einlage, Gummiband oder ähnliches. Nähmaschinen und -spulen sind vorhanden
L-337242 | VHS Lindenthal
29.1., 30.1., Sa, So, 11–17 Uhr | 16 UStd |
112 € | **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: möglichst 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 FINE-LINE 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
4.3., 11.3., Fr, 17:30–21:30 Uhr |
10.67 UStd | 64 € | **WE** |
Prof. Martina Becker

Nähen lernen Schnupperkurs – Crashkurs am Wochenende

Für Beginnende und Fortgeschrittene,
Vorbesprechung 21.9., 19- 20:30 Uhr
Für Anfänger*innen mit und ohne Näherfahrung. Sie lernen den richtigen Umgang mit der Nähmaschine kennen und setzen ein kleines Nähprojekt um. Welches Nähprojekt für Sie in Frage kommt, kann vor Kursbeginn gerne mit der Dozentin per E-Mail erörtert werden.
L-337251 | VHS Lindenthal
3x, Do, 18–19:30 Uhr, Sa, So, 9–17 Uhr |
23.33 UStd | 140 € | **WE** | **Monika Kutz**

Nähen lernen intensiv am Wochenende

Vorbesprechung:
Donnerstag, 10.2., 17:30 – 19 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-337252 | VHS Lindenthal
4x, Do, 17:30–19:30 Uhr,
Fr, 16:30–21 Uhr, Sa, 13:30–18 Uhr,
So, 11–15:30 Uhr | 20.67 UStd | 145 € |
WE | **Sabine Rappard**

Vorbesprechung:
Donnerstag, 31.3., 17:30 – 19 Uhr
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 | 140 € | **WE** | **Sabine Rappard**

Vorbesprechung:
Donnerstag, 2.6., 17:30 – 19 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 | 140 € | **WE** | **Sabine Rappard**

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-337255 | VHS Lindenthal
22.4., 29.4., Fr, 17:30–21:30 Uhr |
10.67 UStd | 64 € | **WE** |
Prof. Martina Becker

Schnittkurs – Rock oder Hose

Sie erstellen an diesem Wochenende einen Rockgrundschnitt oder Hosengrundschnitt nach Ihren eigenen Maßen und nähen zur Anprobe einen Musterrock oder eine Hose. Anhand dieses Grundschnittes entwickeln Sie nach ihrem Design einen individuellen Modellschnitt.
Bitte mitbringen: Packpapier, Bleistift, Geodreieck, Klebstoff, Tesafilm, Schere, Maßband, Nesselstoff, Garn.
L-337256 | VHS Lindenthal
21.5., 22.5., Sa, 10:30–17 Uhr,
So, 11–17 Uhr | 16.67 UStd | 104 € |
WE | **Sabine Rappard**

Das ABC des Nähens

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse
Die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerkes werden Ihnen näher gebracht: Einführung in den richtigen Umgang mit der Nähmaschine, Stoffe, Schnitte, Verarbeitungstechniken. Zum Ende des Kurses werden Sie ein einfaches Kleidungsstück erstellt haben. Bitte mitbringen: einfachen Stoff, Garn, ein einfaches Schnittmuster, Schnittpapier, Schere, Maßband, Stecknadeln, 1 Sortiment Flachkolbennähmaschinennadeln und Pfaff Spulen.
Achtung: Kurs findet an unterschiedlichen Werktagen (Mittwoch und Donnerstag) statt.
L-337341 | VHS Lindenthal
5x, 3.2.–10.3., Do, 18–21 Uhr | 20 UStd |
120 € | **Bettina von Wild**

Für Anfangende und Fortgeschrittene
L-337347 | VHS Lindenthal
6x, 28.4.–9.6., Do, 18–21 Uhr | 24 UStd |
144 € | **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-337422 | VHS Lindenthal
8x, 31.1.–28.3., Mo, 16:30–18:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Sabine Rappard**

L-337423 | VHS Lindenthal
8x, 31.1.–28.3., Mo, 18:45–21 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Sabine Rappard**

L-337425 | VHS Lindenthal
7x, 25.4.–13.6., Mo, 16:30–18:45 Uhr |
21 UStd | 95 € | **Sabine Rappard**

L-337426 | VHS Lindenthal
7x, 25.4.–13.6., Mo, 18:45–21 Uhr |
21 UStd | 95 € | **Sabine Rappard**

L-337428 | VHS Lindenthal
8x, 3.2.–31.3., Do, 15:30–18 Uhr |
26.67 UStd | 120 € | **Monika Kutz**

L-337429 | VHS Lindenthal
6x, 28.4.–9.6., Do, 15:30–18 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Monika Kutz**

L-337446 | VHS Lindenthal
9x, 1.2.–5.4., Di, 17–19:15 Uhr | 27 UStd |
135 € | **Ute Magrian**

L-337447 | VHS Lindenthal
9x, 26.4.–21.6., Di, 17–19:15 Uhr |
27 UStd | 135 € | **Ute Magrian**

L-337448 | VHS Lindenthal
9x, 1.2.–5.4., Di, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd | 135 € | **Ute Magrian**

L-337449 | VHS Lindenthal
9x, 26.4.–21.6., Di, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd | 135 € | **Ute Magrian**

Vormittagskurs für Anfangende und Fortgeschrittene
L-337464 | VHS Lindenthal
8x, 3.2.–31.3., Do, 9:15–12:15 Uhr |
32 UStd | 144 € | **Ute Magrian**

L-337465 | VHS Lindenthal
6x, 28.4.–9.6., Do, 9:15–12:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ute Magrian**

Nähen für Anfangende und Fortgeschrittene
L-337466 | VHS Lindenthal
9x, 2.3.–18.5., Mi, 17–20 Uhr | 36 UStd |
162 € | **Sabine Rappard**

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen am Vormittag
L-337468 | VHS Lindenthal
9x, 2.2.–30.3., Mi, 10–13 Uhr | 36 UStd |
162 € | **Sabine Rappard**

L-337469 | VHS Lindenthal
8x, 27.4.–15.6., Mi, 10–13 Uhr | 32 UStd |
144 € | **Sabine Rappard**

Kurse rechtsrheinisch

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen
Seien Sie kreativ – realisieren Sie Ihre eigenen Kleiderideen! Anfangende werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Bereits im Nähen geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Grundsätzlich ist der Einstieg in die Kurse jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt 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
8x, 2.2.–30.3., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Monika Kutz**

K-337622 | VHS Kalk
8x, 27.4.–22.6., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Monika Kutz**

K-337623 | VHS Kalk
8x, 26.4.–21.6., Di, 19–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Monika Kutz**

K-337624 | VHS Kalk
8x, 1.2.–29.3., Di, 19–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Monika Kutz**

K-337625 | VHS Kalk
8x, 2.2.–30.3., Mi, 17–19:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Monika Kutz**

K-337626 | VHS Kalk
8x, 27.4.–22.6., Mi, 17–19:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Monika Kutz**

K-337651 | VHS Kalk
9x, 3.2.–7.4., Do, 17–19:15 Uhr | 27 UStd |
122 € | **Ute Magrian**

K-337652 | VHS Kalk
7x, 28.4.–23.6., Do, 17–19:15 Uhr |
21 UStd | 95 € | **Ute Magrian**

K-337656 | VHS Kalk
9x, 3.2.–7.4., Do, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd | 122 € | **Ute Magrian**

K-337657 | VHS Kalk
7x, 28.4.–23.6., Do, 19:15–21:30 Uhr |
21 UStd | 95 € | **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, 31.1.–9.5., Mo, 17:30–19 Uhr |
24 UStd | 116 € | **Bettina Renn**

Amigurumi Häkel Grundkurs
Das japanische Wort setzt sich zusammen aus amu für Stricken oder Häkeln und nuigurumi für gefülltes oder gestopftes Spielzeug. Amigurumi ist der Häkeltrend, um kleine Figuren von Tieren, Puppen bis hin zu Lebensmitteln selbst herzustellen. In diesem Kurs erhalten Sie zunächst einen Einblick in die Grundlagen des Häkelns. Nach dem Üben der wichtigsten Häkeltechniken und Maschen fangen wir an, gemeinsam einen Hasen zu häkeln. Nach dem Prinzip „learning by doing" eignen Sie sich Schritt für Schritt die erforderlichen Techniken und Grundlagen dieser Häkelkunst an. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, Amigurumi Anleitungen zu lesen und nach zu häkeln. Das benötigte Material wird in Form eines Kits für Sie zusammen gestellt und kostet 10 Euro.
K-338223 | VHS Kalk
9x, 7.2.–25.4., Mo, 19–21 Uhr | 24 UStd |
123 € | **WE** | **Nagihan Salman Son**

Makramee-Workshop

In diesem vierstündigen Kreativworkshop erlernen Sie das traditionelle Makramee Kunsthandwerk und knüpfen Ihre eigenen Deko-Artikel und Accessoires. An diesem Samstag lernen Sie die wichtigsten Makramee-Knoten kennen und knüpfen ein beliebiges Projekt Ihrer Wahl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und wenn Sie bereits Knüpferfahrung mitbringen, keine Sorge, es stehen Projekte nach verschiedenen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Sollten Sie in kurzer Zeit Ihr ausgewähltes Projekt fertig geknüpft haben, Prima! Sie können mit dem nächsten Projekt weitermachen, denn Sie bekommen genug Material, um mehrere Projekte zu bearbeiten – im Kurs und auch zu Hause!
Folgende Projekte stehen zur Auswahl: Blumenampel, Girlande, Tasche, Mandala
Dies sind die Materialien, die Sie bekommen (Marktwert 60 €): Baumwollgarn 4mm geflochten (700 gr – 180 m), Baumwollgarn 2,5mm gezwirnt (150 gr – 100 m), Präzisionsschere, Maßband, Metallhaken, 2 Holzringe, 2 Holzperlen, Metallring, Kamm.
L-338224 | VHS Lindenthal
29.1., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
27 €, zzgl. Materialkosten: 40 € |
WE | **Catalina Yomayusa**

A-338225 | VHS-Studienhaus
12.2., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
27 €, zzgl. Materialkosten: 40 € |
WE | **Catalina Yomayusa**

A-338226 | VHS-Studienhaus
26.3., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
27 €, zzgl. Materialkosten: 40 € |
WE | **Catalina Yomayusa**

A-338227 | VHS-Studienhaus
30.4., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
27 €, zzgl. Materialkosten: 40 € |
WE | **Catalina Yomayusa**

L-338229 | VHS Lindenthal
21.5., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
27 €, zzgl. Materialkosten: 40 € |
WE | **Catalina Yomayusa**

L-338230 | VHS Lindenthal
11.6., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
27 €, zzgl. Materialkosten: 40 € |
WE | **Catalina Yomayusa**

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 persönliche Note 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.
Hildegard Fritsch ist Diplom-Fotoingenieurin und arbeitet seit 2002 freiberuflich im Bereich Fotografie.
A-352009 | VHS im KOMED
4x, 1.2. – 22.2., Di, 18:45 – 21:45 Uhr |
16 UStd | 87 € | **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.
Katrin Nalop arbeitet als freischaffende Künstlerin. Studium der künstlerischen Fotografie an der FH für Kunst und Design in Köln, Meisterschülerin bei Arno Jansen. 1997 wurde sie mit dem Chargesheimer Preis für Fotografie der Stadt Köln ausgezeichnet.
L-352120 | VHS Lindenthal
29.1., Sa, 11 – 17 Uhr | 7.33 UStd | 47 €,
zzgl. Materialkosten Dunkelkammer: 20 € |
WE S | **Katrin Nalop-Bageritz**

L-352121 | VHS Lindenthal
19.2., Sa, 11 – 17 Uhr | 7.33 UStd | 47 €,
zzgl. Materialkosten Dunkelkammer: 20 € |
WE S | **Katrin Nalop-Bageritz**

L-352122 | VHS Lindenthal
9.4., Sa, 11 – 17 Uhr | 7.33 UStd | 47 €, zzgl.
Materialkosten Dunkelkammer: 20 € | **WE S** | **Katrin Nalop-Bageritz**

DAS SCHWARZWEISS-LABOR – Chemogramme und Fotogramme

Chemogramm und Fotogramm sind zwei der elementarsten, urtümlichsten fotografischen Techniken überhaupt, zwei Disziplinen der „nicht apparativen Fotografie“ – volkstümlich ausgedrückt: Wir machen Fotos ohne Fotoapparat, in der Dunkelkammer. Während wir beim Chemogramm nur mit Fotochemie auf zumeist bereits belichtetes Fotopapier arbeiten, verwenden wir beim Fotogramm gerichtetes Licht, arbeiten auf unbelichtetes Fotopapier und können hier bereits im weitesten Sinne Dinge „abbilden“. Z.B. indem wir etwas auf ein Fotopapier legen, belichten und entwickeln, und nun den Gegenstand als weiße Silhouette vor schwarzem Hintergrund abgebildet sehen. Beide Techniken – und das ist das Entscheidende – bieten eine überwältigende Vielzahl an Gestaltungsmöglichkeiten, die oft auch dem Zufall noch einen gewissen Spielraum lassen. Eine faszinierende und inspirierende Arbeit.
Die Materialkosten sind mit 80 € angesetzt, weil Chemogramm und Fotogramm Dunkelkammertechniken sind, die stark zum Ausprobieren und Experimentieren einladen. Es wird auch großflächiger (24 x 30) gearbeitet und dem individuellen Gestaltungsdrang sollen viele Möglichkeiten geboten werden.
L-352125 | VHS Lindenthal
19.3., 20.3., Sa, So, 11 – 17 Uhr |
14.67 UStd | 93 €, zzgl. Materialkosten
Dunkelkammer: 80 € | **WE S** |
Karl von Westerholt

Einführungskurse

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und deren Bedienungsanleitung mit.

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-352301 | VHS im KOMED
15.1., 16.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
93 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **WE S** |
Jutta Zylka

A-352302 | VHS im KOMED
12.3., 13.3., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
93 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **WE S** |
Jutta Zylka

A-352303 | VHS im KOMED
14.5., 15.5., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
93 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **WE S** |
Jutta Zylka

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Exkursion: Sonntag, 20.3.2021, 11 – 14 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 | →● Exkursion
5x, 20.3. – 24.3., So, 11 – 14 Uhr,
Do, 18:30 – 21:30 Uhr | 20 UStd |
108 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** |
Anna Silvia Bins

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 (Bildbesprechung). Während des gesamten Kurses können Sie natürlich Fragen an die Kursleiterin stellen und sich mit den anderen Teilnehmenden austauschen. Der Kurs ist für alle Kameras geeignet, an denen manuelle Einstellungen (Blende, Belichtung, Iso) vorgenommen werden können. Der Online-Kurs startet am 1.2.2022. Zu Beginn wird ein Lernbaustein freigeschaltet, mit dem Sie sich mit der vhs.cloud und dem Online-Kursraum vertraut machen können.
Am 7.2.2022 findet von 19:30 Uhr bis. ca. 21 Uhr eine einführende Video-Konferenz in der vhs.cloud statt.
Sie lernen online, ohne feste Zeiten, ganz flexibel. Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten. Der Kursraum wird Ende März geschlossen. Die Angaben der Tageszeiten und Unterrichtsstunden in dem unten stehenden Überblick sind nicht relevant. Eine Anmeldung / ein Kurseinstieg ist bis zum 4.3.2022 möglich.
O-352305 | →● Online
53x, 1.2. – 31.3.,
Di, – So, 10 – 20 Uhr, Mo, 10 – 20 Uhr |
76.67 UStd | 55 € | **Anna Silvia Bins**

Digitales Fotografieren

Anregende Einführung am Wochenende
Sie haben eine digitale System- oder Spiegelreflexkamera, sind aber noch unsicher in der Handhabung? An diesem Wochenende wird die digitale Fototechnik erläutert und der fotografische Blick geschult. Die Themen: Erklärung der Kamerafunktionen, Brennweite, Lichtstärke, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Zeit und Blende – wie funktioniert das? Ein weiterer Schwerpunkt sind Motivwahl und Komposition. Fragen zur eigenen Kamera können gestellt werden.
A-352315 | VHS im KOMED
9.4., 10.4., Sa, So, 11 – 18 Uhr | 17.33 UStd |
Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 101 € |
WE S | **Joachim Clüsserath**

A-352316 | VHS im KOMED
14.5., 15.5., Sa, So, 11 – 18 Uhr | 17.33 UStd |
Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 101 € |
WE S | **Joachim Clüsserath**

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
6x, 3.2. – 23.6., Do, 18 – 21 Uhr | 24 UStd |
130 € | **Karl von Westerholt**

Praxiskurs: Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera II

In diesem Workshop werden die bildgestalterischen Möglichkeiten für ein bewusstes Einsetzen zum Beispiel von Tiefenschärfe, Licht/Schatten, Farben und Linien erarbeitet. Ein hoher Anteil an praktischen Übungen bietet die Möglichkeit, das Erlernte anzuwenden. Die Ergebnisse werden anhand der Fotos besprochen. Der Kurs richtet sich an alle, die grundlegend mit dem Zusammenspiel von Blende, Brennweite, ISO und Zeit vertraut sind.
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, 8.4. – 10.4., Fr, 8.4., 18 – 21 Uhr,
Sa, 9.4., 10 – 17 Uhr, So, 10.4., 10 – 14 Uhr |
17.33 UStd | Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt:
108 € | **WE S** | **Jutta Zylka**

Themenangebote

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten die Hinweise auf Ihrer Buchungsbestätigung und in den Veranstaltungstexten.

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, 4.2. – 24.6., Fr, 18:30 – 20 Uhr |
20 UStd | 108 € | **Karl von Westerholt**

LERNEN VON ALTEN MEISTERN – Henri Cartier-Bresson

Es gibt sie, die „Alten Meister"! 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 unseres „Alten Meisters" bestehen. Im zweiten Teil geht es darum, inspiriert durch die Arbeit des prominenten Vorbildes, vielleicht auch im Widerspruch zu ihm oder gar in Auflehnung gegen ihn, eine eigene fotografische Arbeit auf die Beine zu stellen. In diesem Semester wollen wir uns mit Henri Cartier-Bresson beschäftigen – einem der Väter der „Street Photography". Es gibt wohl kaum eine Kunstgeschichte der Fotografie, in der er nicht an vorderster Stelle vertreten ist. Womöglich auch kein Posterladen, doch das hat glücklicherweise heutzutage kaum noch etwas zu sagen – zumindest nichts Schlechtes. Eine ganz „leise" Persönlichkeit. Wenn ich seine Bilder ansehe, denke ich oft, er war eigentlich gar nicht da!

L-352554 | VHS Lindenthal
10x, 4.2.–24.6., Fr, 20:15–21:30 Uhr | 16.67 UStd | 91 € | **Karl von Westerholt**

„neues sehen" Workshop: Kölner U-Bahn(höfe)

Eine fotografische Reise durch den Kölner Untergrund

Sie sind Orte modernster Stadtarchitektur, Orte pulsierenden Lebens, von tausenden Menschen täglich genutzt und manchmal auch „lost places". Diese einzigartige Atmosphäre fotografisch festzuhalten ist das Thema dieses Kurses. Die ganztägige Exkursion bietet eine ausführliche fotografische Praxis: ausgiebig Zeit für den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und für Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung.
Die Bildergebnisse werden ausführlich besprochen.
Fr. 17.6. 18:45 – 21:30 Uhr: Vorbesprechung und technische Einweisung / So. 19.6. 10:30 – 16:15 Uhr: Workshop / Mo. 20.6. 18:45 – 21:30 Uhr: Ergebnisbesprechung
Es ist geplant eine Auswahl in einer Werkschau auszustellen.

A-352556 | VHS im KOMED
3x, Fr, 18:45–21:30 Uhr, So, 10:30–16:15 Uhr, Mo, 18:45–21:30 Uhr | 15 UStd | 93 € | **Wilfried Gohsens**

Themen für Interessierte mit Vorkenntnissen

Bei den nachfolgenden Veranstaltungen wird die sichere Handhabung der eigenen Kamera – analog oder digital – vorausgesetzt. Hierzu zählen insbesondere die wichtigsten manuellen Einstellungen wie Blende, Zeit und deren Kombination. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten Sie die Hinweise auf Ihrer Buchungsbestätigung und in den Veranstaltungstexten.

Available Light – Köln erstrahlt im Abendlicht

Kölns Zentrum am Abend und bei Nacht bietet unzählige, reizvolle fotografische Motive: illuminierte Gebäude, Plätze, Straßen, Brücken, bunte Schaufenster, stimmungsvoll ausgeleuchtete Cafés und Restaurants.
Es ist der ideale Rahmen, um die Fotografie unter anspruchsvollen Aufnahmebedingungen und Lichtsituationen zu vertiefen (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-352602 | VHS im KOMED
5x, 7.3.–4.4., Mo, 18:45–21:45 Uhr | 20 UStd | 108 € | **Hildegard Fritsch**

Makrofotografie – Die faszinierende Welt der kleinen Dinge

Mit einer Fotoexkursion in den Garten des Thurner Hofs in Köln-Dellbrück
Samstag, 30. April oder 7. 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, 30. April oder 7. 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-352603 | VHS im KOMED
4x, 26.4.–10.5., Di, 18:45–21:45 Uhr, Sa, 11–14 Uhr | 16 UStd | 100 € | **Hildegard Fritsch**

Erleben Sie die ganze Vielfalt von Schloss Dyck

Barockes Wasserschloss | Englischer Landschaftsgarten
Mustergärten | Veranstaltungen | Ausstellungen | Spielplätze
Shops und Gastronomie

Stiftung Schloss Dyck

Schloss Dyck | 41363 Jüchen | Tel. 02182 - 8240 | www.stiftung-schloss-dyck.de

Fotoworkshop: Stimmung, Impressionen und Langzeit-Effekte auf der Deutzer Kirmes

Exkursionen: Samstag, 23. April 17 – 21 Uhr und Freitag, 29. April, 19 – 22 Uhr

Das bunte Treiben auf einer Kirmes bietet unzählige fotografisch reizvolle Motive.
In diesem Fotoworkshop lassen sich Impressionen, typische Situationen, Schnappschüsse und Portraits, interessante und farbenfrohe Langzeitaufnahmen mit überraschenden fotografischen Effekten erstellen. Ein Highlight ist das Feuerwerk am Freitagabend (zweiter Praxistermin). Sie lernen unter zum Teil erschwerten Aufnahmebedingungen und in schwierigen Mischlichtsituationen zu fotografieren. Für die Fotopraxis ist ein stabiles Stativ erforderlich. Während der beiden ausgedehnten Praxistermine, aber auch bei den jeweils nachfolgenden Bildbesprechungen im KOMED, erfahren Sie Wichtiges über Technik und Bildkomposition und den folgenden Themen: Porträt (-Schnappschuss), Streetfotografie, Nacht- und Langzeitaufnahmen sowie Blitzlichteinsatz. Voraussetzung ist eine digitale Kamera mit verschiedenen Brennweitenbereichen und Wahlmöglichkeit von Zeit und Blende. Für die Fotopraxis ist ein Stativ erforderlich.
Hildegard Fritsch ist Diplom-Fotoingenieurin und arbeitet seit 2002 freiberuflich im Bereich Fotografie.
A-352605 | Lokal „Rosenstock“, Eingang Deutzer Freiheit, Mindener Str. 2, 50679 Köln
27.4., 4.5., Mi, 17 – 21 Uhr, Mi, 18:45 – 21:45 Uhr, Mi, 19 – 22 Uhr | 17.33 UStd | 108 € | **Hildegard Fritsch**

Fotoprojekt: Die Kölner Ringe – Vom Theodor-Heuss-Ring zum Hansaring

Exkursionen:
Samstag, 14. Mai, 12 – 15:45 Uhr und Sonntag, 22. Mai, 12 – 15:45 Uhr

Unsere fotografische Erkundung der Ringe geht diesmal vom Hansaring zum Kaiser-Wilhelm- Ring. Ziel des Fotoprojektes ist zum einen, das Typische und Charakteristische der Ringabschnitte fotografisch herauszuarbeiten. Denn deren Unterschiedlichkeit ist sehr spannend: Straßenbild und Verkehrsführung, Plätze, Bebauung, Begrünung und Nutzung durch Büros, Geschäfte, Gastronomie etc. wechseln. Zum anderen wollen wir das Thema Verkehr und Mobilität in den Fokus nehmen und uns bewusst damit auseinandersetzen. Beim ersten Termin werden wir Kursablauf und Organisation besprechen und die fotografischen Themen vertiefen (Bildgestaltung, Architektur, Kontraste, Lichtverhältnisse, Bewegung, u.a.). Die Termine nach den Fotoexkursionen dienen dazu, eine Auswahl Ihrer Fotos ausführlich zu besprechen.
Bitte mitbringen: digitale Sucher- / Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung.
Voraussetzungen: grundlegende fotografische Kenntnisse. Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt.
A-352606 | VHS im KOMED
5x, 9.5. – 23.5., Mo, 18:45 – 21:45 Uhr, Sa, So, 12 – 15:45 Uhr | 22 UStd | 137 € | **Hildegard Fritsch**

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-352607 | VHS Lindenthal
22.5., So, 10 – 17:30 Uhr | 10 UStd | 62 €, zzgl. Gerätepauschale / Material-/ Modellkosten: 50 € | **WE S** | **Thomas Bocian**

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, 10.6. – 12.6., Fr, 10.6., 18 – 21 Uhr, Sa, 11.6., 10 – 17 Uhr, So, 12.6., 10 – 14 Uhr | 17.33 UStd | Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 108 € | **WE S** | **Jutta Zylka**

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 im KOMED
3x, 27.6. – 29.6., Mo – Mi, 10:15 – 16 Uhr | 21 UStd | 122 €, zzgl. Umlage – Sachkosten: 10 € | **S** | **Wilfried Gohsens**

Fotoexkursionen

Fotoexpedition: Shades of grey – Grautöne in der Stadt

Auf der Suche nach Grautönen rund um den Neumarkt. Wo fängt „grau“ an? Ist November – der Nebelmonat – der graue Monat? Wir verbinden uns mit unserer Kamera auch mit der Kölner Stadtgeschichte rund um die Apostelkirche. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Für Senior*innen geeignet sowie barrierefrei. Langsames Tempo mit Zeit für eigene Betrachtung und Gespräche.
A-352707 | Vor dem Adenauerdenkmal, Apostelstr., 50672 Köln
1x So, 20.2.22, 15 – 17:15 Uhr | 19 € | **Angelika Putzig**

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 Senior*innen geeignet sowie barrierefrei.
A-352708 | Ehrenstraße/Ecke Friesenwall, 50672 Köln
1x So, 6.3.22, 15 – 17:15 Uhr | 19 € | **Angelika Putzig**

A-352709 | Ehrenstraße/Ecke Friesenwall, 50672 Köln
1x So, 29.5.22, 15 – 17:15 Uhr | 19 € |
Angelika Putzig

Fotografischer Spaziergang durch Sülz

Exkursionen: 19. März, 11 – 14:45 Uhr und Sonntag, 27. März, 12:45 – 16:30 Uhr.

A-352710 | →● Exkursion
4x, 19.3. – 30.3., Sa, 11 – 14:45 Uhr, Mi, 18:45 – 21:45 Uhr, So, 12:45 – 16:30 Uhr |
18 UStd | 112 € | **Hildegard Fritsch**

Streetfotografie: Nachhaltig?!

Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind

Es geht dieses Mal nicht nur darum, das Streetfotografie nachhaltig irritieren kann oder Robert Frank die Street Photography nachhaltig geprägt hat. Es geht um Nachhaltigkeit als Herausforderung, Veränderung, witzige Erscheinung, um neue unbemerkte Beziehungen. Streetfotografie wird meist ohne bestimmtes Thema paraktiziert. Beim kreativen Arbeiten hat es sich allerdings als sehr beflügelnd gezeigt, sich nicht im unendlichen Möglichkeitsraum zu verlieren. Deshalb ist es sehr hilfreich, die alle Lebensbereiche betreffenden Nachhaltigkeitsaspekte wie nachhaltige/r Konsum und Produktion, weniger Ungleichheiten, Gesundheit und Wohlergehen, Geschlechtergleichheit, nachhaltige Stadt und sauberes Wasser in den besonderen Blick als Streetfotograf zu nehmen. Streetfotografie inszeniert nicht. Wir gestalten subjektiv nach besonderen Ideen und Methoden unser Bild. Gestaltungsprinzipien finden wir bei den großen Vorbildern, einige dieser Prinzipien werden wir kennenlernen und praktisch üben. Besondere Lichtsituationen werden wir 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 nachhaltige Momente abringen. Nachbesprechung: Bildauswahl, Bildoptimierung?, nachträglicher Bildausschnitt?

A-352720 | VHS-Studienhaus
2.4., 3.4., Sa, So, 12 – 17:30 Uhr |
14.67 UStd | 91 € | **Joachim Clüsserath**

A-352721 | VHS-Studienhaus
11.6., 12.6., Sa, So, 12 – 17:30 Uhr |
14.67 UStd | 91 € | **Joachim Clüsserath**

Auf den Spuren von Heinrich Böll in der Südstadt – von Haus zu Haus

An drei Wohnhäusern Bölls in der Südstadt wollen wir Kölner Geschichte nachspüren. In der Südstadt mischen sich die Fassaden von Alt- und Neubauten. Mit unserer Kamera und Bölls Worten folgen wir anhand der Betrachtung von Fassadengestaltung auch ein Stück seines Lebenswegs. Nach dem Krieg musste sehr schnell Wohnraum geschaffen werden, es wurde aber auch mit Formen und Mustern gespielt, die die neue Leichtigkeit widerspiegeln sollten. Neben dem reinen Geschossbau wurden Altbauten aufgestockt oder einfach ausgebaut, es gab aber auch noch herrschaftliches Wohnen. Fotografisch können wir entdecken sowie dokumentieren. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Für Senior*innen geeignet sowie barrierefrei. Langsames Tempo mit Zeit zum Fotografieren, für eigene Betrachtung und Gespräche.

A-352724 | Ubierring/Ecke Mainzer Str., Eingang KISD-Hochschule, Ubierring 40, 50678 Köln
1x So, 3.4.22, 15 – 17:15 Uhr | 19 € |
Angelika Putzig

Natur und ländliche Kultur anno dazumal.... – Fotoexkursion zum LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Exkursion: Sonntag, 15. Mai, 11:30-18 Uhr

Wir tauchen gemeinsam ein in eine vergangene Zeit, als im Bergischen Land die Bauern das Land noch mit Pferd und Pflug bewirtschaftet haben. Wir können hautnah miterleben, wie die Menschen hier gelebt haben. Auf dem 25 ha großen Gelände des Museums finden wir neben historischen Gebäuden, die im originalen Zustand wiederaufgebaut wurden, auch eine Gaststätte mit Biergarten und eine Ausstellungshalle. Selten gewordene heimische Tierrassen und Pflanzenarten beleben die Kulturlandschaft. 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-352733 | VHS im KOMED
3x, 13.5. – 20.5., Fr, 18:45 – 21:45 Uhr, So, 11:30 – 18 Uhr | 15.33 UStd | 96 € |
Hildegard Fritsch

Fotoworkshop – das Edith Stein Denkmal am Börsenplatz in unterschiedlichen Perspektiven

Perspektive und Entfernung als Mittel der Bildgestaltung

In diesem Workshop nehmen wir uns einmal Zeit, die Wirkung von unterschiedlichen Perspektiven an dem beeindruckende Denkmal des Bildhauers Bert Gerresheim auszuprobieren 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 Senior*innen geeignet sowie barrierefrei.

A-352735 | vor der IHK Köln, Unter Sachsenhausen 10, 50667 Köln
1x So, 15.5.22, 15 – 18 Uhr | 25 € |
Angelika Putzig

Fotoexpedition: „Kleine Kämpfer“ – Flechten und Moose

Bei dieser Fototour wollen wir ganz unscheinbaren Organismen unsere volle Aufmerksamkeit schenken. Diese wunderbaren Geschöpfe befinden sich oft unbeachtet als spontane Begleitvegetation auf unseren Gehwegen. Flechten sind Verbindungen von Pilzen und Algen. Sie bestehen aus feinen Pilzfäden, die mit Algen eine Symbiose eingehen, indem sie umhüllen oder gar in sie eindringen. Moose sind Sporenpflanzen ohne Blüten, die keine Wurzeln, sondern Zellfäden besitzen. So schulen wir unsere Wahrnehmung für die kleinen Dinge des Lebens und nähern uns kreativ mit unserer Kamera den Themen Lebensgemeinschaft / Symbiosen an. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Für Senior*innen geeignet sowie barrierefrei. Langsames Tempo mit Zeit für eigene Betrachtung und Gespräche.

A-352737 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln
1x So, 19.6.22, 15 – 17:15 Uhr | 19 € |
Angelika Putzig

Porträtfotografie

Porträts einfach und ausdrucksstark

Grundlagen der Porträtfotografie – Schwerpunkt: das authentische Porträt

Auch mit einfachen Techniken lassen sich ausdrucksstarke Porträts aufnehmen. Es ist sogar hilfreich, so wenig Technik wie möglich einzusetzen, um sich mehr auf den Menschen zu konzentrieren. So können Porträts entstehen, die etwas mehr von dem Menschen zeigen, den wir fotografieren. Anhand von Bildbeispielen erlernen Sie unterschiedliche Herangehensweisen in der Porträtfotografie kennen. Die leicht zu

erlernende digitale 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-352802 | VHS Lindenthal
19.2., 20.2., Sa, So, 13 – 18 Uhr |
13.33 UStd | 83 €, zzgl. Modellkosten:
12 €, zzgl. Ausstattungspauschale: 3 € |
S | Joachim Clüsserath

Portraitfotografie – Intensivkurs

Sie haben ein Wochenende lang Gelegenheit, sich intensiv mit dem Thema Portraitfotografie im natürlichen Licht zu beschäftigen. Zunächst lernen Sie die wichtigsten Aspekte der kreativen Bildgestaltung in der Porträtfotografie kennen – zum Beispiel Wahl der richtigen Blende, Brennweite und Perspektive, Bildausschnitt, Körperausdruck, angereichert mit umfangreichen Tipps und Tricks.
In der Fotopraxis, die wir sowohl innen als auch draußen durchführen, schärfen Sie Ihren Blick für das richtige Licht und das geeignete Umfeld für Ihre Portraitidee. Sie können die Kommunikation mit Ihrem Modell üben und Ihr Gespür für den entscheidenden Moment weiterentwickeln. Wir werden auch das Thema Blitz als Aufhelllicht besprechen, so dass der eingebaute Blitz Ihrer Kamera oder der Aufsteckblitz zum Einsatz kommt. Sie stehen einander Modell und werden zum Kursende, so ganz nebenbei, auch noch schöne Porträts von sich haben. Eine Auswahl der entstandenen Fotos werden wir am Ende jedes Kurstages gemeinsam besprechen. Maximal 8 Teilnehmende. Bitte mitbringen: digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera, sowie die Bedienungsanleitung. Aufsteckblitz, falls vorhanden. Voraussetzungen: grundlegende fotografische Kenntnisse. Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt.
Zur Person: Hildegard Fritsch ist Diplom-Fotoingenieurin und arbeitet seit 2002 freiberuflich im Bereich Fotografie.
A-352803 | VHS-Studienhaus
2.4., 9.4., Sa, 10 – 18 Uhr | 18.67 UStd |
116 € | **WE S | Hildegard Fritsch**

Porträtfotografie im Studio und bei Tages-/Nachtlicht

Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind
Ein Porträt lebt durch den Ausdruck des Menschen, der durch die stimmungsvolle Beleuchtung unterstrichen wird. Wodurch diese Stimmung hervorgerufen wird, werden wir an herausragenden Beispielen der Porträtfotografie analysieren. Mit diesem Wissen setzen wir die verschiedenen Fotolampen und Lichtformer so ein, dass eine wirkungsvolle Ausleuchtung unseres 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. Nachbesprechung: es werden konkrete Tipps für die Bildauswahl und grundlegende Bildbearbeitungsschritte für die unterschiedlichen Aufnahmesituationen gegeben und demonstriert. Bildbesprechung anhand von Prints als auch am Bildschirm; Veränderung der Bildaussage durch Wahl des Bildausschnittes, Ausgabeoptionen, Probleme bei der Bildoptimierung und eigene Fragen werden erörtert.
L-352807 | VHS Lindenthal
5x, 28.4. – 2.6., Do, 18 – 21:30 Uhr |
23.33 UStd | 126 €, zzgl. Ausstattungspauschale: 3 €, zzgl. Modellkosten: 15 € |
S | Joachim Clüsserath

Die Farbe Rot im Porträt

Rot wirkt! Ob als einzelner Farbakzent auf den Lippen oder als vorherrschende Farbe eines Bildes. Die Palette ist trotz Beschränkung vielfältig und umfasst ein kämpferisches kräftiges Rot, ein Kaminrot, das Völle, Reife und Vitalität versinnbildlicht bis hin zum Purpurrot, dessen hoher Blauanteil für Geistigkeit und Distanziertheit steht. Mit einem Model werden wir die Farbe Rot in verschiedenen Aufnahmesituationen (Studioporträt und auch Streetporträt) einsetzten und Farbe als Gestaltungsmittel schätzen lernen. Dabei werden wir schnell feststellen, dass ein bewußter Umgang mit Farbe schnell zu besseren Bildern führt. Besonders effektvoll ist die Beleuchtung mit unterschiedlichen Farben. Hier wird Rot mit jeweils einer anderen Farbe kombiniert. Da es für die Kamera schwierig ist, die farbige Ausleuchtung farbintensiv aufzunehmen, werden die dazu notwendigen Einstellungen an der Kamera erklärt. Auch die Nachbearbeitung der Aufnahmen hin zum gewünschten Farberlebnis wird erläutert und in der Nachbesprechung im Bildbearbeitungsprogramm demonstriert.
L-352810 | VHS Lindenthal
3x, Sa, So, 13 – 18 Uhr, Di, 18 – 21:30 Uhr |
18 UStd | 112 €, zzgl. Ausstattungspauschale: 3 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
S | Joachim Clüsserath

Digitale Bildbearbeitung

Der letzte Schliff: Ausdrucksstarke Bilder mit Lightroom

Einführung in Lightroom, um die Bildwirkung zu steigern
Das Bildbearbeitungsprogramm Lightroom eignet sich besonders gut, um Bilder intuitiv zu optimieren. Das bedeutet, das ohne allzuviel Grundlagen sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Die grundlegenden Funktionen zur Bearbeitung von Portraitaufnahmen und Streetaufnahmen werden vorgestellt. Verschiedene Bildstile bis hin zur emotionalen Steigerung der Bildwirkung werden Schritt für Schritt erklärt und können auch an den eigenen Bildern oder dem Beispielbildern angewandt werden. Ziel der Arbeit ist die deutliche Verbesserung der eigenen Bilder bis hin zum präsentationsfertigen Bild bzw. bis zum druckreifen Foto. Wer Lightroom noch nicht besitzt, kann dies bei Adobe als 30-Tage-Testversion downloaden. Teilnehmer können darüber hinaus die Adobe Creative Cloud (inkl. Lightroom) als vergünstigte VHS-Version mit allen Funktionen bei speziellen Anbietern erwerben.
O-352901 | →● Online
18.6., 19.6., Sa, So, 13 – 16:30 Uhr |
9.33 UStd | 58 € | **S | Joachim Clüsserath**

Musik

Musikvermittlung

Musiktheater heute
Oper im Spiegel der Musikwissenschaft

Sie gehen gern in die Oper oder schauen gern Musiktheaterwerke im Netz an? Thomas Becker stellt Ihnen Neuerscheinungen der laufenden Opernspielzeit vor. In diesem Semester geht es um: L. Janácek „Katia Kabanova“, W. A. Mozart „Die Entführung aus dem Serail“, Y. Höller „Der Meister und Margarita“, H. Berlioz „Béatrice et Bénédict“, U. Giordano „André Chénier“ und H. Purcell „The Tempest“. Mittels Tonbeispielen werden die Opern erörtert und diskutiert, die im städtischen Musiktheater zu erleben sind. Im Mittelpunkt stehen in diesem Semester Opern der Kölner und Düsseldorfer Häuser. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene gedacht und bietet interessante Hintergrundinformationen zu Werken, Komponisten und der Oper im Allgemeinen.

L-361101 | VHS Lindenthal
13x, 2.2.–8.6., Mi, 18–19:30 Uhr | 26 UStd | 113 € | **Thomas Becker**

Jüdische Musik im Nationalsozialismus
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, ermordet 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. Viele 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 hierzu interessante Hintergrundinformationen.

L-361103 | VHS Lindenthal
21.5., Sa, 10:30–15 Uhr | 4.67 UStd | 22 € | **Thomas Becker**

Informationsabend Online-zeigt her Eure Füße, zeigt her Eure Schuh
Musikalische Bildung in den KiTa-Alltag integrieren

Es gibt viele Anlässe, die gerade dazu einladen, mit den Kindern musikalisch tätig zu werden. Hierzu bedarf es oft nicht einmal Instrumente, sondern nur unseren Körper mit Stimme und Körperinstrumenten. Diese Veranstaltung dient als Schnupperstunde für die Fortbildung im nächsten Semester 2022-1 mit folgenden Themen: Musik im KiTa-Alltag, Liedeinführung, instrumentale Begleitung (Body Percussion, elementares Instrumentarium), Instrumente basteln. Das Angebot gilt für Erzieher*innen, Kinderpfleger*innen, Tagesmütter, Sozialpädagog*innen und KiTa-Leitungen. Der Kurs Online Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera. Anmeldeschluss beachten.

O-361104 | →● Online
23.2., Mi, 19–20 Uhr | entgeltfrei | **Daniela Staudt-Weber**

O-361105 | →● Online
23.3., Mi, 19–20 Uhr | entgeltfrei | **Daniela Staudt-Weber**

„Zeigt her Eure Füße, zeigt her Eure Schuh“ -Fortbildung (NEU)

Sie singen und musizieren gerne und möchten dies im Alltag mit den Kindern in Ihrer KiTa, Tagespflege oder Betreuung regelmäßig tun? Dieser Kurs richtet sich an alle Erzieher*innen, Tagespflegepersonen, Kinderpfleger*innen, Sozialpädagog*innen, KiTa-Leitungen, die in ihrer alltäglichen Arbeit mit Kindern tätig sind oder dies werden wollen. Im Kurs werden wir uns mit der Liederarbeitung (Vermittlung von Text und Melodie), einfachen Liedbegleitungsmöglichkeiten (Bodypercussion, Gesten, elementares Instrumentarium, selbstgebastelte Instrumente), Musik und Bewegung und dem Einsatz verschiedener Materialien zur Musik und deren Einbettung in den KiTa-Alltag beschäftigen.

L-361106 | VHS Lindenthal
27.4., 1.6., Mi, 9:30–12:30 Uhr | 8 UStd | 56 € | **Daniela Staudt-Weber**

Grundlagen der Musik

Notenlehre kompakt
Musiklehre

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
12.2., 13.2., Sa, So, 10:30–17 Uhr | 16 UStd | 84 € | **WE** | **Frank Balzer**

Notenlehre – Onlinekurs
Grundlagen der Musik 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. Sie lernen auch interessante Webangebote und Apps zum Musiklernen kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wird als Online-Seminar per Videokonferenz stattfinden. Sie brauchen lediglich einen Windows- oder Mac-Computer mit Internetverbindung; auch mit den meisten Mobilgeräten (Apple, Android) ist die Teilnahme möglich.

O-361203 | →● Online
5x, 8.3.–5.4., Di, 18:30–21:30 Uhr |
20 UStd | 94 € | **Frank Balzer**

Einführung in die Harmonielehre

Für Alle

Harmonie ist der Zusammenklang von verschiedenen Tönen. Darum geht es in dem Kurs der Harmonielehre. Was passiert, wenn man eine Saite anschlägt? Was passiert, wenn man diese Saite um die Hälfte verkürzt und dann anschlägt? Was ist ein Klang und was passiert, wenn man ihn mit einem anderen Klang kombiniert? Bilden diese beiden Töne eine Harmonie oder eine Disharmonie? In unserem westeuropäischen Verständnis von Harmonie haben wir ein Konstrukt aufgebaut, welche Töne man wann und wie kombinieren kann und sollte. Dabei steht das Fundament der Musiktheorie im Fokus des Kurses. Angefangen von allgemeinen Fragen nach dem Zusammenklang soll das Grundgerüst unser Musiktheorie aufgezeigt werden. Zu dieser „grauen Theorie“ gibt es lebendige Musikbeispiele, die aus dem Leben gegriffen sind.

L-361204 | VHS Lindenthal
11x, 14.3.–30.5., Mo, 12–13:30 Uhr |
22 UStd | 109 € | **Fabian Zerhau**

L-361204 a | VHS Lindenthal
11x, 18.3.–3.6., Fr, 16:30–18 Uhr |
22 UStd | 109 € | **Fabian Zerhau**

Harmonielehre kompakt

Grundlagen der Musik

Eine ebenso verständliche wie praxisorientierte Einführung in die Harmonielehre, für klassische Musik wie auch für Pop und Jazz. Unsere Themen: Entwicklung und Formen der Mehrstimmigkeit, Arrangement; theoretische Grundlagen (Intervalle, Dissonanz und Konsonanz, Drei-und Vierklänge, Akkordbezeichnungen, Kadenz und Stimmführung). Praktische Übungen: Wie lässt sich ein Song mit Akkorden begleiten – auf Gitarre, Klavier, mit Band oder einem Musikprogramm? Akkordfolgen als Grundlage für Improvisation oder eigene Songs; Musikbeispiele: Akkordbestimmung nach Noten und Gehör. Wenn Sie möchten, bringen Sie ein Akkordinstrument mit (z. B. Gitarre). Voraussetzungen für den Kurs sind grundlegende Notenkenntnisse.

A-361204 | VHS-Studienhaus
14.5., 15.5., Sa, So, 10:30–17 Uhr |
16 UStd | 84 € | **WE** | **Frank Balzer**

Funktionslehre

Für Menschen mit musikalischen Grundkenntnissen

Aufbauend auf einen allgemeinen Verständnis von Musiktheorie soll es vertiefend um die Akkordstrukturen gehen. Welche Funktionen neben den Standardfunktionen (I, IV, V oder Tonika, Subdominante und Dominante) gibt es noch? Jeder Akkord, jede Akkordfolge erfüllt in dem Ablauf eines Stückes eine bestimmte Funktion, die zur Dramatik der Musik passt. Dieser Kurs möchte gespickt mit zahlreichen Beispielen aufzeigen, wie die Harmonik dieser einzelnen Stücke aufgebaut ist. Die Freude am Entdecken musikalischer Zusammenhänge steht dabei im Vordergrund.

Sicher ist es hilfreich, wenn man ein Akkordinstrument wie Klavier oder Gitarre gespielt hat. Aber ein allgemeines Verständnis und eine Offenheit gegenüber musikalischen Zusammenklängen ist völlig ausreichend.

L-361205 | VHS Lindenthal
11x, 14.3.–30.5., Mo, 14–15:30 Uhr |
22 UStd | 109 € | **Fabian Zerhau**

L-361206 | VHS Lindenthal
11x, 18.3.–3.6., Fr, 18:30–20 Uhr |
22 UStd | 109 € | **Fabian Zerhau**

Jazzharmonielehre

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
30.4., Sa, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd |
46 € | **WE** | **Joe Heckel**

Songwriting

Singer/Songwriter Workshop für Gitarrist*innen

Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

In diesem Workshop bekommen Gitarrist*innen das Rüstzeug, um ihre eigenen Songs zu schreiben. Sie lernen die Komponier- und Arrangierpraxis sowie Grundlagen der Melodik, Harmonik und Rhythmik, um so Leadsheets und andere Notationsformen schreiben zu können. Dazu gehören u. a. 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 zu einer harmonischen und groovigen Einheit führen. Dabei ist es wichtig, die richtige Tonart für seine Stimme zu finden und Atemtechnik, Intonation sowie Vocal Modes zu trainieren. Anhand bekannter Songbeispiele 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
26.3., Sa, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd |
46 € | **WE** | **Joe Heckel**

Grundlagen des Songwritings – Onlinekurs

Von der Idee zum fertigen Text

Haben Sie manchmal Gedanken im Kopf und wissen nicht, wie Sie sie zu Papier bringen sollen? Stellen Sie sich manchmal die Frage, wie Sie Ihre Gefühlswelt musikalisch darstellen können? Würden Sie gerne wissen, wie Sie strukturiert und kreativ ein eigenes musikalisches Werk erschaffen? Haben Sie Lust, ein Lied für einen besonderen Anlass zu schreiben? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen. Es wird sowohl auf die Basics des Songwritings (Struktur, Aufbau, Formteile, Texten, Reimformen) eingegangen als auch an eigenen Stücken gearbeitet (musikalisch, textlich, emotional). Probieren Sie sich in diesem praxisorientierten Kurs aus und bringen Sie Ihre eigenen Zeilen auf Papier. Der Fokus im Kurs liegt auf dem Texten und weniger auf der musikalischen Komposition. Let´s Write. Musikalische Vorkenntnisse sind erwünscht, jedoch keine notwendige Voraussetzung. Der Kurs wird als Online-Seminar per Videokonferenz stattfinden. Sie brauchen lediglich einen Windows- oder Mac-Computer mit Internetverbindung; auch mit den meisten Mobilgeräten (Apple, Android) ist die Teilnahme möglich.

O-361304 | →● Online
5x, 7.3.–4.4., Mo, 18:30–20 Uhr |
10 UStd | 50 € | **Maximilian Riegel**

Musik machen

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
7.2., Mo, 19:30–21 Uhr | 11 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Jan Czarnomski**

Streichensemble
Spielen Sie ein Streichinstrument und haben ein Interesse an Kammermusik? Dann sind Sie in unserem Streichensemble genau richtig! 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
13x, 14.2.–30.5., Mo, 19:30–21 Uhr | 26 UStd | 133 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Jan Czarnomski**

Freie Musik – Offener Raum – Schnupperabend für alle Instrumente
Für Leicht Fortgeschrittene
Dieses neue Kursformat richtet sich an Teilnehmer*innen, die Musik als Sprache verstehen. Fragen, Zuhören, sich mitteilen oder antworten und dabei den Raum und das Gegenüber wahrnehmen und so spontan Musik entstehen lassen. Thomas Becker ist Musiker, Komponist und improvisiert auf seinem Instrument, seit er dieses in die Hand nahm, in unterschiedlichsten Genres und Besetzungen. Diese Erfahrungen, ohne Voraussetzungen und ohne Noten, frei und intuitiv zu musizieren, also den Moment zum Klingen zu bringen, will dieser Schnupperabend vermitteln und unterstützen. Er richtet sich an Alle, die mit Ihrem Instrument oder Ihrer Stimme vertraut sind und neue Wege des kreativen Spielens kennenlernen wollen. Wir lernen einander in der Improvisation kennen und entdecken neue Klänge und Klangwelten. Dieser Schnupperabend ist ein Vorgeschmack auf den spannenden Kurs ab April. (Kursnummer: L-361605)
L-361604 | VHS Lindenthal
16.3., Mi, 20–21:30 Uhr | 11 € | **Thomas Becker**

„Freie Musik – Offener Raum" – für alle Instrumente offen (NEU)
Dieses neue Kursformat richtet sich an Teilnehmer*innen, die Musik als Sprache verstehen. Fragen, Zuhören, sich mitteilen oder antworten und dabei den Raum und das Gegenüber wahrnehmen und so spontan Musik entstehen lassen. Thomas Becker ist Musiker, Komponist und improvisiert auf seinem Instrument, seit er dieses in die Hand nahm, in unterschiedlichsten Genres und Besetzungen. Vor über 7 Jahren begegnete er Markus Stockhausen in seinen Workshops mit Intuitiver Musik. Seit dieser Zeit begründet er mit anderen Musikern in Köln das Ensemble Sono Eksperimento, das sich regelmäßig trifft, experimentiert und konzertiert. Diese Erfahrungen, ohne Voraussetzungen und ohne Noten, frei und intuitiv zu musizieren, also den Moment zum Klingen zu bringen, will dieser Kurs vermitteln und unterstützen. Er richtet sich an Alle, die mit Ihrem Instrument oder Ihrer Stimme vertraut sind und neue Wege des kreativen Spielens kennenlernen wollen. Wir lernen einander in der Improvisation kennen und entdecken neue Klänge und Klangwelten.
L-361605 | VHS Lindenthal
8x, 27.4.–15.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 16 UStd | 82 € | **Thomas Becker**

Bands

VHS Big-Band (NEU)
Ab diesem Semester gibt es bei der VHS neu die Bigband zum gemeinsamen Musizieren diverser Genres wie Jazz, Swing, Latin und Pop! Der Big-Band Sound lässt keinen Fuß stillstehen und animiert sofort zum Mitmachen! Und wenn es gut läuft, treten wir auf – zum Beispiel beim Musikabend der VHS Köln. Sie sind herzlich willkommen, wenn Sie eines der folgenden Instrumente sicher spielen: Saxophone (Alt-, Tenor und Baritonsaxophon), Blech (Trompete, Posaune), Rhythmusgruppe (Schlagzeug, Klavier, E-/Kontra-Bass) und Singstimmen. Die Band ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie den Dozenten vor der Anmeldung unter Moritz.Dindorf@gmx.de.
A-361700 | VHS-Studienhaus
8x, 9.2.–30.3., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 21.33 UStd | 123 € | **Moritz Andreas Dindorf**

A-361701 | VHS-Studienhaus
8x, 27.4.–15.6., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 21.33 UStd | 123 € | **Moritz Andreas Dindorf**

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-361702 | VHS-Studienhaus
9x, 1.2.–5.4., Di, 19–21 Uhr | 24 UStd | 138 € | **Joe Heckel**

A-361703 | VHS-Studienhaus
8x, 26.4.–14.6., Di, 19–21 Uhr | 21.33 UStd | 123 € | **Joe Heckel**

Bandworkshop am Freitag
Musikmachen für Anfänger*innen
Bringen Sie Ihr Instrument mit oder einfach Ihre Stimme. Lernen Sie, was beim Musizieren in der Gruppe wichtig ist: den Rhythmus halten, aufeinander hören, Dynamik, Arrangement, Improvisieren. Auch weitergehende Fragen, zum Beispiel zur Stückeauswahl, Notenbeschaffung und technischen Ausrüstung, werden geklärt.
Sie werden sehen: Man muss kein Profi sein, um Musik zu machen und Spaß macht es auf jeden Fall!
A-361704 | VHS-Studienhaus
6x, 11.2.–25.3., Fr, 18–21 Uhr | 24 UStd | 123 € | **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 – zum Beispiel beim Musikabend der VHS Köln. Der Kurs ist beratungspflichtig.
Bitte kontaktieren Sie den Dozenten vor der Anmeldung unter vhs.balzer@icloud.com.
A-361705 | VHS-Studienhaus
5x, 5.2.–11.6., Sa, 14:30–18 Uhr | 23.33 UStd | 135 € | **WE** | **Frank Balzer**

Orchester

Schnupperprobe
Sinfonieorchester der VHS Köln
Für neue und erfahrene Orchestermusiker*innen
Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Sie möchten Musik verschiedener Komponist*innen aus unterschiedlichen Epochen durch eigenes Spielen kennenlernen? Sie haben Freude am gemeinsamen Musizieren und möchten zugleich Ihre individuellen Fähigkeiten am Instrument vertiefen? 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. Für eine vollständige Besetzung freuen wir uns über Streicher, Oboen, Fagotte, Blechblasinstrumente und Schlagwerk. Wenn Sie daran interessiert sind, zögern Sie nicht und kommen Sie zur Schnupperprobe. Damit für Sie bei der Probe auch Noten verfügbar sind, bitten wir Sie, bei der Anmeldung Ihr Instrument sowie dessen Stimmung anzugeben (an vhs-kultur@stadt-koeln.de).
M-362101 | VHS Mülheim
2.2., Mi, 19:30 – 21:30 Uhr | entgeltfrei |
Rebekka Deborah Zastrow

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. Wir proben immer mittwochs und an zwei Wochenenden. 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. Wir freuen uns über Streicher aller Art, sowie über Oboen, Fagotte, Trompeten und Schlagwerk. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihr Instrument und gegebenfalls die Stimmung an (an vhs-kultur@stadt).
M-362105 | VHS Mülheim
19x, 9.2. – 8.6., Mi, 19:30 – 21:30 Uhr,
Sa, So, 10 – 17 Uhr | 66.67 UStd |
155 €, zzgl. Notenpauschale: 8 € |
Rebekka Deborah Zastrow

Stimmbildung

Erlebnis: Musik
Alle Sänger*innen
Die schiere Flut an Musik lässt uns mittlerweile ein einzelnes Musikstück kaum noch wahrnehmen. Durch aktives Zuhören und dem eigenen Ausführen von Pop und klassischen Stücken für Chor, werden musikalische Effekte ausprobiert und deren Wirkung verständlich. Mit Hilfe improvisierter Lieder werden die Teilnehmer*innen zur regen Mitgestaltung ermutigt und eigene Gestaltungsideen umgesetzt. „Musik machen“ wird sich als Zentrales Erlebnis durch den gesamten Nachmittag ziehen. Geeignet für alle Singbegeisterten.
L-362203 | VHS Lindenthal
22.5., So, 11 – 14 Uhr | 20 € |
Constantin Callies

Gesang

„SingUp“-Einsteiger*innenchor
Für Anfänger*innen
Sie wollten schon immer einmal im Chor singen oder Ihre Stimme kennenlernen? Dann sind Sie hier richtig. Wir singen aktuelle, bekannte Stücke aus dem Pop- und Rockbereich, sowie Klassiker des Gospels und Hits der vergangenen Jahrzehnte. Das Programm richtet sich auch nach den Wünschen der Teilnehmer*innen. Wir beschäftigen uns mit Stimmbildung, Atemtraining und vielen weiteren Facetten der Chorarbeit. Chorische Vorerfahrung ist wünschenswert, aber nicht erforderlich. Lediglich der Spaß am Singen ist Voraussetzung.
L-362210 | VHS Lindenthal
14x, 10.2. – 9.6., Do, 19:30 – 21:30 Uhr |
32.67 UStd | 140 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Constantin Callies**

Popchor „Sing it out!“-Schnupperprobe
Für leicht Fortgeschrittene
Singen im Chor verbindet und macht glücklich. Sie haben Lust, in einem Chor Pop-, Gospel- und Jazzstücke zu singen, mit Sounds und Grooves zu experimentieren und dabei Ihre Stimme und Ihr Rhythmusgefühl zu schulen? Dann kommen Sie zur Schnupperprobe von „Sing it out!“. Der Chor richtet sich an alle, die gerne singen und schon ein wenig Chorerfahrung mitbringen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!
L-362211 | VHS Lindenthal
10.2., Do, 17:30 – 19 Uhr | 9 € |
Katharina Becker

Popchor „Sing it out!“
Singen im Chor verbindet und macht glücklich. Wir erarbeiten ein Repertoire von Pop-, Gospel- und Jazzstücken, experimentieren mit Sounds und Grooves und schulen dabei unsere Stimme und das Rhythmusgefühl. Der Chor richtet sich an alle, die gerne singen und schon ein wenig Chorerfahrung mitbringen. Wir wollen zusammen einen Chorklang entwickeln und erleben, wie wir trotz verschiedener Stimmfarben und Vorerfahrungen gemeinsam neue Klangwelten erzeugen können.
L-362212 | VHS Lindenthal
15x, 17.2. – 9.6., Do, 17:30 – 19 Uhr |
30 UStd | 128 € | **Katharina Becker**

Einfach gemeinsam singen
Mitsing-Erlebnis für alle Interessierten
Sie haben Freude am Mitsingen? Genießen Sie Ihren Feierabend 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 ein aufmunterndes und erfrischendes Gruppenerlebnis in entspannter Atmosphäre.
M-362213 | VHS Mülheim
10.2., Do, 19:30 – 21 Uhr | 10 € |
Andreas Schwachulla

Der VHS-Chor „Singaholics“
Für leicht Fortgeschrittene
Der VHS-Chor „Singaholics“ richtet sich an diejenigen, die Ihre Chorerfahrung vertiefen wollen und an einem gemeinsamen Klang arbeiten möchten. Wie singen Gospel-und Jazzstücke und klassische Chormusik, sind stilistisch aber auch offen für andere Musikrichtungen. Stimmbildung, kontinuierliche Rhythmusarbeit sowie Hör-und Atemschulung sind Teile der Arbeit, die den Spaß am Singen noch vertiefen. Die „Singaholics“ sind ein Chor-Neustart in der VHS und freuen sich auf Ihre Neugier und Experimentierfreude. Seit dem Jahr 2000 ist Thomas Becker Kantor in der evangelischen Pauluskirche in Köln und leitet verschiedene Chöre.
L-362213 | VHS Lindenthal
13x, 7.3. – 13.6., Mo, 17:30 – 19 Uhr |
26 UStd | 111 € | **Thomas Becker**

Singen kann jeder – Gesangsworkshop
Für Anfänger*innen
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 Voraus-

setzungen für die Teilnahme sind Spaß und Freude am Singen und das Interesse, eigene stimmliche Möglichkeiten zu erforschen und zu entwickeln. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
L-362214 | VHS Lindenthal
4x, Sa, 19.2. & 19.3., 14:45 – 16:15 Uhr
Sa, 9.4. & 21.5., 10 – 11:30 Uhr | 8 UStd |
35 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | Sylvia Dürnhöfer

Einfach gemeinsam singen
Mitsing-Erlebnis für alle Interessierten
Sie haben Freude am Mitsingen? Genießen Sie Ihren Feierabend 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 ein aufmunterndes und erfrischendes Gruppenerlebnis in entspannter Atmosphäre.
M-362214 | VHS Mülheim
22.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 10 € |
Andreas Schwachulla

Singen macht glücklich
Für leicht Fortgeschrittene
In diesem Workshop werden bei jedem Termin zuerst einige Atem-und Stimmbildungsübungen gemacht und dann Lieder und Songs gesungen. Ausgehend von leichtem Repertoire steigert sich der Schwierigkeitsgrad nach den Möglichkeiten der Teilnehmer*innen. Wir singen in deutscher und englischer Sprache, hauptsächlich einstimmig. Auch der eine oder andere Kanon ist dabei. Wenn Sie Lust darauf haben, zusammen mit anderen zu singen und dabei Ihre Stimme zu fördern, sind Sie hier richtig. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
L-362215 | VHS Lindenthal
4x Sa, 19.2, & Sa, 19.3, 16:30 – 18:00 Uhr
Sa, 9.4. & Sa, 21.5.22, 11:45 – 13:15 Uhr |
8 UStd | 35 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | Sylvia Dürnhöfer

Einfach gemeinsam singen
Mitsing-Erlebnis zum Wochenstart
Sie haben Freude am Mitsingen? Genießen Sie Ihren Feierabend 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 ein aufmunterndes und erfrischendes Gruppenerlebnis in entspannter Atmosphäre.
L-362216 | VHS Lindenthal
30.3., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 10 € |
Andreas Schwachulla

Loops, Loops, Loops: Singen im Chor – Leicht gemacht!
Für alle Sänger*innen
Zum gemeinsamen Singen braucht es keine Noten. Auf der Grundlage eines einfachen Loops wird in diesem Workshop getestet, wie sich durch unterschiedliche Sounds und Rhythmen die Wirkung der mehrstimmigen Phrase verändert. So tauchen wir in unterschiedliche Stilistiken ein, schulen dabei unsere Stimme und unser Rhythmusgefühl und entwickeln sogar unser eigenes kleines Chorstück. Kommen Sie gerne vorbei und singen Sie mit uns!
L-362218 | VHS Lindenthal
10.4., So, 12 – 14 Uhr | 12 € | **WE** |
Katharina Becker

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
10.3., Do, 19 – 20:30 Uhr | 15 € | **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, 17.3. – 9.6., Do, 18:45 – 19:45 Uhr |
13.33 UStd | 97 € | **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, 17.3. – 9.6., Do, 20 – 21 Uhr | 13.33 UStd |
97 € | **B** | **Daniela Staudt-Weber**

Body & Sound – mit Körperhaltung, Atmung zu besserer Tonbildung
Für Querflötist*innen
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 Spielgefühl 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.
L-362316 | VHS Lindenthal
9.4., Sa, 15 – 18 Uhr | 27 € | **WE** |
Daniela Staudt-Weber

Klavier

Instrumente sind im Unterricht vorhanden.

Klavier I
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 musizieren an 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, 31.1.–7.3., Mo, 16:30–18 Uhr |
10 UStd | 69 € | **Philip Scharnberg**

A-362381 | VHS-Studienhaus
5x, 4.2.–11.3., Fr, 16–17:30 Uhr |
10 UStd | 69 € | **Philip Scharnberg**

A-362382 | VHS-Studienhaus
5x, 4.2.–11.3., Fr, 17:45–19:15 Uhr |
10 UStd | 69 € | **Philip Scharnberg**

Klavier II
Grundlagenerweiterung des Klavierspielens
Sie haben den Klavierkurs I 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 Kurs genau das Richtige für Sie! Lernen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden leichte Musikstücke nach Noten und Stücke nach Akkordsymbolen zu spielen. Erweitern Sie Ihre musikalische Ausdrucksweise, rhythmische Sicherheit sowie Ihre Notenkunde. Vorausgesetzt wird ein Instrument zu Hause zu haben.
Der Kurs basiert auf dem Lehrwerk „Alfred's Klavierschule für Erwachsene, Band 1". Es wird darum gebeten dieses sich bis Kursbeginn zu erwerben.
A-362383 | VHS-Studienhaus
9x, 31.1.–4.4., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
18 UStd | 123 € | **Philip Scharnberg**

A-362384 | VHS-Studienhaus
9x, 31.1.–4.4., Mo, 20–21:30 Uhr |
18 UStd | 123 € | **Philip Scharnberg**

A-362385 | VHS-Studienhaus
9x, 4.2.–8.4., Fr, 19:30–21 Uhr |
18 UStd | 123 € | **Philip Scharnberg**

A-362386 | VHS-Studienhaus
10x, 14.3.–30.5., Mo, 16:30–18 Uhr |
20 UStd | 137 € | **Philip Scharnberg**

A-362387 | VHS-Studienhaus
10x, 18.3.–3.6., Fr, 16–17:30 Uhr |
20 UStd | 137 € | **Philip Scharnberg**

A-362388 | VHS-Studienhaus
10x, 18.3.–3.6., Fr, 17:45–19:15 Uhr |
20 UStd | 137 € | **Philip Scharnberg**

Klavier III
Grundlagenvertiefung des Klavierspielens
Sie möchten nach dem Kurs „Klavier II" Ihr Klavierspiel vertiefen? In diesem Fortsetzungskurs musizieren Sie an Stagepianos und lernen dadurch aktiv vom Dozenten sowie auch passiv von anderen Teilnehmenden. Erarbeiten Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden leichte Musikstücke nach Noten und Akkordsymbolen zu spielen aber auch Ihre musikalische Ausdrucksweise, rhythmischen Sicherheit sowie Ihre Notenkunde zu erweitern. Wie bei „Klavier II" wird vorausgesetzt, dass Sie ein Instrument zu Hause zu haben.
Der Kurs basiert auf dem Lehrwerk „Alfred's Klavierschule für Erwachsene, Band 1".
A-362389 | VHS-Studienhaus
8x, 25.4.–20.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr | 16 UStd | 110 € | **Philip Scharnberg**

A-362390 | VHS-Studienhaus
8x, 25.4.–20.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
16 UStd | 110 € | **Philip Scharnberg**

A-362391 | VHS-Studienhaus
9x, 29.4.–24.6., Fr, 19:30–21 Uhr |
18 UStd | 123 € | **Philip Scharnberg**

Jazz-Rock-Pop Piano – kompakt (NEU)
Spezialthema des Klavierspielens
Sie haben Grundkenntnisse auf dem Klavier und möchten in die Spielweise der Jazz-, Rock- und Popliteratur hineinschnuppern? Sie wollten schon immer lernen, wie man nach einem Leadsheet Musik macht. In diesem Workshop lernen Sie, Akkordsymbole lesen, und Sie machen sich mit den Grundlagen des Akkordspiels vertraut. Lernen Sie außerdem musiktheoretische Konzepte auf dem Klavier kennen und das Spielen leichter Pop- und Jazzstücke.
A-362392 | VHS-Studienhaus
14.5., Sa, 10:30–17 Uhr | 8 UStd |
55 € | **Philip Scharnberg**

Erste Schritte zum freien Spiel auf dem Klavier
Spezialthema Improvisation
„Improvisation – das ist, wenn niemand die Vorbereitung merkt". Wäre es nicht schön wenn Sie aus dem Stegreif etwas musikalisches Erfinden könnten? In diesem Workshop lernen Sie Grundlagen und Methoden kennen um in die Welt der Improvisation einzutauchen. Ihr Vorteil ist, dass Sie keine musikalische Vorkenntnisse brauchen. Melden Sie sich an und lernen Sie, gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in einer angenehmen Lerngruppe, wunderbare Musik auf dem Klavier zu erfinden.
A-362393 | VHS-Studienhaus
11.6., Sa, 14–17 Uhr | 28 € |
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
20.2., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd |
31 € | **WE** | **Konstantin Reinfeld**

A-362441 | VHS-Studienhaus
20.3., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd |
31 € | **WE** | **Konstantin Reinfeld**

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
12.6., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd |
31 € | **WE** | **Konstantin Reinfeld**

Percussion

Trommeln sind in den Kursen vorhanden.

Afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen
Für Anfänger*innen
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
3.2., Do, 18:30–20 Uhr | 10 € |
Andreas Schmidt

Afrikanisches Trommeln II – „Rheinklang“
Für Fortgeschrittene
Die Trommeldynamik in Ländern Afrikas, Kuba und Brasilien hat ihren ganz speziellen Reiz. An traditionell orientierten Stücken können Sie die vitalisierende Kraft der Rhythmen erspüren und in der Gruppe weiter variieren. Übungen in Improvisation und Theorie, der Einsatz von „Smallpercussion“ und das Hören ausgewählter Musikbeispiele bieten ein Sprungbrett ins Ensemble-Spiel. Live-Auftritte sind möglich.
P-362525 | VHS Porz
16x, 3.2.–23.6., Do, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Andreas Schmidt**

Afrikanisches Trommeln I
Für Anfänger*innen 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.
P-362526 | VHS Porz
15x, 10.2.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 150 € | **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. Sie bekommen einen Einblick in die Welt der Rhythmen vermittelt, 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. Instrumente stehen zur Verfügung.
A-362601 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e.V.,
Herbrandstr. 10, 50825 Köln
2.2., Mi, 18–21 Uhr | 20 € |
Miguel de la Loma

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln – für Anfänger*innen
Ohne beziehungsweise mit leichten Vorkenntnissen
Trommeln ist Kraft, spürbare Lebenslust, Spaß, Schwingung. Ihnen werden die Grundtechniken des afrikanischen- und afrocubanischen Trommelns vermittelt. Das Rhythmusgefühl und die Fähigkeit, Pausen auszuhalten, werden Ihnen sukzessive näher gebracht.
A-362602 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e.V.,
Herbrandstr. 10, 50825 Köln
17x, 9.2.–15.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
22.67 UStd | 113 € | **Miguel de la Loma**

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln
Für leicht 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
17x, 9.2.–15.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 169 € | **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
17x, 9.2.–15.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 169 € | **Miguel de la Loma**

Blockflöte – Indianische Flöte – Didgeridoo

„Ein sommerliches Klangbouquet“ Musizieren auf der Blockflöte
Für leicht Fortgeschrittene
Möchten Sie wieder mit Anderen gemeinsam musizieren? In diesem Workshop möchten wir das gemeinsame Musizieren in den Vordergrund stellen und uns an frischen Klängen erfreuen. Wir spielen leichte bis mittelschwere Literatur der Renaissance, des Barocks bis hin zur vergnüglichen Klängen der leichten Muse in ein-, zwei- bis vierstimmigen Sätzen. Technische Aspekte können auch angesprochen werden. Blockflöten aller Stimmlagen in barocker Griffweise sind herzlich willkommen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, welches Instrument Sie spielen können.
L-362700 | VHS Lindenthal
11.6., Sa, 15:30–18 Uhr | 23 € | **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*innen Australiens, der Aborigines. Bauen Sie Ihr eigenes Instrument mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und 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-362701 | VHS-Studienhaus
21.5., Sa, 9 – 14 Uhr | 6.67 UStd |
39 € | **WE** | **Anthony Nachbauer**

Didgeridoo spielen I
Workshop für Anfänger*innen
Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner*innen Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des*r Spieler*in erzeugt. Sie bekommen die Zirkularatmung, die Grundtöne auf dem Instrument vermittelt, erlernen verschiedene „typische" Effekte am Didgeridoo und erhalten kulturell-historische Hintergründe. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte als Antischnarchtraining. Instrumente stehen Ihnen gegen eine Leihgebühr von 5 € zur Verfügung.
A-362702 | VHS-Studienhaus
21.5., Sa, 15 – 18 Uhr | 23 € | **WE** |
Anthony Nachbauer

Didgeridoo spielen II
Workshop für Fortgeschrittene
Voraussetzung für den Workshops ist, dass Sie die Technik der Zirkularatmung verstanden haben. Im Unterricht wird diese vertieft. Sie bekommen dadurch ein konstantes Spiel mit ausdrucksstarkem Grundton und mitlaufendem Oberton/-tönen. Der Workshop dient in erster Linie dazu, das Spiel jedes Einzelnen zu verbessern, neue Tricks zu erhalten und den Spaß am Spiel des Didgeridoos zu steigern. Sie lernen neue melodische und perkussive Rhythmen und erfahren, wie sie diese mit Effekten anreichern können.
A-362703 | VHS-Studienhaus
20.5., Fr, 18 – 21:30 Uhr | 4.67 UStd | 27 € |
WE | **Anthony Nachbauer**

Indianische Flöte bauen
Workshop für Anfänger*innen
Sie bauen selber eine Flöte. Der wunderbare Klang der „Medizin-, Liebes- oder Märchenflöte" der nordamerikanischen Ureinwohner*innen beruhigt und entspannt. Sie ist wie kaum ein anderes Instrument im Stande, den Menschen tief zu berühren. Sie suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei 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 € 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
22.5., So, 9 – 15 Uhr | 8 UStd | 46 € |
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
22.5., So, 16 – 18 Uhr | 16 € | **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
6.2., So, 11 – 17 Uhr | 7.33 UStd |
43 €, zzgl. Materialkosten: 45 € | **WE** |
Martin Hesselbach

Let´s groove auf der Cajón
Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene
Die Cajón, eine Holzkiste, ursprünglich als Ersatz für eine Trommel gedacht, erfreut sich enormer Beliebtheit bei Jung und Alt. Eine Cajón ist nämlich äußerst praktisch, weil man direkt darauf sitzen kann und sie ist sehr simpel zu spielen, weil jeder Schlag einen tollen Klang fabriziert. 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 mitzuspielen. 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. Bitte bringen Sie eine Cajón mit. Falls Sie keine Cajón besitzen, haben Sie die Möglichkeit sich eine bei dem Dozenten auszuleihen.
A-362802 | VHS-Studienhaus
7x, 14.2. – 4.4., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
14 UStd | 77 € | **Martin Hesselbach**

A-362803 | VHS-Studienhaus
7x, 25.4. – 13.6., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
14 UStd | 77 € | **Martin Hesselbach**

Let´s groove auf der Cajón II
Für etwas Fortgeschrittene
Sie haben schon leichte Vorerfahrungen auf der Cajon oder einem anderen Percussioninstrument. Sie lernen die Cajon als richtigen Schlagzeugersatz kennen und erfahren, wie sie diverse Grooves in der Achtel- oder 16tel Spielweise ausführen können. Musikalische Phänomene wie 12/8, Shuffle, ungerade Taktarten, Bausteine für eigene Breaks und Solospiel werden erlebt. Ein weiterer Aspekt wird das Spielen von mehrstimmigen Arrangements sein. Wie in einer Percussionband führen wir unterschiedliche Stimmen zusammen und kümmern uns auch mit Hilfe von Intro, Break und Bridge um den Ablauf eines Stückes. Abwechslung ist garantiert durch unterschiedlichste Stilistiken wie z.B. Pop, Afro Pop, Rumba, Flamenco, Samba oder westafrikanische Djembemusik.
A-362804 | VHS-Studienhaus
7x, 14.2. – 4.4., Mo, 20 – 21:30 Uhr |
14 UStd | 77 € | **Martin Hesselbach**

A-362805 | VHS-Studienhaus
7x, 25.4. – 13.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |
14 UStd | 77 € | **Martin Hesselbach**

Ukulele

Ukulele for Fun!

Einsteiger*innenworkshop 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 Freund*innen mit Musik glücklich machen. Lernen Sie den „Hüpfenden Floh“ – wie das hawaiianische Wort Ukulele übersetzt heißt – an diesem Wochenende kennen. Dieser Workshop ist der ideale Einstieg ins Ukulelespielen. Sie lernen die Grundlagen, mit denen Sie selbst weiter üben können. Eine Sopran-, Konzert – oder Tenor – Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) wird gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

L-363501 | VHS Lindenthal
19.2., 20.2., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd |
53 €, zzgl. Nutzungsgebühr: 5 € | **WE** |
Benedikt Quirmbach

A-363501 | VHS-Studienhaus
5.3., 6.3., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd |
53 €, zzgl. Nutzungsgebühr: 5 € | **WE** |
Benedikt Quirmbach

L-363502 | VHS Lindenthal
19.3., 20.3., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd |
53 €, zzgl. Nutzungsgebühr: 5 € | **WE** |
Benedikt Quirmbach

A-363502 | VHS-Studienhaus
2.4., 3.4., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd |
53 €, zzgl. Nutzungsgebühr: 5 € | **WE** |
Benedikt Quirmbach

Einsteiger*innenworkshop 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.

A-363503 | VHS-Studienhaus
21.5., 22.5., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd |
53 € | **WE** | **Benedikt Quirmbach**

L-363503 | VHS Lindenthal
11.6., 12.6., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd |
53 € | **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
25.6., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 36 € |
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.

Anfänger*innen

Klassische Gitarre für Anfänger*innen

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, 10.2. – 9.6., Do, 17:15 – 18:15 Uhr |
18.67 UStd | 117 € | **Mostafa Akhoundi**

L-363102 | VHS Lindenthal
14x, 10.2. – 9.6., Do, 20:15 – 21:15 Uhr |
18.67 UStd | 117 € | **Mostafa Akhoundi**

Schnupperkurs Gitarre

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
22.5., So, 14:30 – 16 Uhr | 13 € |
WE | **Mostafa Akhoundi**

L-363104 | VHS Lindenthal
22.5., So, 16:30 – 18 Uhr | 13 € |
WE | **Mostafa Akhoundi**

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, 10.2. – 9.6., Do, 19:15 – 20:15 Uhr |
18.67 UStd | 117 € | **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-363207 | VHS Lindenthal
20.2., So, 15 – 18 Uhr | 27 € |
WE | **Tobias Juchem**

L-363208 | VHS Lindenthal
10.4., So, 15 – 18 Uhr | 27 € |
WE | **Tobias Juchem**

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-363209 | VHS Lindenthal
20.3., So, 15 – 18 Uhr | 27 € |
WE | **Tobias Juchem**

Fortgeschrittene

Klassische Gitarre für Fortgeschrittene
Sie erlernen Solostücke aus verschiedenen Stilepochen aus dem Barock über die Klassik bis hin zur Gegenwart. Lagenspiel, verschiedene Tonarten, Barrée-Technik sowie die allgemeine Verbesserung der Spieltechnik sind immer wieder Thema. Ihre aktive Teilnahme ist gewünscht. Auch das Ensemblespiel in der Gruppe wird geübt. Notenkenntnisse und Erfahrung im mehrstimmigen Spiel sind Voraussetzung.
L-363302 | VHS Lindenthal
14x, 10.2.–9.6., Do, 18:15–19:15 Uhr |
18.67 UStd | 117 € | **Mostafa Akhoundi**

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.

Anfänger*innen

Gitarre Stufe I
Der Kurs richtet sich an Beginnende ohne Vorkenntnisse oder auch mit geringen Vorkenntnissen und dem Wunsch, das moderne Gitarrenspiel von Grund auf zu erlernen. Vermittelt werden Hand- und Körperhaltung, richtiges Greifen sowie musikalische Basiskenntnisse. Mit den Fingern der Anschlaghand oder einem Plektrum werden die Saiten gezupft oder geschlagen. Vorrangig werden Schlagtechniken, Schlagmuster („strumming") erlernt, sowie das Melodie- oder Einzeltonspiel. Die Grundlage für einen leichten Einstieg ist das Tabulaturensystem mit Fingersatz zur Orientierung. Das Tonmaterial und rhythmische Übungen werden leicht verständlich erklärt.
A-364101 | VHS-Studienhaus
13x, 10.2.–2.6., Do, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 109 € |
Nikolaos Georgopoulos

N-364102 | VHS Nippes
16x, 31.1.–13.6., Mo, 17–18 Uhr |
21.33 UStd | 134 € | **Joe Heckel**

L-364103 | VHS Lindenthal
13x, 14.2.–30.5., Mo, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 109 € |
Nikolaos Georgopoulos

P-364104 | VHS Porz
13x, 15.2.–31.5., Di, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 109 € |
Nikolaos Georgopoulos

L-364105 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–14.6., Di, 17:30–18:30 Uhr |
22.67 UStd | 142 € | **Fabian Holzke**

Gitarre – Einführungskurs
für Interessierte ohne Vorkenntnisse
M-364207 | VHS Mülheim
15x, 9.2.–1.6., Mi, 18–19 Uhr | 20 UStd |
125 € | **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. Nutzen 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 Anfänger*innen auch für Wiedereinsteigende, die es von Grund auf mit einem besseren Ansatz noch einmal angehen möchten.
A-364114 | VHS-Studienhaus
8x, 9.2.–6.4., Mi, 12:15–13 Uhr | 8 UStd |
46 € | **Joe Heckel**

A-364115 | VHS-Studienhaus
8x, 9.2.–6.4., Mi, 13–13:45 Uhr | 8 UStd |
46 € | **Joe Heckel**

Leicht Fortgeschrittene

Gitarre Stufe II
Der Kurs bietet eine Vertiefung und Fortsetzung der erlernten Kenntnisse aus der Stufe I an. Quereinsteigende, die bereits einige Kenntnisse haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Es werden die Bereiche Einzeltonspiel, Akkorde, Rhythmik anhand von einfachen Songs geübt, die musikalischen Basiskenntnisse wiederholt und erweitert.
A-364200 | VHS-Studienhaus
13x, 10.2.–2.6., Do, 17–18 Uhr |
17.33 UStd | 109 € |
Nikolaos Georgopoulos

A-364201 | VHS-Studienhaus
13x, 10.2.–2.6., Do, 19:15–20:15 Uhr | 17.33 UStd | 109 € |
Nikolaos Georgopoulos

L-364202 | VHS Lindenthal
13x, 14.2.–30.5., Mo, 19–20 Uhr |
17.33 UStd | 109 € |
Nikolaos Georgopoulos

N-364203 | VHS Nippes
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18–19 Uhr |
21.33 UStd | 134 € | **Joe Heckel**

L-364204 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–14.6., Di, 18:30–19:30 Uhr |
22.67 UStd | 142 € | **Fabian Holzke**

P-364205 | VHS Porz
13x, 15.2.–31.5., Di, 19–20 Uhr |
17.33 UStd | 109 € |
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 der Bearbeitung komplexerer Akkorde und erweitern: Barréegriffe, Anschlagtechniken, Rhythmik, Melodiespiel und leichte Improvisation. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
N-364302 | VHS Nippes
16x, 31.1.–13.6., Mo, 19–20 Uhr |
21.33 UStd | 134 € | **Joe Heckel**

L-364303 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–14.6., Di, 19:30–20:30 Uhr |
22.67 UStd | 142 € | **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-364323 | VHS Nippes
16x, 31.1.–13.6., Mo, 20–21 Uhr |
21.33 UStd | 134 € | **Joe Heckel**

Songs & More
Spielkreis für Gitarre mit Gesang
Beliebte Pop- und Rocksongs, Meilensteine der Musik, sowie aktuellere Songs werden in außergewöhnlicher Qualität für Gitarre und Gesang arrangiert und den Teilnehmenden verständlich vermittelt. Für nur leicht Fortgeschrittene gibt es eine gesonderte Anlei-

tung 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.
M-364324 | VHS Mülheim
15x, 9.2.–1.6., Mi, 19–20 Uhr | 20 UStd | 125 € | **Nikolaos Georgopoulos**

A-364325 | VHS-Studienhaus
13x, 10.2.–2.6., Do, 20:15–21:15 Uhr | 17.33 UStd | 109 € |
Nikolaos Georgopoulos

L-364326 | VHS Lindenthal
13x, 14.2.–30.5., Mo, 20–21 Uhr | 17.33 UStd | 109 € |
Nikolaos Georgopoulos

P-364326 | VHS Porz
13x, 15.2.–31.5., Di, 20–21 Uhr | 17.33 UStd | 109 € |
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 Anfänger*Innen 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.
L-364328 | VHS Lindenthal
10.4., So, 11–15 Uhr | 5.33 UStd | 36 € | **WE** | **Nikolaos Georgopoulos**

Finanzielle FÖRDERUNG für Ihre Weiterbildung
Infos auf Seite 14/15

Gitarre – Crashkurse

Die Kurse „Gitarre für blutige Anfänger*innen und Fortgeschrittene sowie Ausdauernde“ können als gesamtes Paket mit Modul A, B, C, D und E oder auch einzeln gebucht werden. Nach allen Modulen können Sie – wenn Sie weiter üben – ca. 50 Lieder und 15 Griffe spielen, außerdem kennen Sie die Schlagtechniken und Zupfmuster zu den meisten Taktarten. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden
Für „blutige“ Anfänger*innen I
Sie interessieren sich für Liedbegleitung auf der Gitarre? Sie möchten mit Kindern musizieren? Sie möchten erst einmal ausprobieren, ob die Gitarre das richtige Instrument für Sie ist? In lockerer Runde lernen Sie in drei Stunden die ersten 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-, D-Dur und e-Moll.
A-364423 | VHS-Studienhaus
5.2., Sa, 10–13 Uhr | 25 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

A-364424 | VHS-Studienhaus
12.2., Sa, 10–13 Uhr | 25 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

P-364425 | VHS Porz
6.3., So, 10–13 Uhr | Kopierpauschale: 1 €, zzgl. Entgelt: 25 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden – Online
Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom abgehalten. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera.
O-364426 | →● Online
11.2., Fr, 18–21 Uhr | 25 € |
Anne Haase

Gitarre Modul B – Neue Lieder, bekannte Griffe
Für „blutige“ Anfänger*innen 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-364433 | VHS-Studienhaus
5.3., Sa, 10–13 Uhr | 25 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul B – Neue Lieder, bekannte Griffe – Online
Für „blutige“ Anfänger*innen II
Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom abgehalten.
Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera.
O-364434 | →● Online
4.3., Fr, 18–21 Uhr | 25 € |
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.
Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
A-364441 | VHS-Studienhaus
19.3., Sa, 10–13 Uhr | 25 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul C Online – Frühlings- und Sommerlieder
Für „blutige“ Fortgeschrittene I
Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom abgehalten.
Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera.
O-364440 | →● Online
1x, 25.3. | Freitag, 18 - 21 Uhr |
25 € | **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
2.4., Sa, 10–13 Uhr | 25 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul E – neue Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster
Für „blutige“ Weiterspieler*innen
In diesem Modul werden die Akkorde A, E, D, C, G7, G, E6, E7, A6, A7, Em und Am vorausgesetzt. Sie erlernen anhand neuer Lieder weitere Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster.
A-364460 | VHS-Studienhaus
7.5., Sa, 10–13 Uhr | 25 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul F – noch mehr Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster

Für „blutige“ Weiterspieler

Nachdem nun fast alle gängigen Akkorde unterhalb der Barré-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-Studienhaus
21.5., Sa, 10 – 13 Uhr | 25 €, 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., Sa, 10 – 13 Uhr |
Kopierpauschale: 1 €, zzgl. Entgelt: 25 € | **Anne Haase**

Gemeinsam klampfen und singen – online

Jeden letzten Mittwoch im Monat treffen wir uns online um zusammen Akkordgitarre zu spielen. Diese Treffen dienen dem Üben, dem „am Ball bleiben“, dem Austausch und dazu, entspannt Spaß zu haben. Wir beginnen mit ein paar Akkordwechseln und Schlagrhythmen und Zupfmustern zum Aufwärmen und spielen danach gemeinsam ein paar Lieder, die vorher per Datei an Sie geschickt wurden. Sie sollten, um einigermaßen gut mitspielen zu können, die Akkorde A, E, D, G, C, A-, E-, D-Moll beherrschen und sicher wechseln können. Es werden andere Akkorde vorkommen, die aber auf Wunsch vorgestellt und erklärt werden und Sie haben immer die Möglichkeit, diese neuen Akkorde auszulassen. Sie brauchen lediglich einen Windows- oder Mac-Computer/Tablet mit Internetverbindung.

O-364481 | →● Online
4x, 23.3. – 22.6., Mi, 19 – 20:30 Uhr |
8 UStd | 50 € | **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 propos Paar: Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Standardtänze auch ohne Partner*in – 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.

Fehlt Ihnen etwas im Programm? Haben Sie Kurs- oder Workshop- Wünsche oder möchten etwas anbieten? Bitte schreiben Sie an irene.ofteringer@stadt-koeln.de.

Tanzpädagogik

Wer die Wirkungsmöglichkeiten von Tanz in pädagogischen Kontexten nutzen will – ob im kleinen Format einer 5-Minuten-Pause oder dem Tanzprojekt mit inhaltlicher Erarbeitung eines Themas – findet hier ein handhabbares Handwerkszeug. Auch ohne Tanzprofi zu sein, können Sie tänzerische Elemente sinnvoll einsetzen und Menschen körperlich wie geistig in Bewegung bringen.

Bildungsurlaub: Interkulturelle Bildung durch Tanz

Körper und Kultur verbinden sich in diesem Zugang zur interkulturellen Bildung. So ist es möglich, kulturelle, soziale oder physische Abläufe zu erfahren, zu reflektieren und Ressourcen zu erkennen. Anhand verschiedener Tanzrichtungen (Improvisation, latein- und afroamerikanischer Tanz) erleben und erproben Sie Methoden und Impulse zu Kreativität, Kooperation, Raumwahrnehmung, individuellem Ausdruck und Musikalität. Die Tänze werden in den Kontext ihrer Ursprungskultur eingeordnet. Zudem lernen Sie die Grundlagen von choreographischer Arbeit. Die Anleitung von interkultureller Körperarbeit ist für alle Zielgruppen möglich, sodass der Bildungsurlaub Ihnenunterschiedliche Zugänge und Anregungen für Ihre Arbeit bietet. Geeignet für Pädagog*innen aller Schulformen, Sozialpädagog*innen, Therapeut*innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen. Bewegungsfreundliche Kleidung und Socken oder Schuhe mit dünnen Sohlen werden empfohlen. Bitte keine Straßenschuhe im Kursraum!

A-365050-BU | VHS-Studienhaus
3x, 26.9. – 28.9., Mo – Mi, 10 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 138 € | **BU** | **Friederike Reif**

Discofox – DER Tanz für fast alle Gelegenheiten und zu fast jeder Musik

Schon nach wenigen Stunden werden auch Sie auf der nächsten Party mittanzen können.

N-365112 | VHS Nippes
9x, 31.1. – 4.4., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr |
12 UStd | 84 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

N-365122 | VHS Nippes
8x, 25.4. – 20.6., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr |
10.67 UStd | 74 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Paartanz

Tanztee in der VHS Lindenthal

In geselliger Runde können Sie hier das Tanzbein schwingen. Sie bringen mit: Grundkenntnisse in Standardtänzen, eine*n Tanzpartner*in oder die Bereitschaft, mit fremden Menschen zu tanzen und Freude an einem geselligen Nachmittag. Es wird einen Mini-Schnupperkurs am Anfang geben, und die Kursleiterin gibt Hilfestellung wo nötig. Bitte melden Sie sich vorab an!

A-365060 | VHS Lindenthal
20.2., So, 14 – 16 Uhr | 12 € | **WE** |
Friederike Reif

Tanztee in der VHS Mülheim

M-365061 | VHS Mülheim
15.5., So, 14 – 16 Uhr | 12 € | **WE** |
Friederike Reif

Paartanz: Abendkurse

Bitte melden Sie sich zu zweit an. Der Preis gilt pro Person. Bitte bringen Sie saubere trockene Schuhe oder Tanzschuhe mit.

Discofox Basiskurs

Discofox – DER Tanz für fast alle Gelegenheiten und zu fast jeder Musik. Schon nach wenigen Stunden werden auch Sie auf der nächsten Party mittanzen können.
N-365112 | VHS Nippes
9x, 31.1. – 4.4., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr |
12 UStd | 84 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

N-365122 | VHS Nippes
8x, 25.4. – 20.6., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr |
10.67 UStd | 74 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 17

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Führungsimpulse in den Latein- und Standardtänzen auf deutlich fortgeschrittenem Niveau.
N-365217 | VHS Nippes
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 19 – 20:30 Uhr |
34 UStd | 236 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Paartanz: Wochenendworkshops

Bitte melden Sie sich zu zweit an. Der Preis gilt pro Person. Bitte bringen Sie saubere trockene Schuhe oder Tanzschuhe mit.

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-365310 | VHS-Studienhaus
6.2., So, 14 – 16 Uhr | 20 € | **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-365321 | VHS-Studienhaus
13.2., So, 14 – 16 Uhr | 20 € |
WE | **Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

Langsamer Walzer für Hochzeiten und andere Feste Basis-Workshop

Der Langsame Walzer mit seinen fließenden Bewegungen steht hier ganz im Mittelpunkt – eine gute Vorbereitung auf den nächsten offiziellen Anlass und auch für Brautpaare eine gute Vorbereitung! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-365332 | VHS-Studienhaus
6.3., So, 13 – 14:30 Uhr | 15 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Workshop: Führen und Folgen im Paartanz

Für alle Niveaus
Das „A“ und „O“ im Paartanz ist das Führen und Folgen. Doch wie funktioniert dies eigentlich genau? Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen zu gutem Führen und aktivem Folgen. Wie gebe ich die richtigen Signale, wie verstehe ich sie und setze sie um? Dabei geht es ausschließlich um Technik, nicht um alte oder neue Schritte – deshalb ist er für alle Niveaus geeignet, auch für Paare, die noch gar keine Vorkenntnisse haben.
A-365336 | VHS-Studienhaus
12.3., 13.3., Sa, So, 13 – 16 Uhr | 8 UStd |
60 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

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-Coast-Swing“ lieben. Kenner nennen ihn auch liebevoll „Triple Swing“ oder „Lindy“, denn er ist eine vereinfachte Version des „Lindy Hop“ zu etwas langsamerer Musik.
L-365342 | VHS Lindenthal
19.3., Sa, 14 – 16 Uhr | 20 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Playshop – Spaß an Paartanz mit Merengue

Die dominikanische Merengue ist ein lateinamerikanischer Paartanz mit sehr einfachen Schritten. Die Rhythmen der Merengue-Musik bringen die Hüften fast von selbst ins Schwingen! So können die eigenen musikalischen Fähigkeiten ausgebaut und um tänzerischen Ausdruck erweitert werden. Wer sich gerne zu Musik bewegt, findet in der Merengue einen Tanz, der schnell zu lernen ist. Auch die Prinzipien des Führens und Folgens und verschiedene Figuren werden in lockeren Übungen vermittelt. Spaß und Wohlgefühl an Bewegung und tänzerischem Ausdruck stehen dabei im Vordergrund. Der Playshop ist auf Paare mit keiner oder wenig Tanzerfahrung ausgerichtet. Gemütliche Schuhe mit einer flexiblen, leicht rutschigen Sohle sind empfehlenswert.
A-365420 | VHS-Studienhaus
2.4., Sa, 11 – 14 Uhr | 18 € | **WE** |
Friederike Reif

Langsamer Walzer und Wiener Walzer Basis-Workshop

Der Langsame Walzer mit seinen fließenden Bewegungen ist für viele Paare ein absolutes Muss (auch für Brautpaare eine gute Vorbereitung!). Der Wiener Walzer wird meist doppelt so schnell getanzt und daher etwas anspruchsvoller. Mit der richtigen Technik lässt sich aber auch dieser Tanz gut und einfach erlernen. Dieser Workshop bietet die besondere Chance, beide Varianten gleichzeitig kennen zu lernen.
A-365431 | VHS-Studienhaus
7.5., Sa, 13 – 15 Uhr | 20 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Wiener Walzer Intensiv-Workshop

Sie können schon etwas Wiener Walzer und haben sich an den halben Drehungen schon versucht? Aber irgendwie will es nicht so recht klappen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Hier erlernen Sie alle wichtigen Grundlagen und Techniken. Grundkenntnisse wie Heben und Senken werden jedoch vorausgesetzt.
L-365433 | VHS Lindenthal
21.5., 22.5., Sa, So, 13 – 16 Uhr | 8 UStd |
60 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Playshop – Führen und Folgen

Für neugierige Paartänzer*innen jeglichen Niveaus
Paartanz kann wie eine Einladung auf eine gemeinsame Reise sein. Wie wir diese Einladung ausdrücken, entscheidet darüber, ob unser Gegenüber mitkommen möchte. Der Tanz im Paar bietet hier eine intensive Erfahrung nonverbaler Kommunikation. Eingefahrene Muster sowie Stärken werden im Playshop reflektiert und unterschiedliche Rollen ausprobiert. Das Ziel ist, die gemeinsame Tanzerfahrung zu einer angenehmen und zielführenden Reise gestalten zu können. Im regulären Tanzunterricht können Sie sich anschließend besser auf Choreo-

grafien fokussieren und den Tanz genießen. Außerdem erfahren und trainieren Sie die Verbindung im Paar sowie Anteile an Verantwortung und Vertrauen. Sie können Ihre regulären Tanzschuhe nutzen und Socken/Schuhe mit dünner Sohle.
A-365462 | VHS-Studienhaus
22.5., So, 11 – 12:30 Uhr | 9 € | **WE** |
Friederike Reif

Discofox Basisworkshop am Wochenende
Beschreibung wie oben!
A-365470 | VHS-Studienhaus
28.5., Sa, 14 – 16:30 Uhr | 25 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Salsa Paartanz Basisworkshop am Wochenende
Beschreibung wie oben.
A-365501 | VHS-Studienhaus
26.6., So, 14:30 – 16 Uhr | 15 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Boogie-Basisworkshop
Alle, denen Jive, Lindy Hop oder Rock'n'Roll einfach zu schnell ist, werden den Boogie oder auch Single Time Swing lieben. Die Schritte sind auf das Notwendigste reduziert und vor allem: langsam – selbst zu schneller Musik. Bitte melden Sie sich zu zweit an!
A-365564 | VHS-Studienhaus
26.6., So, 13 – 14:30 Uhr | 15 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Paartanz: Abendworkshops im Sommer

Basteln Sie sich Ihren persönlichen Tanzkurs im Sommer! Ob ein Workshop oder eine ganze Serie, bleibt Ihnen überlassen. Die Workshops stehen in zeitlicher Reihenfolge. Bitte melden Sie sich zu zweit an. Der Preis gilt pro Person. Bitte bringen Sie saubere trockene Schuhe oder Tanzschuhe mit.

Discofox Basisworkshop
Beschreibung siehe Wochenendworkshops.
A-365732 | VHS-Studienhaus
28.6., Di, 18:30 – 21:30 Uhr | 30 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Salsa Paartanz Basisworkshop
Beschreibung siehe Wochenendworkshops!
A-365747 | VHS-Studienhaus
5.7., Di, 18:30 – 21:30 Uhr | 30 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

East Coast Swing Basisworkshop
Beschreibung siehe Wochenendworkshop.
A-365751 | VHS-Studienhaus
12.7., Di, 18:30 – 21:30 Uhr | 30 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Boogie-Basisworkshop
Beschreibung siehe unter Wochenendworkshops.
A-365763 | VHS-Studienhaus
19.7., Di, 19:30 – 21:30 Uhr | 20 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Langsamer Walzer und Wiener Walzer Basis-Workshop
Beschreibung wie Wochenendworkshops.
A-365771 | VHS-Studienhaus
26.7., Di, 18:30 – 21:30 Uhr | 30 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Salsa Paartanz Basisworkshop
Beschreibung wie oben.
A-365814 | VHS-Studienhaus
2.8., Di, 18:30 – 21:30 Uhr | 30 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Discofox Basisworkshop
Beschreibung wie oben.
A-365820 | VHS-Studienhaus
9.8., Di, 18:30 – 21:30 Uhr | 30 € |
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.

Schnupperabend Zumba Gold®
P-366013 | VHS Porz
23.2., Mi, 20:15 – 21:15 Uhr | entgeltfrei |
Jörg Zimmermann

Zumba Gold®
P-366014 | VHS Porz
8x, 9.3. – 11.5., Mi, 20:15 – 21:15 Uhr |
10.67 UStd | 55 € | **Jörg Zimmermann**

Zumba®
A-366025 | VHS-Studienhaus
10x, 3.2. – 14.4., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
13.33 UStd | 69 € | **Reginaldo Martinez**

A-366026 | VHS-Studienhaus
18x, 3.2. – 23.6., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
24 UStd | 124 € | **Reginaldo Martinez**

A-366027 | VHS-Studienhaus
8x, 30.6. – 18.8., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
10.67 UStd | 55 € | **Reginaldo Martinez**

A-366029 | VHS-Studienhaus
8x, 30.6. – 18.8., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
10.67 UStd | 53 € | **Reginaldo Martinez**

A-366031 | VHS-Studienhaus
9x, 31.1. – 4.4., Mo, 17 – 18 Uhr | 12 UStd |
62 € | **Paulina Alejandra Deseano Diaz**

A-366032 | VHS-Studienhaus
8x, 25.4. – 20.6., Mo, 17 – 18 Uhr |
10.67 UStd | 55 € |
Paulina Alejandra Deseano Diaz

A-366033 | VHS-Studienhaus
8x, 27.6. – 15.8., Mo, 17 – 18 Uhr |
10.67 UStd | 55 € |
Paulina Alejandra Deseano Diaz

A-366034 | VHS-Studienhaus
9x, 4.2. – 8.4., Fr, 17 – 18 Uhr |
12 UStd | 62 € |
Paulina Alejandra Deseano Diaz

A-366035 | VHS-Studienhaus
5x, 29.4. – 27.5., Fr, 17 – 18 Uhr |
6.67 UStd | 35 € |
Paulina Alejandra Deseano Diaz

A-366036 | VHS-Studienhaus
4x, 3.6. – 24.6., Fr, 17 – 18 Uhr |
5.33 UStd | 28 € |
Paulina Alejandra Deseano Diaz

N-366111 | VHS Nippes
9x, 31.1. – 4.4., Mo, 10 – 11 Uhr | 12 UStd |
62 € | **Beatrix Strobel**

N-366112 | VHS Nippes
8x, 25.4. – 20.6., Mo, 10 – 11 Uhr |
10.67 UStd | 55 € | **Daria Rönchen**

N-366114 | VHS Nippes
9x, 3.2. – 7.4., Do, 18 – 19 Uhr | 12 UStd |
62 € | **Thorben Söhn**

N-366115 | VHS Nippes
7x, 28.4. – 23.6., Do, 18 – 19 Uhr |
9.33 UStd | 48 € | **Thorben Söhn**

N-366116 | VHS Nippes
10x, 2.2. – 6.4., Mi, 17:45 – 18:45 Uhr |
13.33 UStd | 69 € |
Antonny Christian Silva Gamboa

N-366117 | VHS Nippes
9x, 27.4.–22.6., Mi, 17:45–18:45 Uhr |
12 UStd | 62 € |
Antonny Christian Silva Gamboa

N-366118 | VHS Nippes
10x, 2.2.–6.4., Mi, 19–20 Uhr |
13.33 UStd | 69 € | **Mike Schilling, Antonny Christian Silva Gamboa**

N-366119 | VHS Nippes
9x, 27.4.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
12 UStd | 62 € | **Mike Schilling, Antonny Christian Silva Gamboa**

L-366128 | VHS Lindenthal
9x, 1.2.–5.4., Di, 18:15–19:15 Uhr |
12 UStd | 62 € | **Thorben Söhn**

L-366129 | VHS Lindenthal
8x, 26.4.–14.6., Di, 18:15–19:15 Uhr |
10.67 UStd | 55 € | **Thorben Söhn**

R-366136 | Berufsbildende Schule, Brüggener Str. 1, 50969 Köln
15x, 8.2.–7.6., Di, 19:15–20:15 Uhr |
20 UStd | 103 € | **Annabelle Wick**

M-366160 | VHS Mülheim
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19 Uhr |
22.67 UStd | 113 €

M-366161 | VHS Mülheim
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19:15–20:15 Uhr |
22.67 UStd | 113 €

M-366163 | VHS Mülheim
18x, 1.2.–21.6., Di, 20:15–21:15 Uhr |
24 UStd | 119 €

M-366165 | VHS Mülheim
16x, 3.2.–23.6., Do, 17:15–18:15 Uhr |
21.33 UStd | 106 €

Zumba® online – Livestream

ZOOM
Onlinekurs mit der Software Zoom. Auf unserer Webseite finden Sie genauere Angaben zu technischen Voraussetzungen und Datenschutz.

O-366171 | →● Online
7x, 12.1.–23.2., Mi, 19–20 Uhr |
9.33 UStd | 47 € | **Thorben Söhn**

O-366173 | →● Online
6x, 2.3.–6.4., Mi, 19–20 Uhr |
8 UStd | 40 € | **Thorben Söhn**

O-366175 | →● Online
5x, 27.4.–25.5., Mi, 19–20 Uhr |
6.67 UStd | 33 € | **Thorben Söhn**

O-366177 | →● Online
5x, 1.6.–29.6., Mi, 19–20 Uhr |
6.67 UStd | 33 € | **Thorben Söhn**

Weitere Solotänze

Bachata, Rumba und Co. als Solotanz Basiskurs

Tanzen ohne Partner*in und dennoch nicht alleine – darum geht es beim Solotanz. Neben klassischen Solotänzen, wie etwa dem Line Dance, existiert eine besondere Form von Bachata, Rumba und anderen, meist lateinamerikanischen Tänzen. Diese ist gezielt auf das miteinander Tanzen in der Gemeinschaft und nicht mehr auf ein Paar ausgerichtet. Anders als bei Zumba erarbeiten wir jeden Schritt gemeinsam. Nach und nach entstehen so eigenständige Choreographien, die alleine oder zu mehreren in der Gruppe getanzt werden können.
N-366204 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 158 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Salsa als Solotanz Basiskurs

Diese besondere Form der Salsa (Salsa Shines) kann man alleine oder zu mehreren in der Gruppe tanzen. In der Gruppe werden die Schritte als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle“ getanzt. Als Basis dienen die Grundschritte und Drehungen der Paartanz-Salsa. Ergänzt durch weitere, eigenständige Variationen ist die Salsa ohne Partner*in eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.
N-366210 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19 Uhr |
22.67 UStd | 158 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Salsa als Solotanz Basisworkshop am Wochenende

A-366214 | VHS-Studienhaus
6.3., So, 14:30–16 Uhr | 15 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366215 | VHS-Studienhaus
7.5., Sa, 15–16:30 Uhr | 15 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Salsa als Solotanz Basisworkshop – abends

A-366217 | VHS-Studienhaus
28.6., Di, 17–18:30 Uhr | 15 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366218 | VHS-Studienhaus
9.8., Di, 17–18:30 Uhr | 15 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Cha Cha Cha als Solotanz Basisworkshop am Wochenende

Diese besondere Form des Cha Cha Cha (Cha Cha Cha Shines) kann man alleine oder zu mehreren in der Gruppe tanzen. In der Gruppe werden die Schritte als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle“ getanzt. Als Basis dienen die Grundschritte und Drehungen der Paartanz-Cha Cha Cha. Ergänzt durch weitere, eigenständige Variationen ist der Cha Cha Cha ohne Partner*in eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.
A-366240 | VHS-Studienhaus
6.2., So, 13–14 Uhr | 10 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366243 | VHS-Studienhaus
30.4., Sa, 13–14 Uhr | 10 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Cha Cha Cha als Solotanz Basisworkshop – abends

A-366245 | VHS-Studienhaus
5.7., Di, 17–18:30 Uhr | 15 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Rumba als Solotanz Basisworkshop – großer Spaß ohne Tanzpartner*in

Diese besondere Form der Rumba (Rumba Shines) kann man alleine oder zu mehreren in der Gruppe tanzen. In der Gruppe werden die Schritte als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle“ getanzt. Als Basis dienen die Grundschritte und Drehungen der Paartanz-Rumba. Ergänzt durch weitere, eigenständige Variationen ist die Rumba ohne Partner*in eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.
L-366301 | VHS Lindenthal
19.2., Sa, 13–14 Uhr | 10 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Beschreibung wie oben.
A-366305 | VHS-Studienhaus
12.7., Di, 17–18:30 Uhr | 15 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Madison Workshop – großer Tanzspaß ohne Tanzpartner*in

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.
L-366311 | VHS Lindenthal
19.2., Sa, 14–16:30 Uhr | 25 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366311 | VHS-Studienhaus
30.4., Sa, 14 – 16:30 Uhr | 25 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366312 | VHS-Studienhaus
19.7., Di, 17 – 19:30 Uhr | 25 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Memphis-Workshop – großer Spaß ohne Tanzpartner*in

Der Memphis ist ein dynamischer Gruppentanz, der Mitte der 60er Jahre entstand und bis heute nichts von seiner Lebensfreude eingebüßt hat. Memphis wird in einer oder mehreren Reihen getanzt – daher braucht man keine*n Tanzpartner*in. Der Grundschritt besteht aus sehr einfachen Elementen aus dem Rock ‚n' Roll und Boogie-Woogie. Diese lassen sich immer wieder neu variieren und zu fast jeder Musik tanzen.
A-366317 | VHS-Studienhaus
13.2., So, 13 – 14 Uhr | 10 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366322 | VHS-Studienhaus
2.8., Di, 17 – 18:30 Uhr | 15 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Bachata als Solotanz – Workshop

Bachata stammt aus der Dominikanischen Republik und ist mit ihrem simplen Grundschritt leicht zu erlernen. Diese besondere Form der Bachata (Bachata Shines) kann man alleine oder zu mehreren in der Gruppe tanzen. In der Gruppe werden die Schritte als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle" getanzt. Als Basis dienen die Grundschritte und Drehungen der Paartanz-Bachata. Ergänzt durch weitere, eigenständige Variationen ist die Bachata ohne Partner*in eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.
L-366496 | VHS Lindenthal
19.3., Sa, 13 – 14 Uhr | 10 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366497 | VHS-Studienhaus
28.5., Sa, 13 – 14 Uhr | 10 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366498 | VHS-Studienhaus
26.7., Di, 17 – 18:30 Uhr | 15 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Ballett, Modern Dance und Jazz Dance

Ballett für leicht Fortgeschrittene

Vorkenntnisse: etwa zwei Semester Balletterfahrung, die auch länger zurückliegen können
Nicht nur junge Elev*innen, deren Körper bestimmten Anforderungen entsprechen, sind für das Ballett geeignet! Dieser Kurs macht Ihnen die Liebe zum klassischen Tanz (wieder) zugänglich. 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-367116 | VHS-Studienhaus
17x, 9.2. – 15.6., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr |
34 UStd | 225 € | **Claudia Braubach**

Kreativer Tanz, Tanztheater, Körperwahrnehmung und Bewegungsimprovisation

Tanzspaziergang

In der rhythmischen Fortbewegung eines Spaziergangs im Park steckt auch tänzerisches Potential. Wie macht der Körper das, was wir als „gehen" im Alltag nicht weiter beachten? In einem Tanzspaziergang kann dieser Ablauf mit Musik bewusst erfahren und erforscht werden. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Der Fokus liegt auf einem kreativen und harmonischen Spiel mit der individuellen Anatomie und den eigenen Fähigkeiten. Die natürlichen Bewegungsabläufe des Körpers werden um tänzerische Elemente erweitert. Dabei werden besonders Füße, Beine, Hüfte und Wirbelsäule sanft mobilisiert. Die Musikalität wird trainiert und die Natur stimuliert dabei die Sinne und den Körper. An der frischen Luft können Körper und Geist in Bewegung entspannen. Für eine gute Wahrnehmung des Körpers sind dünne, flexible Sohlen empfehlenswert. Bitte wettergemäß anziehen!
A-367400 | Eingang Stadtwald, Nähe Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln
30.4., Sa, 14:30 – 16 Uhr | 9 € | **WE** |
Friederike Reif

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 jedes Alter – mit und ohne Vorkenntnissen. Jenseits von `richtig` und `falsch` erforschen Sie Ihr kreatives Potential und fördern Ihre Bewegungslust. Bitte bequeme Trainingskleidung und ein Paar Baumwollsocken mitbringen.
A-367412 | VHS-Studienhaus
17x, 9.2. – 15.6., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
34 UStd | 204 € | **Claudia Braubach**

Playshop – Social Dance: Gemeinsam kreativ tanzen

Kinder üben Kreativität im Spiel aus, doch mit dem Älterwerden und dem Alltag werden Bewegungsmuster und Vorstellungskraft oft eingeschränkt. Dieser Playshop bietet die Möglichkeit, unser Bewegungsrepertoire zu erweitern und unsere Kreativität zu erfahren. Verschiedene tanzpädagogische Übungen und Musik von Blues bis Salsa bieten vielfältige Zugänge zu tänzerischen Bewegungen – alleine, in der Gruppe und im Paar. Dabei unterstützen uns bei Bedarf auch verschiedene Instrumente oder andere ‚Spielgeräte'. Der Tanz ermöglicht dabei eine Verbindung zu sich selbst und der Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und Paarübungen können auf Abstand ausgeführt werden. Auch erfahrene Tänzer*innen können hier ihr Repertoire erweitern. Bewegungsfreundliche Kleidung wird empfohlen, eigene Tücher und einfache Rhythmusinstrumente können, soweit vorhanden, gerne mitgebracht werden.
A-367431 | VHS-Studienhaus
5.3., Sa, 11 – 12:30 Uhr | 9 € | **WE** |
Friederike Reif

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-367455 | VHS-Studienhaus
1x Sa, 5.2.22, 11 – 14 Uhr | 30 € |
WE | **Claudia Braubach**

Deine Auszeit für tänzerische Kreativität und bewusste Bewegung
Entspannung, Körperwahrnehmung, Aktivität, Tanz.
Dieser Workshop bietet Dir den Raum, bei Dir selbst anzukommen, eine Auszeit aus dem Alltag zu nehmen und präsent im Jetzt zu sein. Wir erforschen Wege, uns selber neu wahrzunehmen und zu erleben. Aus der Aufmerksamkeit nach innen und nach außen kommen wir in den Bewegungsfluss und zum Tanz. Du kannst dich in deiner Bewegung und im Tanz so entfalten und ausprobieren, wie es Dir gerade entspricht, sei es in Ruhe oder von langsamen bis zu dynamischen, energetischen Bewegungen. In Stille und auch mit Musik werden wir unserer Kreativität Raum geben, tanzen und uns ausprobieren. Für alle, mit und ohne Vorkenntnisse!
A-367457 | VHS-Studienhaus
1x So, 20.3.22, 11 – 14 Uhr | 30 € |
WE | **Claudia Braubach**

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz ist Lebensfreude, kultureller Ausdruck und – gesund! Sie lernen hier, Muskeln zu bewegen, von denen Sie gar nicht wussten, dass sie sie überhaupt haben. Sie lernen ihren Körper neu kennen und erleben Gemeinschaft und Musik. Gleichzeitig bauen Sie eine physiologisch gesunde, aufrechte Haltung auf, dehnen und kräftigen wichtige Stützmuskulatur, verbessern Körperwahrnehmung und Balance.

Oriental Basics
A-368100 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2. – 31.5., Di, 20 – 21:30 Uhr |
30 UStd | 131 €

Oriental Moves – für alle Niveaustufen
Orientalischer Tanz bedeutet Sinnlichkeit und Lebensfreude. Er ist einer der ältesten und ausdrucksstärksten Tänze und die Möglichkeit, die eigene weibliche Stärke zu entdecken und auszudrücken. Zu klassischer und modernen Musik vermischen wir die klassischen orientalischen Tanzbewegungen mit Elementen aus anderen Tanzstilen. Die Choreographien beinhalten unter anderem Elemente aus Schleier-, Stock- und Tribaldance sowie Flamenco.
P-368102 | VHS Porz
13x, 2.2. – 18.5., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
26 UStd | 113 € | **Carola Putzien**

Oriental Combination mixed level
A-368112 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2. – 31.5., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |
30 UStd | 131 €

Orientalische Choreographien – Mittelstufe
Ob klassischer Bauchtanz, Folklore, Stilmix oder Fantasy – wer gute Grundkenntnisse im Orientalischen Tanz (oder andere Tanzerfahrungen und ein gutes Körpergefühl) mitbringt, ist eingeladen, in diesem Kurs die eigene Technik zu verfeinern und Schrittkombinationen sowie den Umgang mit mit Hilfsmitteln wie Schleiern, Schwertern und Ähnlichem einzuüben. Wir studieren hier auch Gruppenchoreographien ein, die mit allen, die Lust dazu haben gelegentlich vor Publikum präsentiert werden.
N-368214 | VHS Nippes
13x, 3.3. – 23.6., Do, 19:15 – 20:45 Uhr |
26 UStd | 124 € | **Susann Neumann**

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.).
L-369421 | VHS Lindenthal
8x, 8.2. – 5.4., Di, 19:30 – 21 Uhr | 16 UStd |
71 € | **Anja Breest**

L-369422 | VHS Lindenthal
8x, 26.4. – 14.6., Di, 19:30 – 21 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Anja Breest**

Theater / Stimme

Stimmbildung / Sprechtraining

Stimme – Digital: Stimm-und Sprechtraining für professionelle virtuelle Auftritte
Digitale Meetings, Besprechungen, Präsentationen, Diskussionen – wer bislang national und weltweit unterwegs war, arbeitet jetzt vorwiegend digital. Welche Herausforderungen stellt das an Stimme und Sprache? Wie spreche ich am Laptop-Mikrofon, am externen Mikro oder per Headsets klar und verständlich? Wie atme ich richtig? Wie vermeide ich Heiserkeit und Müdigkeit? Kann ich mich auch am Computer (stimmlich) durchsetzen? Dieses Seminar bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für virtuelle Auftritte. Sie erhalten individuelles Fachfeedback zur Stimm- und Sprachwirkung und lernen, sie zu optimieren. Das Seminar findet online mit der Software Zoom statt.
O-381101 | →● Online
1x Sa, 19.2.22, 10 – 13 Uhr | 24 €, zzgl. Skript und Übungen: 15 € |
WE S | **Ewa von Latoszek**

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 erhalten eine stimmliche Neuorientierung. Ein Muss für alle, die ihre Stimme und Sprache in der besten Form einsetzen möchten. Material- und Skriptumlage: 38 Euro. Sollte Corona es weiterhin erfordern, ist die Onlinedurchführung möglich.

A-381103-BU | VHS-Studienhaus
3x, 23.3.–25.3., Mi–Fr, 9–15:30 Uhr |
22 UStd | 142 €, zzgl. Umfangreiches Skript und Übungsmaterial: 38 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 € |
BU S | Ewa von Latoszek

A-381106-BU | VHS-Studienhaus
3x, 27.4.–29.4., Mi–Fr, 9–15:30 Uhr |
22 UStd | 142 €, zzgl. Umfangreiches Skript und Übungsmaterial: 38 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 € |
BU S | Ewa von Latoszek

A-381107-BU | VHS-Studienhaus
3x, 22.6.–24.6., Mi–Fr, 9–15:30 Uhr |
22 UStd | 142 €, zzgl. Umfangreiches Skript und Übungsmaterial: 38 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 € |
BU S | Ewa von Latoszek

A-381108-BU | VHS-Studienhaus
3x, 21.9.–23.9., Mi–Fr, 9–15:30 Uhr |
22 UStd | 142 €, zzgl. Umfangreiches Skript und Übungsmaterial: 38 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 € |
BU S | Ewa von Latoszek

A-381109-BU | VHS-Studienhaus
3x, 16.11.–18.11., Mi–Fr, 9–15:30 Uhr | 22 UStd | 142 €, zzgl. Umfangreiches Skript und Übungsmaterial: 38 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 € |
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
19.3., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd |
52 €, zzgl. Material und Skript: 20 €, zzgl. Gerätepauschale: 2 € |
WE S | Ewa von Latoszek

A-381114 | VHS-Studienhaus
4.6., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd |
52 €, zzgl. Material und Skript: 20 €, zzgl. Gerätepauschale: 2 € |
WE S | Ewa von Latoszek

Erfolgsfaktor Stimme online – Kompaktworkshop mit Zoom

Dieses 1-tägige Intensiv-Seminar online 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.

O-381116 | →● Online
2.4., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd |
52 €, 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-381132 | VHS Lindenthal
5x, 25.4.–23.5.,
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-381133 | VHS Lindenthal
4x, 31.1.–21.2., Mo, 19–21:15 Uhr |
12 UStd | 78 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
S | Dr. Anette Einzmann

Wenn ich der Prinzessin und dem Frosch meine Stimme leihe! – Ausdrucksstark und spannend vorlesen und sprechen

Bildungsurlaub

Geeignet für Pädagog*innen und alle, die mit Menschen arbeiten – vom Kindergarten bis zur Betreuung von Senior*innen.

L-381134-BU | VHS Lindenthal
3x, 3.8.–5.8., Mi–Fr, 10–16 Uhr | 24 UStd |
156 € | **BU** | **Dr. Anette Einzmann**

Theater & Beruf

Bildungsurlaub: Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer

Für alle, die in oder mit Gruppen arbeiten – Teams, Lerngruppen und anderen

Lernen durch Theater wirkt sinnstiftend, ganzheitlich und nachhaltig – und macht Spaß! Erleben Sie diese Kraft des Theaters im Präsenztraining, in gemeinsamen Selbst- und Gruppenreflexionen, im Erarbeiten von Szenen, im Vorspielen und schließlich im – seminarinternen – Auftritt auf der Bühne. Der Bildungsurlaub basiert auf haltungsorientierten Wir-Ansatz und kombiniert Theater mit Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung. Es geht um Agilität und Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, um Kreativität, Teamprozesse, Rollenprofile und Potenzialentfaltung sowie um die Wirkkraft und Möglichkeiten von Theater.

A-381334-BU | VHS Lindenthal
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 10–16:30 Uhr | 38.33 UStd | 241 € 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, Erzieher*innen und Jugendarbeit

In diesem Bildungsurlaub dreht sich alles ums Theater. Wie kann ich Theater in den Unterricht einbauen? Mit was für Übungen aus dem Theater wirke ich positiv auf das Gruppengeschehen ein? Wie nähere ich mich einem (Mini-)Inszenierungsprojekt? Wie hel-

fen Übungen aus dem (Improvisations-)Theater meinen Schüler*innen oder auch mir selber, klarer und selbstbewusster vor Gruppen zu agieren und besser auf Situationen reagieren zu können? Mit viel Praxis und Austausch.
A-381336-BU | VHS-Studienhaus
3x, 11.4.–13.4., Mo–Mi, 10–16:30 Uhr |
23 UStd | 133 € Ermäßigung möglich. | **BU**

Ab auf die „Bühne“! Kurse & Workshops

Schnupperkurs des More Drama Ensemble

Theaterworkshop für Interessierte zwischen 15 und 21 Jahren

Wenn Du Lust hast den/die Schauspieler*in in dir zu entdecken, etwas Neues auszuprobieren, mit einer Gruppe zusammen zu ‚spielen‘, deinen Körper mal anders wahrzunehmen, auf Übungen zum Thema Ausdruck/Präsenz, auf das Improvisieren von kleineren Szenen und viel zu lachen, dann bist du bei uns im Theaterschnupper-Workshop genau richtig! Keine Sorge, du brauchst keine Vorerfahrungen. Du brauchst nur bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu Trinken.
M-381402 | VHS Mülheim
3x, 9.2.–23.2., Mi, 16:30–18:30 Uhr |
8 UStd | entgeltfrei | **Uli-Lisa Eisbrenner, Johanna Klingebiel, Isabel Sippel**

So gelingt dein Auftritt vor der Gruppe!

Fit für Referat und Präsentation, sicher in der Kommunikation

Wie du ankommst, hängt nicht nur vom Inhalt ab! Die gute Nachricht: Klar Kommunizieren und souverän Auftreten kann man lernen. Mimik, Gestik, Körpersprache und Stimme sind Instrumente, auf denen du spielen kannst. Und mit Methoden aus dem (Impro-)Theater macht das großen Spaß! Denn Lernen muss nicht weh tun. Für Schüler*innen allgemeinbildender Schulen ab 15 Jahren. Dieses Angebot im Rahmen des Förderprogramms „Ankommen & Aufholen nach Corona“ ist für die Teilnehmenden kostenlos. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Schuljahr und Schule an (Mitteilung und Schüler*innenausweis).
N-381410 | VHS Nippes
5x, 8.3.–5.4., Di, 17–20 Uhr |
20 UStd | Entgeltfrei. Ausschließlich für Schüler*innen allgemeinbildender Schulen bzw. Bildungsgänge im Rahmen eines Förderprogramms der Bundesregierung.

L-381411 | VHS Lindenthal
5x, 26.4.–24.5., Di, 17–20 Uhr |
20 UStd | Entgeltfrei. Ausschließlich für Schüler*innen allgemeinbildender Schulen bzw. Bildungsgänge im Rahmen eines Förderprogramms der Bundesregierung.

Improvisation – Theater – Rollenspiel

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 Improvisation? 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. Der Kurs wird gemäß der aktuell gültigen Corona-Infektionsschutzverordnung durchgeführt. Theater lässt sich auch sehr gut mit Abstand spielen.
L-381423 | VHS Lindenthal
8x, 1.2.–29.3., Di, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd | 132 €

L-381424 | VHS Lindenthal
8x, 27.4.–15.6., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd | 132 €

Theaterworkshop: Der Clown: Wecker der Gefühle

Fühle das Vergnügen, einen Fehler zu machen. Lach dich selber aus. Befreie dich von dem Druck, perfekt zu sein. Erkenne dich selbst und akzeptiere dich ohne Grenzen und Vorurteile. Entdecke den Clown, den wir alle in uns haben. Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihren Clown entdecken wollen oder noch suchen. Mach dich auf den Weg zu deinen Emotionen – durch dramatischen Ausdruck, Spiele, theatralische Improvisationen und clownische Improvisationen. Du brauchst keine Vorkenntnisse, aber Lust am Spiel und Mut, sich einzulassen und auf die „Bühne“ zu begeben.
L-381431 | VHS Lindenthal
19.2., 20.2., Sa, 10–16 Uhr,
So, 10–14 Uhr | 12.67 UStd | 76 € |
WE | **Sonia Rosillo Sánchez**

Improvisationstheater Einführungsworkshop

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.
L-381433 | VHS Lindenthal
19.3., 20.3., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd |
48 € | **WE** | **Miriam Meissner**

Improvisationstheater – Einstiegsworkshop

In diesem Workshop werden Sie mit den spannendsten Situationen konfrontiert – und dann heißt es: Improvisieren! Wir lernen, gemeinsam auf die eigene Intuition zu hören, sich überraschen zu lassen, auf den Spielpartner zu achten und gemeinsam eine Szene aus dem Moment heraus zu entwickeln. Um auf der Bühne schnell reagieren zu können, werden in abwechslungsreichen Schauspielübungen Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten geschult. Sie bringen mit: Spielfreude, Offenheit und Mut, der eigenen Fantasie freien Lauf zu lassen. Vorerfahrungen brauchen Sie nicht.
A-381434 | VHS-Studienhaus
8.4., 9.4., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–16 Uhr |
12 UStd | 72 € | **WE** | **Charlotte Welling**

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!
A-381442 | VHS-Studienhaus
6x, 2.2.–9.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 12 UStd |
66 € | **Charlotte Welling**

Improvisationstheater für Fortgeschrittene

Für Interessierte mit Vorerfahrung oder „Abenteuerlust“

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!
A-381452 | VHS-Studienhaus
6x, 2.2.–9.3., Mi, 19:45–21:30 Uhr |
14 UStd | 73 € | **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-381453 | VHS-Studienhaus
4x, 31.1.–21.2., Mo, 18–19:30 Uhr |
8 UStd | 44 € | **Ulrike Baartz**

A-381454 | VHS-Studienhaus
4x, 2.5.–23.5., Mo, 18–19:30 Uhr |
8 UStd | 44 € | **Ulrike Baartz**

Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige und Erfahrene
Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich
In diesem Kurs geht es stärker ins Detail, daher bringen Sie idealerweise etwas Improtheatererfahrung mit.
A-381455 | VHS-Studienhaus
4x, 31.1.–21.2., Mo, 19:45–21:30 Uhr |
9.33 UStd | 52 € | **Ulrike Baartz**

A-381456 | VHS-Studienhaus
4x, 2.5.–23.5., Mo, 19:45–21:30 Uhr |
9.33 UStd | 52 € | **Ulrike Baartz**

M-381458 | VHS Mülheim
4x, 8.3.–29.3., Di, 19–20:30 Uhr | 8 UStd |
48 € | **Ulrike Baartz**

M-381459 | VHS Mülheim
4x, 31.5.–21.6., Di, 19–20:30 Uhr |
8 UStd | 48 € | **Ulrike Baartz**

Schauspielworkshop für erfahrene Amateur*innen: 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 von Schauspieler*in und Regisseur*in kennenzulernen, Figuren und Situationen zu erfinden und eine szenische Phantasie zu entwickeln. Sollte die Coronasituation es weiterhin erfordern, kann der Kurs online durchgeführt werden. Der Dozent ist erfahren in der Durchführung von lebendigen Onlineworkshops.
A-381466 | VHS-Studienhaus
3x, 25.3.–27.3., Fr, 25.3., 18–21 Uhr,
Sa, 26.3. & So, 27.3., 11–17 Uhr | 19 UStd |
111 € | **WE** | **Burghard Braun**

Bewegungstheater – Physical Theatre
Dieser Kurs konzentriert sich auf den Körper und ermöglicht es Anfängern und Nicht-Anfängern, das Potenzial ihrer eigenen Präsenz auf der Bühne zu entdecken. Konzipiert für angehende Schauspieler und alle, die mit Freude und Leichtigkeit die Facetten ihrer Persönlichkeit erkunden wollen.
L-381490 | VHS-Studienhaus
8x, 3.3.–21.4., Do, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd | 132 € | **Elisa Giovannetti**

L-381491 | VHS-Studienhaus
8x, 28.4.–30.6., Do, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd | 132 € | **Elisa Giovannetti**

Wochenendworkshop
A-381495 | VHS-Studienhaus
14.5., 15.5., Sa, So, 10–14 Uhr |
10.67 UStd | 64 € | **Elisa Giovannetti**

Literatur / Schreibwerkstätten

Literatur entdecken

Literatur am Vormittag
(Reise-)-Bücher gegen Fernweh
Wenn das eigene Zimmer, die Wohnung, das Haus zu eng und die Gedanken zu grau werden, hilft manchmal nur noch eins: die Segel setzen und mit einem neuen Buch „loszuschippern“, am besten ganz weit weg! Im Frühling/Sommer 2022 geht es deshalb gemeinsam auf lesende Entdeckungsreisen zu besonderen geografischen Schauplätzen und literarischen Sehnsuchtsorten.
P-382111 | VHS Porz
7x, 15.2.–7.6., Di, 11–13:15 Uhr |
21 UStd | 96 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € |
S | **Barbara Wedemann**

Literaturspaziergang auf Melaten
Am Valentinstag: Liebe
Was bietet sich im Februar mehr an, als anlässlich des Valentinstages einen Literatur- Spaziergang zum Thema „Liebe“ anzubieten? Es werden Gedichte, Essays, Erzählungen und Gedanken vorgetragen. Zu Wort kommen Boris Pasternak, Ingeborg Bachmann, Paul Celan, Alexander Kluge, Giovanni Boccaccio, E.E. Cummings und andere. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382121 | Melatenfriedhof,
alter Haupteingang, Aachener Str. 249,
50931 Köln
14.2., Mo, 14–16:15 Uhr | 13 € |
Vanessa Muhic

Thema: Tod
Im März wollen wir uns dem Thema „Tod“ annähern. Es werde Gedichte, Essays, Erzählungen und Gedanken vorgetragen. Zu Wort kommen dieses Mal Ernst Jünger, Karl Ove Knausgard, John Updike, Jacques Derrida und andere. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382123 | Melatenfriedhof,
alter Haupteingang, Aachener Str. 249,
50931 Köln
13.3., So, 14–16:15 Uhr | 13 € | **WE** |
Vanessa Muhic

Thema: Faulheit und Müßiggang
Im April wollen wir uns dem Thema „Faulheit und Müßiggang“ annähern. Es werden Essays, Erzählungen und Gedanken vorgetragen. Zu Wort kommen dieses Mal Bertrand Russell, red Koch, Rainer Barbey, Thea Herold,

Tom Hodgkinson und andere. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382125 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
10.4., So, 14 – 16:15 Uhr | 13 € | **WE** |
Vanessa Muhic

Thema: Tagebuch
Im Mai wollen wir uns dem Thema „Tagebuch" annähern. Hierfür blättern wir in den Aufzeichnungen von Arthur Schnitzler, Marc Augé, Egon Krenz, Navid Kermani und anderen. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382127 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
8.5., So, 14 – 16:15 Uhr | 13 € | **WE** |
Vanessa Muhic

Thema: Wahnsinn
Im Juni befassen wir uns mit dem Thema „Wahnsinn" in der Literatur. Wir lesen hierzu Literatur und Aufzeichnungen von Guy de Maupassant, Fernando Pessoa, Friedrich Nietzsche, Christine Lavant, Michel Houellebecq und andere. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382129 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
12.6., So, 14 – 16:15 Uhr | 13 € | **WE** |
Vanessa Muhic

Thema: Lyrischer Nachwuchs
Bevor es in die Sommerpause geht, lernen wir einige Nachwuchslyriker*innen mit Veröffentlichungen aus den letzten Jahren kennen. Gelesen werden u.a. Dincer Gücyeter, Gustav Jöberg, Anna Griva, Yevgeniy Breyger, Jan Wagner, Esther Kinsky und andere. Erleben Sie den Zusammenklang der Texte mit der besonderen Umgebung des Melatenfriedhofs!
A-382131 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
10.7., So, 14 – 16:15 Uhr | 13 € | **WE** |
Vanessa Muhic

Kreatives Schreiben – Kurse und Workshops

Schreibwerkstatt – Schnupperkurs

Sie schreiben gern kleine Texte oder Gedichte? Sie erzählen gern oder möchten Ihre eigene Geschichte aufschreiben? Sie haben Kinder oder Enkel, denen Sie abends aus der Fantasie Gutenachtgeschichten erzählen, und möchten diese kleinen Erzählungen festhalten? Sie wollten schon immer gern einen Krimi schreiben, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In dieser dreistündigen Schreibwerkstatt können Sie ausprobieren, zu verschiedenen Anlässen zu schreiben, auf Wunsch können Sie Ihre Texte vorlesen und mit der Schreibwerkstattleiterin und den Teilnehmenden konstruktiv besprechen. Sie werden erstaunt sein, wie viele unterschiedliche Texte an diesem Nachmittag entstehen werden!
P-382200 | VHS Porz
6.3., So, 14 – 17 Uhr | 22 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** | **Anne Haase**

M-382200 | VHS Mülheim
14.5., Sa, 14 – 17 Uhr | 22 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** | **Anne Haase**

Gesellige Karnevals-Schreibwerkstatt für alle

Onlineworkshop
Schreibend stimmen wir uns auf Karneval ein. Wer mag, kann sich für den Online-Workshop verkleiden. In bunten Schreibspielen schlüpfen wir in fremde Rollen. Dabei erfinden wir karnevalistische Abenteuer. Wenn wir möchten, können wir uns diese gegenseitig vorlesen. Die Online-Veranstaltung ist offen für alle Karnevalsjecken, die neugierig aufs Schreiben sind. Auch wenn Sie glauben, Texte sind schwierig – probieren Sie es aus! Sie werden Bilder und Worte finden. Sie brauchen: Lust, diese Art des Schreibens auszuprobieren. Neugier auf sich und andere. Stift, Papier und einen Computer mit Internet und Kamera. Der Kurs findet online statt. Sie brauchen die Software Zoom. Wenn Sie Unterstützung (Schreibassistenz) benötigen, melden Sie sich bitte vorab bei vhs-kultur@stadt-koeln.de.
O-382201 | →● Online
20.2., So, 10:15 – 16:30 Uhr | 6 UStd | 29 € | **WE** | **Jannechie Groz**

Biographical and creative writing online – in English

You should write and speak English at B1plus or B2 level
This course is not about being perfect – it's about forgetting perfection and focussing on finding your own flow. Children enjoy learning languages – as adults we often seem to unlearn this vital skill and instead put pressure on ourselves. Find your own voice in English! We will use text-impulses from well-known writers and enjoy these, and you will be given other prompts from the world of biographical and creative writing. You will enjoy being inspired by the creative group energy which develops when people listen to each other and give and receive positive feedback. Texts will not be explicitly corrected, nor will grammar be taught. If you think your English is about B1plus or above – please come.
O-382202 | →● Online
8x, 1.2. – 22.3., Di, 18 – 20:15 Uhr | 24 UStd | 113 € |
Alison Mannion-Ghanbari

Schreibwerkstatt der Erinnerungen: Autobiografische Impulse

Workshopreihe Autobiographie Teil 1
Die drei Workshops der Reihe „Schreibwerkstatt der Erinnerungen" bauen sinnvoll aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden. Im 1. Workshop der Reihe geht es darum, schnell in den autobiografischen Schreibfluss zu kommen. Gezielte Übungen helfen, Erinnerungen zu finden, sie zu beleben und mitzuteilen und dabei die eigene Schreibstimme kennenzulernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Experimentierfreude und kreative Neugierde auf das eigene Leben, ebenso ein persönliches Erinnerungsstück, ein paar Lieblingsfotos (Fotokopien), einen Schreibblock und Stifte in verschiedenen Farben.
L-382204 | VHS Lindenthal
30.1., So, 10 – 16 Uhr | 7 UStd | 39 € |
WE S | **Jannechie Groz**

Schreibwerkstatt der Erinnerungen: Autobiografische Formen

Workshopreihe Autobiographie Teil 2
Die drei Workshops der Reihe „Schreibwerkstatt der Erinnerungen" bauen sinnvoll aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden. Im 2. Workshop der Reihe tauchen wir (wieder) ab in den autobiografischen Schreibfluss. Dabei probieren wir verschiedene Textformen aus und schauen gemeinsam, wie die jeweilige Form sich auf unsere Erinnerungen auswirkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Experimentierfreude und kreative Neugierde auf das eigene Leben, ebenso ein persönliches Erinnerungsstück, ein paar Lieblingsfotos (Fotokopien), einen Schreibblock und Stifte in verschiedenen Farben.
L-382205 | VHS Lindenthal
20.3., So, 10 – 16 Uhr | 7 UStd | 39 € |
WE S | **Jannechie Groz**

Schreibwerkstatt der Erinnerungen: Autobiografische Ordnung

Workshopreihe Autobiographie Teil 3
Die drei Workshops der Reihe „Schreibwerkstatt der Erinnerungen" bauen sinnvoll aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden. Im 3. Workshop der Reihe gibt es Anregungen und praktische Übungen, den eigenen „roten Lebens-/Schreibfaden" zu finden und schriftliche Erinnerungen

systematisch zu ordnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Experimentierfreude und kreative Neugierde auf das eigene Leben, ebenso ein persönliches Erinnerungsstück, ein paar Lieblingsfotos (Fotokopien), einen Schreibblock und Stifte in verschiedenen Farben.
L-382206 | VHS Lindenthal
22.5., So, 10 – 16 Uhr | 7 UStd | 39 € |
WE S | **Jannechie Groz**

Bilder von der Seele schreiben – Mein Körper ist mein Seelenspiegel

KreativSchreibWorkshop
Unser Körper ist das Haus unserer Seele. Sie leidet, wenn wir uns in unserem Körper unwohl fühlen. Geht es der Seele nicht gut, sendet unser Körper Signale, die wir gerne überhören und übersehen möchten. Doch das kann ganz schön ungemütlich werden. Auch die gesellschaftlich vorgegebenen Schönheitsideale machen uns das Leben vielfach schwer. Bereits seit frühester Kindheit beeinflussen uns viele Glaubenssätze und blockieren unsere Entwicklung. Die Kunst, sich diesen Vorgaben und Bildern zu entziehen, kann viel Kraft kosten. Hier bietet Schreiben eine optimale Möglichkeit zur Reflexion. Richten wir den Blick in den Spiegel und entdecken uns neu in unserer Einzigartigkeit. Mit kreativen Aufgaben führe ich in die Leichtigkeit des Schreibens. Der Raum für eigene Gedanken und kreative Texte ist frei. Wichtigste Voraussetzungen sind Lust am Schreiben, am kreativen Arbeiten sowie Mut, sich zu öffnen.
A-382210 | VHS Lindenthal
11.6., 12.6., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |
17.33 UStd | 100 € Ermäßigung möglich. |
WE | **Anette Welp**

Schreibwerkstatt: Erzählen wie im Film – Alltägliches spannend verpacken

Vom Kurzfilm zur Kurzgeschichte
Wie können Filme als Inspiration für eigene Geschichten genutzt werden? Welche Möglichkeiten bietet das fiktionale Schreiben? Und was kann aus der bildhaften Sprache von Filmen gelernt werden, um, durch die Wahl der richtigen Worte, lebendige Bilder im Kopf entstehen zu lassen? Anhand eines Kurzfilms, der Ihnen als Schreibimpuls dienen soll, verfassen Sie eine eigene Kurzgeschichte. Bringen Sie bitte Schreibutensilien (Stift und Heft) oder einen Laptop mit. Auf der vhs.cloud finden Sie Vorbereitungsmaterial, können Texte hochladen und gegenseitig kommentieren. Beim Online-Abschlusstreffen tauschen Sie sich in der Gruppe über die Texte aus.
A-382212 | VHS-Studienhaus
18.6., 24.6., Sa, 10 – 16:30 Uhr,
Fr, 18 – 21 Uhr | 12.67 UStd |
60 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € |
WE S | **Rusanna Danielian**

Lebensgeschichten – Eine stilistische Reise

In diesem Kurs schreiben Sie kurze Lebensgeschichten aus Ihren persönlichen Erfahrungen oder über fiktive Figuren, die Sie schon immer zum Leben erwecken wollten. Anhand von kreativen Schreibübungen, die sich auf Personen, Dinge, Orte und Ereignisse beziehen, lernen Sie das nötige Handwerkszeug kennen, um Ihren Schreibstil zu entwickeln. Erschaffen Sie dreidimensionale Charaktere, wecken Sie alle fünf Sinne, wählen Sie die richtigen Worte und machen Sie aus alltäglichen Begebenheiten spannende Szenen. Bitte bringen Sie Schreibsachen oder einen Laptop zu den Samstagsterminen mit. Zwischendurch trifft die Gruppe sich online. Für Schreibaufgaben, Hintergrundmaterial und zum Austausch über Ihre Texte nutzen Sie die vhs.cloud.
A-382222 | VHS-Studienhaus
6x, 17.1. – 21.2., Mo, 19 – 21:15 Uhr |
18 UStd | 85 €, zzgl. Mateialumlage: 2 € |
S | **Rusanna Danielian**

Kinderbücher schreiben – Online-Schreibwerkstatt am Wochenende

Online mit Zoom.
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. Kompakt und online – Sie werden sich in Schreibpausen auch zwischendurch vom Bildschirm verabschieden können. Das Seminar wird auf der Plattform Zoom stattfinden, wo Sie sich im Nachgang auch über Ihre Texte austauschen können. Am Samstag können Sie einen Textauszug einreichen, zu dem Sie ein individuelles Feedback bekommen (Lesepauschale).
A-382223 | →● Online
19.2., 20.2., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |
15.33 UStd | 83 €, zzgl. Lesepauschale: 7 €,
zzgl. Skript: 5 € | **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 Geschichtenerzähler*innen 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.
L-382231 | VHS Lindenthal
29.1., Sa, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | 52 € |
WE | **Susanne Knechtges**

L-382232 | VHS Lindenthal
19.3., Sa, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | 52 € |
WE | **Susanne Knechtges**

L-382233 | VHS-Studienhaus
21.5., Sa, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | 52 € |
WE | **Susanne Knechtges**

Bildungsurlaub Schreibwerkstatt: Bewegung: Warum, wohin, mit wem?

Was bewegt mich? Wohin bewegt es mich und wer darf mich begleiten? Stimmen meine beruflichen Ziele mit meiner persönlichen Lebenssituation überein? Wo gibt es Störungen und wo hilft ein Perspektivwechsel? Schreibend bewege und begebe ich mich auf meine ganz eigene Entdeckungsreise. Bewegung kann Perspektivwechsel, Veränderung und Entwicklung ankurbeln. Durch das bewusste Anschauen meiner aktuellen Lebenssituation, die Feinjustierung meiner Haltung sowie die Entdeckung versteckter Ressourcen kann beim Schreiben einiges in Gang gesetzt werden. Sie bringen mit: Lust am Schreiben, Offenheit und Neugier – und Schreibmaterial (Lieblingsstifte und Papier). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-382300-BU | VHS Lindenthal
5x, 2.5. – 6.5., Mo – Fr, 10 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 230 € Ermäßigung möglich. |
BU | **Anette Welp**

A-382301-BU | VHS Lindenthal
5x, 21.11. – 25.11., Mo – Fr, 10 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 230 € Ermäßigung möglich. |
BU | **Anette Welp**

Auf den Punkt gebracht. So gelingt dein nächster Text!

Ideen generieren, sortieren und treffend formulieren
Das Thema mag noch so spannend sein, aus Ideen klar strukturierte Gedanken und Argumentationen zu entwickeln und diese zu Papier zu bringen ist gar nicht so einfach. Und noch schwieriger, wenn das Thema sooo interessant gar nicht ist. In dieser Schreibwerkstatt erlernt ihr Methoden, um Ideen zu generieren, und feilt gemeinsam an den Formulierungen. Wie verständlich und interessant dein Text ist, sagen dir die Rückmeldungen der Gruppe und der Dozentin. Für Schüler*innen allgemein-

bildender Schulen ab 15 Jahren. Dieses Angebot im Rahmen eines Förderprogramms der Bundesregierung ist für die Teilnehmenden kostenlos. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Schuljahr und Schule an (Mitteilung und Schüler*innenausweis). Fünf Präsenztreffen und Austausch auf der vhs.cloud.
A-382411 | VHS-Studienhaus
5x, 7.3.–4.4., Mo, 17–20 Uhr |
20 UStd | Entgeltfrei. Ausschließlich für Schüler*innen allgemeinbildender Schulen bzw. Bildungsgänge im Rahmen eines Förderprogramms der Bundesregierung.

A-382412 | VHS-Studienhaus
5x, 28.4.–2.6., Do, 17–20 Uhr |
20 UStd | Entgeltfrei. Ausschließlich für Schüler*innen allgemeinbildender Schulen bzw. Bildungsgänge im Rahmen eines Förderprogramms der Bundesregierung.

Clase de prueba – Schnupperabend
Escritura creativa – Kreatives Schreiben auf Spanisch
Ven y explora tu habilidad para crear textos literarios. Realizaremos algunos ejercicios de escritura creativa para vencer la página en blanco o el bloqueo, además expondremos diferentes textos que leeremos durante el taller. Nivel de español: B2+ / C1 / hispanohablantes. Conocimientos en alemán no son necesarios.
A-467750 | VHS-Studienhaus
17.2., Do, 19–20:30 Uhr |
6 € | **Enrique Delgadillo Lacayo**

Taller de escritura creativa para jóvenes – „Escribir para recordar“
Kreatives Schreiben auf Spanisch (B2+ / C1 / hispanohablantes)
EURVives en Colonia, hablas español, te gustaría escribir un cuento, un poema o sencillamente explorar las posibilidades creativas de la escritura? Entonces inscríbete en este taller: Cuatro clases enfocadas en la lectura de textos provenientes de la ficción y la no ficción, así como ejercicios de escritura creativa. Este curso ha sido diseñado especialmente para jóvenes menores de 20 años con inquietudes o deseos de explorar la literatura en español. Es también un curso para que te conectes con el idioma más allá de las clases convencionales.
Nivel de español: B2+ / C1 / hispanohablantes. **Kursentgelt für Schüler*innen / Auszubildende / Studierende / Au-Pairs**: 32 Euro zzgl. 2 Euro Kostenpauschale für die Materialien, welche der Dozent zur Verfügung stellt.
A-467753 | VHS-Studienhaus
4x, 10.2.–18.2., Do, Fr, 17–18:30 Uhr |
8 UStd | 42 € | **Enrique Delgadillo Lacayo**

Taller de escritura creativa (B2+/C1) – „Una rosa es una rosa es una rosa“
Kreatives Schreiben auf Spanisch
Este curso está compuesto por una selección de lecturas tanto de ficción como de no ficción, así como el ejercicio de escribir semanalmente y compartir nuestra aproximación a los textos. A través de las lecturas se reflexionará sobre las principales técnicas utilizadas para contar historias en las distintas modalidades de la poesía y la escritura en prosa. Es ideal para aquellas personas que estén interesadas en escribir y leer en español. Nivel de español: B2+ / C1 / hispanohablantes. <b >Kursentgelt für Schüler*innen / Auszubildende / Studierende / Au-Pairs: 84,50 Euro zzgl. 2 Euro Kostenpauschale.
A-467754 | VHS-Studienhaus
11x, 3.3.–12.5.,
Do, 19:15–20:45 Uhr | 22 UStd | 112 € |
Enrique Delgadillo Lacayo

Alles für die Region.

Wir beliefern das Rheinland mit Strom, Erdgas, Wasser und Lösungen für ein neues Energiezeitalter.

RheinEnergie.
Die Energie einer ganzen Region.

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
Regionales Sprachangebot Köln-Porz	vhs-regional-porz@stadt-koeln.de	
Regionales Sprachangebot Köln-Mülheim	vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de	

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 10)

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

V. Antonio-Wilbertz
Tel. (0221) 221-35841
Integrationskurse

D. Bestgen
Tel. (0221) 221-23731
Integrationskurse

S. Citaku-Thaki
Tel. (0221) 221-27026
Integrationskurse

E. Schwamborn
Tel. (0221) 221-30536
Integrationskurse

Petra Bölter
Tel. (0221) 221-23599
Deutsch, andere europäische und außereuropäische Sprachen

Nicole Kolk
Tel. (0221) 221-23644
Spanisch, Französisch, Portugiesisch

Hildegard Schmitz
Tel. (0221) 221-24374
Englisch

Nicht abgebildet:

G. Asik
Tel. (0221) 221-36982
Integrationskurse

I. Chamoun
Tel. (0221) 221-30540
Integrationskurse

S. Holzdeppe
Tel. (0221) 221-30535
Integrationskurse

M. Sen
Tel. (0221) 221-29825
Integrationskurse

Aynur Ergül
Tel. (0221) 221-23610
Deutsch, andere europäische und außereuropäische Sprachen

N. N.
Tel. (0221) 221-27668
Italienisch,
Deutsche Gebärdensprache

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

Dr. Anja Kischel
Tel. (0221) 221-24386
Programmbereichsleitung

Monika Koppe
Tel. (0221) 221-21089
Alphabetisierung, Deutsch f. Deutschsprachige, Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurse mit Alphabetisierung, Deutsche Gebärdensprache, Grundbildung

Anette Kunz
Tel. (0221) 221-29741
Deutsch als Fremdsprache

Katharina Otto
Tel. (0221) 221-33682
Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurse

Stefanie Heydenreich
Tel. (0221) 221-33612
Integrationskurse

Ingrid Pehl
Tel. (0221) 221-33613
Integrationskurse

Dorsun Doğru
Tel. (0221) 221-33683
Sprachberatung Integrationskurse

Sonja Oelgart
Tel. (0221) 221-33684
Sprachberatung Integrationskurse

Dr. Sabahat Eker
Tel. (0221) 221-98814
Andere europäische und außereuropäische Sprachen, Spanisch

Horst Grundmann
Tel. (0221) 221-22486
Englisch

Marion Markewitz
Tel. (0221) 221-23191
Französisch, Italienisch, Portugiesisch

Sophia Oldenbürger
Tel. (0221) 221-35601
Spanisch

Johanna Alisch
Tel. (0221) 221-97001
Pädagogische Assistenz Sprachen in Köln-Porz

Johannes Klein
Tel. (0221) 221-99885
Pädagogische Assistenz Sprachen in Köln-Mülheim

Nicht abgebildet:

Maria Germann-Demirci
Tel. (0221) 221-23157
Deutsch als Fremdsprache, Türkisch, Kurdisch

Fanny Kordas
Tel. (0221) 221-30537
Sozialarbeiterin Integrationskurse

N. N.
Tel. (0221) 221-25965
Pädagog. Assistenz Sprachen

N. N.
Tel. (0221) 221-30538
Integrationskurse

Sprachen

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen **159**
Qualifikation der Dozent*innen **160**
Beratung Sprachen **160**
Deutsche Gebärdensprache **160**
Deutsch für Deutschsprachige **161**
Deutsch **162**
Englisch
Englisch – Info und Beratung 163
English – Business Class 163
General English 165
Englisch – Prüfungen / Vorbereitung 172
Französisch **174**
Italienisch **179**
Spanisch **184**
Portugiesisch | Brasilianisch **194**
Rumänisch | Niederländisch **196**
Dänisch **197**
Schwedisch | Finnisch | Türkisch **198**
Latein | Altgriechisch **199**
Neugriechisch | Russisch **200**
Polnisch | Tschechisch | Kroatisch **201**
Hebräisch | Arabisch | Persisch **202**
Kurdisch | Kiswahili | Chinesisch **203**
Japanisch | Thailändisch | Koreanisch **204**
Hindi **205**

SPRACHE ALS NACHHALTIGES FUNDAMENT

Für die Integration und gesellschaftliche Teilhabe in Deutschland sind Kenntnisse der deutschen Sprache und Kultur von grundlegender Bedeutung. Unser breit aufgestelltes fremdsprachliches Angebot öffnet Ihnen zudem ein „Tor in eine andere Welt“ und bietet ein starkes Fundament für die eigene soziale, berufliche und wirtschaftliche Entwicklung.

Folgende Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen stehen in diesem Programmbereich besonders im Fokus:

Eine gemeinsame Sprache ist der Schlüsselfaktor für die individuelle Existenzsicherung und Grundlage für den Zugang zu Arbeit und gesellschaftlicher Teilhabe, zu beruflichem Erfolg und Aufstieg.
Die deutsche Sprache kann bei uns in unserem umfangreichen DaF-Programm („Deutsch als Fremdsprache“), in unseren Angeboten der Alphabetisierung und Grundbildung, den Integrationskursen sowie den Berufssprachkursen erlernt werden.
In unserem breit aufgestellten fremdsprachlichen Angebot können sowohl Anfänger*innen als auch Herkunftssprachler*innen in einem für sie passenden Kurs Kenntnisse erwerben, die grundlegend für das eigene soziale, berufliche und damit auch wirtschaftliche Fortkommen sind.

Das Erlernen der deutschen Sprache sowie interkulturelles Lernen sind Grundlage und Pfeiler für gesellschaftliche Partizipation, Inklusion und die Abschaffung von Ausgrenzung und sozialer Ungleichheit.
Unsere Angebote im Bereich der Grundbildung sind dabei direkte Voraussetzung für das Erlernen und Ausüben eines Berufes und die Sicherung der eigenen Lebensgrundlage.
Die Deutsche Gebärdensprache ermöglicht darüber hinaus eine gemeinsame Verständigung von hörenden und gehörlosen oder schwerhörigen Menschen und damit ein gemeinsames, barrierearmes oder -freies soziales und kulturelles Miteinander.

Unser Bildungsangebot ist qualitätstestiert und orientiert sich in unserem Sprachenbereich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).
Wir bieten eine große Vielfalt in Bezug auf Inhalt, Form und Dauer unserer Sprachkurse und sprechen mit einem ausdifferenzierten Onlineangebot auch die Menschen an, die zusätzlich im digitalen Raum lernen möchten.
Sämtliche Angebote im Sprachenbereich sind auf die Lernenden selbst ausgerichtet und stellen Freude am Lernen, einen mess- und spürbaren Lernerfolg sowie die qualitativ hochwertige und gründliche Sprachvermittlung in den Mittelpunkt.

Eine gemeinsame Sprache und interkulturelle Kompetenz schaffen gegenseitiges Verstehen und Verständnis und damit Inklusion, gesellschaftlichen Zusammenhalt und nachhaltige Entwicklung in den einzelnen Veedeln, Städten und Regionen.

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.

Qualifikation der Dozent*innen

Die Dozent*innen, die an der VHS Köln Sprachen unterrichten, sind Herkunftssprachler*innen oder sie besitzen nachgewiesene sehr gute Sprachkompetenz. Sie haben überwiegend ein abgeschlossenes Hochschulstudium und eine pädagogische Ausbildung. In der Regel verfügen sie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und qualifizieren sich durch kontinuierliche und fachspezifische Fortbildungen weiter.

Kurssystematik/ Methodik/ Didaktik

Der Unterricht vermittelt in einem aufeinander aufbauenden System Kenntnisse der jeweiligen Sprache. Die meisten Kurse werden in Stufen steigender Schwierigkeitsgrade gegliedert – von Kursen für absolute Anfänger*innen bis hin zum annähernd Herkunftssprachler*innen-Niveau. Die Inhalte werden klar definiert durch Angaben zum Lehrwerk und den Bezug zum Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die vier Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) werden in allen Kursen vermittelt, wobei die mündliche Kommunikation (Verstehen und Sprechen) im Mittelpunkt steht. Der Unterricht ist lernerorientiert und zeichnet sich durch angemessene Methodenvielfalt aus (z. B. Gruppenarbeit, Rollenspiele, Medieneinsatz).

Sprachberatung und Sprachprüfungen

Wir beraten Sie gerne im Rahmen eines persönlichen Gesprächs vor Ort oder eines Telefonats. Die Einzelheiten hierzu entnehmen Sie bitte den jeweiligen Ausführungen zu den einzelnen Sprachen.
Zu allen weiteren Sprachen: Bitte schreiben Sie eine E-Mail an vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de
Sie haben die Auswahl zwischen Sprachprüfungen auf verschiedenen Niveaus in einer Vielzahl von Sprachen. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum für Prüfungen des Goethe-Instituts, von Cambridge, DELE und TELC.
Die Einzelheiten hierzu entnehmen Sie bitte den jeweiligen Ausführungen zu den einzelnen Sprachen.

Deutsche Gebärdensprache

Hörende können mit einfachen Mitteln, wie z. B. langsames, deutliches Sprechen sowie Zugewandtheit und Offenheit, dem Hörgeschädigten die Kommunikation erleichtern. Sie können aber auch die Gebärdensprache erlernen, um Barrieren zwischen Gehörlosen und Hörenden abzubauen. Die VHS bietet Einführungsabende, Kurse und Bildungsurlaube zum Erwerb der Grundkenntnisse sowie Kurse für Fortgeschrittene. Vermittelt werden Inhalte wie: Grundlagen der visuell-gestischen Sprache, grammatikalische Kenntnisse – Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – und einfache Konversation. Die Dozent*innen sind gehörlos, die Teilnehmenden sollen hörend sein.
Information und Beratung unter Tel.: (0221) 221-21089

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Gehörlose Menschen begegnen uns immer wieder in Hotels, Restaurants, Geschäften, Taxen. Die Verständigung mit ihnen wird leichter für Sie, wenn Sie die Grundzüge der Gebärdensprache bei der Bewegung, Handformen, Körperhaltung, mimischer Ausdruck u.a. kennen lernen. Der Schnupperkurs bietet Ihnen eine kurze Einführung in das System der Deutschen Gebärdensprache und vermittelt wichtige Wörter für den Alltagsgebrauch.
Die erste Unterrichtsstunde wird mit einer Gebärdensprachdolmetscherin durchgeführt, Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen, danach unterrichtet die nichthörende Dozentin ohne Dolmetscherin.
Anmeldung erforderlich.

A-405011 | VHS-Studienhaus
4.2., Fr, 18 – 21 Uhr | 12 € | * |
Marietta Schumacher

A-405012 | VHS-Studienhaus
29.4., Fr, 18 – 21 Uhr | 12 € | * |
Marietta Schumacher

A-405013 | VHS-Studienhaus
3.6., Fr, 18 – 21 Uhr | 12 € | * |
Marietta Schumacher

Bildungsurlaub Deutsche Gebärdensprache 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*innen 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, 31.1. – 4.2., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** |
Marietta Schumacher

A-405122-BU | VHS-Studienhaus
5x, 21.3. – 25.3., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** |
Roswitha Kunz-Schumacher

Deutsche Gebärdensprache 1

DGS Level A1, Stufe 1
Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache und vermittelt erste Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, grammatikalische Kenntnisse, Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – und einfache Dialoge. Die Dozentin arbeitet u.A. mit dem Lehrwerk DGS 1+2 aus dem Viko Verlag. Eine Materialbeschaffung vor Kursbeginn ist nicht erforderlich.

N-405131 | VHS Nippes
12x, 1.2. – 10.5., Di, 18:30 – 20 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Marion Paulun**

Deutsche Gebärdensprache 2

DGS Level A1, Stufe 2
Lernziele des DGS-Kurses Stufe 2 sind die Festigung der Grundlagen aus dem DGS-Kurs Stufe 1, die Erweiterung der Gebärdensprachkompetenz durch neue Inhalte zur Grammatik, Grundvokabeln aus breitgefächerten verschiedenen Handlungsfeldern und das Kennenlernen der Kultur der Gebärdensprachgemeinschaft. Erste Übungen in einfacher Konversation werden in die Anwendungspraxis dieser visuellen Sprache eingeführt.
Eine Materialbeschaffung vor Kursbeginn ist nicht erforderlich.

N-405233 | VHS Nippes
12x, 3.2. – 12.5., Do, 18:30 – 20 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Marion Paulun**

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache – Teil 1 Grundbuch für Anfänger (Norddeutschland), Viko – Medien

N-405244 | VHS Nippes
12x, 1.2. – 10.5., Di, 18:30 – 20 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Martin Woltemate**

Bildungsurlaub Deutsche Gebärdensprache 3 + 4

In diesem Bildungsurlaub, der auf den Stufen DGS 1+ 2 aufbaut, vertiefen und festigen Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten der Deutschen Gebärdensprache. Sie erweitern den Wortschatz, die grammatikalischen Strukturen sowohl rezeptiv als auch produktiv und arbei-

ten an der gebärdensprachlichen Interaktion in komplexeren Situationen. Das Lehrwerk wird im Seminar verteilt und abgerechnet.
A-405311-BU | VHS-Studienhaus
5x, 25.4.–29.4., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** |
Marietta Schumacher

Bildungsurlaub Deutsche Gebärdensprache 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, 30.5.–3.6., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **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:
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 Dozent*innen unterrichten in in einfacher Sprache. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich.
M-411115 | VHS Mülheim
16x, 1.2.–31.3., Di, Do, 17–18:30 Uhr |
32 UStd | 24 € | **B** | **Achim Barde**

M-411116 | VHS Mülheim
13x, 26.4.–14.6., Di, Do, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 20 € | **B** | **Achim Barde**

N-411154 | VHS Nippes
15x, 3.2.–23.6., Do, 16:45–18:30 Uhr |
35 UStd | 27 € | **B** | **Nicola Hube**

Lesen und Schreiben 2

Dieser Kurs richtet sich an Deutschsprachige, 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 Einstieg ist auch nach Kursbeginn möglich.
M-411215 | VHS Mülheim
16x, 1.2.–31.3., Di, Do, 18:40–20:10 Uhr |
32 UStd | 24 € | **B** | **Achim Barde**

M-411216 | VHS Mülheim
13x, 26.4.–14.6., Di, Do, 18:40–20:10 Uhr |
26 UStd | 20 € | **B** | **Achim Barde**

A-411234 | VHS-Studienhaus
36x, 31.1.–22.6., Mo, Mi, 17–19:15 Uhr |
108 UStd | 81 € | **B** | **Heide Föll**

M-411254 | VHS Mülheim
9x, 31.1.–4.4., Mo, 15:30–17:45 Uhr |
27 UStd | 21 € | **Nicola Hube**

M-411255 | VHS Mülheim
8x, 25.4.–20.6., Mo, 15:30–17:45 Uhr |
24 UStd | 18 € | **Nicola Hube**

P-411264 | VHS Porz
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–19:15 Uhr |
51 UStd | 39 € | **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-411324 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–19:15 Uhr |
51 UStd | 39 € | **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. Die Inhalte des Kurses richten sich nach den Kenntnissen und Interessen der Teilnehmenden. Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich.
A-411925 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 15–16:30 Uhr |
32 UStd | 24 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

N-411935 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 17–20 Uhr | 64 UStd |
48 € | **B** | **Heide Föll**

Grundlagenkurse

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-412124 | VHS-Studienhaus
19x, 2.2.–22.6., Mi, 13:30–16:30 Uhr |
76 UStd | 57 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

Deutsch – Grundlagenkurs für Deutschsprachige

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die mehr Sicherheit in der deutschen Schriftsprache erreichen wollen. Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung sowie wichtige Regeln der Zeichensetzung werden geübt. Durch individuelle Schreibaufgaben wird trainiert, die gelernten Regeln anzuwenden und Sicherheit in der Anwendung der deutschen Rechtschreibung und Zeichensetzung zu erlangen.
Voraussetzung ist das Alpha-Level 3.
Eine vorherige Beratung ist erforderlich.
A-412284 | VHS-Studienhaus
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
76 UStd | 57 € | **B** | **Gudrun Wicke**

Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung

Fit in Deutsch – Intensivkurs für Deutschsprachige

Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung
Sie schreiben häufig Protokolle und E-Mails? Sie sind deutschsprachig und möchten an Sicherheit beim Schreiben gewinnen? In diesem Kurs frischen Sie wichtige Regeln der Rechtschreibung, Grammatik und Zeichen-

setzung auf und üben die sichere Anwendung. Auf Wunsch werden Muster-Protokolle und Berichte verfasst.
Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige ab dem Sprachniveau C1 (Deutsch als Erst- und Zweitsprache).
A-413377 | VHS-Studienhaus
8x, 5.2.–2.4., Sa, 11–13:15 Uhr | 24 UStd | 108 € | **WE** | **Birgit Sauer**

A-413378 | VHS-Studienhaus
8x, 30.4.–18.6., Sa, 11–13:15 Uhr | 24 UStd | 108 € | **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-413445 | VHS-Studienhaus
14.5., 21.5., Sa, 10–14:45 Uhr | 12 UStd | 54 € | **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 in der Rubrik „Downloads“ herunterladen. Bei Bedarf schicken wir Ihnen das Auszugsprogramm auch per E-Mail zu.
Kontakt: vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Deutsch als Fremdsprache

Kursangebot
Die VHS Köln verfügt über ein großes, ausdifferenziertes Angebot: In allen Niveaus, von elementaren bis zu gehobenen Kenntnissen (A1-C2) können Sie bei uns systematisch Deutsch lernen – vormittags, nachmittags oder abends. Es stehen 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 Teilnehmer*innen gibt es noch intensivere Angebote. Darüber hinaus bieten wir Kurse zur Alphabetisierung sowie zu speziellen Themen (Grammatik, Phonetik, Konversation) an. Die meisten Kurse findet als Präsenzunterricht in unseren VHS-Standorten statt. Zusätzlich können Sie in unseren Online-Kursen bequem von zu Hause aus Deutsch lernen.
Aufgrund der aktuellen Situation kann es dazu kommen, dass die Volkshochschule wegen eines Lockdowns keinen Präsenzunterricht durchführen darf. Dann finden in der Regel auch die Präsenzkurse während des Lockdowns als Online-Unterricht statt.
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 einer individuellen Sprachberatung können Sie sich für einen Kurs/eine Prüfung anmelden. Aufgrund der aktuellen Situation ist eine persönliche Beratung nur nach Terminvereinbarung möglich.
I m Falle eines Lockdowns findet die Sprachberatung ausschließlich digital statt.

Beratung Deutsch als Fremd-/Zweitsprache
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln
Bei Interesse an einer Sprachberatung schreiben Sie bitte eine Mail an:
vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Angebotene Prüfungen
- 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:
- **Maria Germann-Demirci**
  Intensivkurse und Spezielle Kurse A1 bis B2, Prüfungen A1 bis B2
  Tel.: (0221) 221-23157
- **Anette Kunz**
  Onlinekurse A1 bis C2, Schnellkurse am Vormittag A1 bis C2, Intensivkurse, Spezielle Kurse und Prüfungen C1 und C2
  Tel.: (0221) 221-29741
- **Monika Koppe**
  Onlinekurse A1 bis C2, Kurse zur Alphabetisierung „Lesen und Schreiben“, Grundbildung
  Tel.: (0221) 221-21089
- **Katharina Otto**
  Schnellkurse am Abend A1 bis C2
  Tel.: (0221) 221-23849
  E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Integrationskurse

Die VHS Köln ist zugelassene Trägerin 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 Migrant*innen haben Anspruch auf einen Integrationskurs. Schon länger in Deutschland lebende Zugewanderte, EU-Bürger*innen und Deutsche mit nicht ausreichenden Deutschkenntnissen können beim Bundesamt einen Integrationskurs beantragen, Asylsuchende mit Bleibeperspektive erhalten ihre Berechtigung über die Ausländerbehörde (weitere Informationen unter www.bamf.de).

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:
Ingrid Pehl, Tel. (0221) 221-33613
Stefanie Heydenreich, Tel. (0221) 221-33612
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

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:
- 28.1.2022
- 18.2.2022
- 25.3.2022
- 29.4.2022
- 27.5.2022
- 24.6.2022

Anmeldung
Bitte beachten Sie, dass zur Anmeldung zwingend eine vorherige Terminabsprache notwendig ist. Einen Termin können Sie über die Telefonnummer 0221/221-27049 montags bis freitags in der Zeit von 9-16 Uhr vereinbaren.
Weitere Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie im Internet auf www.vhs.koeln.

Englisch – Info und Beratung

Beratung Englisch

Anmeldung
Eine vorherige Beratung wird dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden. Wir bieten auch kostenfreie Einstufungstests an.
Beratungsanfrage per E-Mail
Nutzen Sie die Möglichkeit der Anfrage per E-Mail. Senden Sie Ihre Beratungsanfrage an vhs-englisch@stadt-koeln.de.
Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Urlaub, Zertifikat) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.
Einstufungstest – Online
Ihre Vorkenntnisse können Sie gerne durch einen Online-Einstufungstest überprüfen. Hierzu geben Sie auf unserer Homepage www.vhs.koeln in das Suchfeld „Kurse suchen und buchen“ den Suchbegriff „Einstufungstest Englisch“ ein und Sie gelangen auf die Testseite mit Frage- und Antwortbogen.
Zuständig
- Horst Grundmann
  Fachbereichsleitung
  Tel. (0221) 221-22486
  E-Mail: vhs-englisch@stadt-koeln.de
- Johanna Alisch
  Pädagogische Assistenz Köln-Porz
  Tel. (0221) 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- Johannes Klein
  Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim
  Tel. (0221) 221-99885
  E-Mail: vhs-regional-muelheim@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 von Bildungsurlauben anerkannt. Alle mit BU gekennzeichneten Veranstaltungen sind anerkannte Bildungsurlaube. Den Nachweis und das Kursprogramm zum Bildungsurlaub erhalten Sie automatisch nach Anmeldung. Falls Sie es vorab benötigen, wenden Sie sich bitte an vhs-englisch@stadt-koeln.de. Wir verschicken es dann per E-Mail.

A1 Beginners – Fast Track

Sie haben zwar noch nie (oder max. 1 Jahr) Englisch gelernt, Englisch ist aber nicht Ihre erste Fremdsprache. Sie haben z.B. Deutsch als Fremdsprache gelernt. Sie beginnen bei Null, lernen systematisch und zügig und üben Ihre Kenntnisse von Anfang an in beruflichen Situationen. Sie erreichen Niveau A1 innerhalb einer Woche Bildungsurlaub.

Bildungsurlaub English A1 Beginners
Max. 8 Teilnehmende. Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Kursbuch: Fairway new A1, Klett
A-431011-BU | VHS Lindenthal
5x, 25.4.–29.4., Mo–Fr, 9–15:30 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** |
Hannelore Schmolke

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).

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-431124-BU | VHS Lindenthal
5x, 28.3.–1.4., Mo–Fr, 9–15:30 Uhr |
40 UStd | 230 € | **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).

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, 2.5.–6.5., Mo–Fr, 8:30–15 Uhr |
40 UStd | 230 € | **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: A New Start, Refresher B1
A-431192-BU | VHS Lindenthal
5x, 30.5.–3.6., Mo–Fr, 9–15:30 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** |
Hannelore Schmolke

B1 Intermediate

Your level: 6 years of English and regular practice or Abitur English that needs brushing up. You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, deal with times, prices and numbers, have a short conversation. Giving, clarifying, supporting or discussing an opinion, clarifying a misunderstanding or giving a presentation, however, you find difficult. Understanding B1Plus, speaking B1.

Bildungsurlaub English B1plus Social Skills in Business Communication
Max. 9 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, 14.3.–18.3., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Carolin Ramrath**

B2 Upper-Intermediate

Your Level: Understanding B2Plus, speaking B1Plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly and encounter hardly any problems in everyday communication. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. You still lack the appropriate language for job-related situations.

Bildungsurlaub Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations
Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly.
You understand most texts and can speak freely but you sometimes don't feel confident communicating in a business context, or you feel that you cannot find the right words and make mistakes when using English at work? We will practise presenting, simulate negotiations in case studies and practise precise and flexible use of language in business situations.
Max. 9 Teilnehmende, Kursbuch: in company 3.0, Upper Intermediate,
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-431307-BU | VHS Lindenthal
5x, 14.2.–18.2., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Bruce Julies**

A-431308-BU | VHS Lindenthal
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Bruce Julies**

Bildungsurlaub English B2 Refresher
Sie hatten 7–8 Jahre Schulenglisch und können Englisch sprechen, lesen und hören. Manchmal sind Sie unsicher oder haben das Gefühl, sich etwas einseitig oder gar missverständlich auszudrücken. Ziel des Kurses ist eine Auffrischung, Vertiefung und Erweiterung Ihrer Englischkenntnisse für Alltag, Urlaub und Beruf. Max. 9 Teilnehmende.
Kursbuch: Headway 5th Edition, Upper-Intermediate (B2), Student's Book **Part A**
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-431309-BU | VHS-Studienhaus
5x, 27.6.–1.7., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Sevasteiani Lekaki**

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 im KOMED
5x, 2.5.–6.5., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd | 230 € | **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).

English B1 E-Mailing in English
Group discussion via zoom of formal and informal phrases to E-Mail, making enquiries, informing, making (confirming and changing) arrangements,
complaints etc. We will then continue to practice writing informal and formal E-Mails. First in groups then individually, thus honing E-Mail writing skills.
A-431570 | VHS-Studienhaus
5.3., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 46 € | **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-431572 | VHS-Studienhaus
2.4., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 46 € | **WE** |
Ciron Nagantharan

B1Plus Intermediate

Your level: You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, present a topic in a few sentences, deal with times, prices and numbers, have a short conversation. Giving, clarifying, supporting or discussing an opinion, clarifying a misunderstanding or giving a presentation, however, you find difficult. Improve fluency and confidence. Understanding B1+, speaking B1. 6 years of English and regular practice or Abitur English that needs brushing up.

Business English B1plus/B2 Meetings, Presentations and Negotiations
Max.12 participants. You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, have a short conversation. Controversial discussions you find difficult. How to present your views and argue your point in a meeting, how to agree or disagree politely and in a constructive manner, how to check understanding, how to approach touchy subjects and come to an understanding – relevant language, lots of practice, interpersonal and inter-cultural communicative issues.
No textbook. Kopierumlage im Kurs.
L-431604 | VHS Lindenthal
9.4., 10.4., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 92 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

L-431605 | VHS Lindenthal
11.6., 12.6., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 92 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

B2Plus Upper Intermediate

Your Level: Understanding B2+, speaking B1+. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly and encounter hardly any problems in everyday communication. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. You still lack the appropriate language for job-related situations.

Business English B2plus/ C1 Communication practice for business and everyday life
Online
Starting a conversation, asking and reacting to questions, discussing ideas at meetings, negotiating, presenting, telephoning, small talk – the spoken communication you require in business and networking – not just meetings and negotiations but small talk! You are welcome to bring in any topics you find interesting, including current affairs, cultural issues, sports... No textbook.
Max. 9 participants.
Der Kurs wird online mit zoom durchgeführt.
O-431758 | →● Online
16x, 31.1. – 13.6., Mo, 18:30 – 20:45 Uhr |
48 UStd | 240 € | **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, 23.3. – 22.6., Mi, 18:45 – 20:15 Uhr |
24 UStd | 180 € | **Paul W. Bell**

General English

Die Angebote im Überblick
- English A1: Fast Track, Standard, Slow Motion
- English A2: Refresher, Standard, Speaking and Pronunciation
- English B1: Refresher, Standard, Conversation
- English B1Plus: Refresher, Standard, Conversation
- English B2: Refresher, Standard, Conversation
- English B2Plus: Focus on Language, Conversation
- English C1, C2: Focus on Language, Conversation
- Cambridge: Prüfungsvorbereitungen und Prüfungen

English A1 Beginners

Für Teilnehmende, die noch nie Englisch gelernt haben. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, wählen Sie bitte einen Auffrischungskurs (A2, B1 oder B1plus).
Mit Abschluss der Stufe A1 Beginner erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Personen Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Lehrbücher
- Headway Fifth Edition, Beginner (A1) , Student's Book with Online Practice
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-452392-9

A1 Fast Track

Sie haben zwar noch nie Englisch gelernt, Englisch ist aber nicht Ihre erste Fremdsprache – Sie haben zum Beispiel Deutsch als Fremdsprache gelernt. Sie beginnen bei Null, lernen aber zügiger als im Standardkurs. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 60 Unterrichtsstunden.
Bitte planen Sie Zeit für Hausaufgaben ein.

English A1 Fast Track Part 1
Max. 9 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1
N-432143 | VHS Nippes
16x, 1.2. – 7.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1
A-432152 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 31.1. – 13.6., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Bruce Julies**

English A1 Fast Track Part 2
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1)
A-432235 | VHS-Studienhaus
17x, 2.2. – 8.6., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Max. 14 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 5/6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-432283 | VHS Mülheim
16x, 3.2. – 23.6., Do, 18 – 19:30 Uhr |
32 UStd | 120 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

A1 Standard

Sie haben noch nie eine Fremdsprache gelernt und keinerlei Englischkenntnisse. Sie erarbeiten die Grundkenntnisse schrittweise. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 120 Unterrichtsstunden.

English A1 Standard Part 1
Max. 12 participants. Headway 5th Edition Beginner (A1), ab Unit 1
A-432338 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 3.2.–9.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Bruce Julies**

English A1 Standard Part 1 für Senior*innen ab 60 Jahren
Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Ernst Klett, ISBN 978-3-12-501630-9. Kein Unterricht am 18.3., 27.5. und am 17.6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-432382 | VHS Mülheim
15x, 4.2.–24.6., Fr, 12–13:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Carolin Ramrath**

English A1 Standard Part 2
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit
A-432422 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17:30–19 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Nasim Nasib**

English A2 Elementary

Mit Abschluss der Stufe A2 Elementary erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Lehrbücher
- Headway Fifth Edition, Elementary (A2), Student's Book with Online Practice
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-452423-0

A2 Refresher und schnelles Lerntempo

Sie frischen das Niveau A2 systematisch auf (etwa 4 Jahre Schulenglisch, die länger her sind). Sie können etwas verstehen und einzelne Phrasen formulieren, haben aber 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
19.2., Sa, 11–16 Uhr | 6 UStd | 35 € |
WE | **Hannelore Schmolke**

English A2 Refresher Part 1
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-433125 | VHS-Studienhaus
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Ian McDonough**

Max. 14 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich
M-433140 | VHS Mülheim
16x, 3.2.–23.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 120 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

Max. 8 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
Wechsel von Präsenz zu online möglich
A-433141 | VHS Nippes
15x, 3.2.–9.6., Do, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Eda Orhan**

English A2 Refresher Part 2
Max. 12 participants. Headway 5th Edition Elementary (A2)
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-433239 | VHS-Studienhaus
17x, 2.2.–8.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

A2 Standard

Sie erarbeiten das A2-Niveau neu, daher gehen Sie langsamer und gründlicher vor als im Refresher-Kurs (etwa 120 Unterrichtsstunden). Wenn Sie im Bereich A2 Refresher keinen geeigneten Termin finden, ist es eine mögliche, etwas langsamere Alternative. Zu Semesterbeginn wird in den Kursen kurz wiederholt, damit Ihnen der Einstieg leichter fällt.

English A2 Standard Part 1
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
A-433333 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Sylvia Lösche**

Max. 8 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-433376 | VHS Nippes
15x, 3.2.–9.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Eda Orhan**

English A2 Standard Part 2
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit
A-433430 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19:15–20:45 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Nasim Nasib**

Online
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), from Unit 4. Kein Unterricht am 7.6.
O-433436 | →● Online
17x, 1.2.–21.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Maike Fiebig**

Vormittagskurs
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-433477 | VHS-Studienhaus
16x, 4.2.–10.6., Fr, 11:50–13:20 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Eda Orhan**

English A2 Standard Part 3 – Online
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 5
O-433505 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 20:15–21:45 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Eda Orhan**

English A2 Standard Part 4
Vormittagskurs
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 9
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-433677 | VHS-Studienhaus
16x, 4.2.–10.6., Fr, 10:10–11:40 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Eda Orhan**

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 for Tourists, A1/A2

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
15x, 4.2.–10.6., Fr, 10:30–12 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Kaj Jochen Lanwer**

English A2 Easy Conversation

Part 2 – Online
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, from Unit 5, ISBN 978-3-12-605555-0. Kein Unterricht am 7.6.
O-433811 | →● Online
17x, 1.2.–21.6., Di, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Maike Fiebig**

English A2 Conversation

Max. 6 participants. Conversation on topics of general interest. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar.
A-433853-B | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 11:15–12:45 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Carolin Ramrath**

A-433853-A | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 9:30–11 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Carolin Ramrath**

English B1 Pre-Intermediate

Mit Abschluss der Stufe B1 Pre-Intermediate erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

Lehrbücher
- Headway Fifth Edition, Pre-Intermediate (B1)
  Student's Book with Online Practice
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-452769-9
- Network Refresh Now B1
  Kurs- und Übungsbuch mit 21 Audio-CDs, Klett
  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

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale 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 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
19.3., 20.3., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
16 UStd | 92 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

L-434021 | VHS Lindenthal
21.5., 22.5., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
16 UStd | 92 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

Grammatikauffrischung B1/B2

I eat, am eating, ate, have or had eaten or been eating!
Dank Ihrer Grundkenntnisse und Ihres Gespürs kommen Sie mit Ihrem Englisch ganz gut durch und werden auch meist verstanden. Sie möchten aber gerne die Englische Grammatik auch verstehen und effektiver anwenden können. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir schauen uns die „tenses" in entspannter Atmosphäre mal richtig an und stellen dabei sogar fest, dass Grammatik Spaß machen kann. Für Teilnehmende der Niveaustufen B1 und B2.
Max. 12 Teilnehmende.
A-434033 | VHS-Studienhaus
12.3., 13.3., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
16 UStd | 92 € | **Maurice Moises**

English B1 Refresher Part 1

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1)
A-434114 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Sylvia Lösche**

Max. 14 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-434135 | VHS Mülheim
17x, 9.2.–15.6., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
34 UStd | 128 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

English B1 Refresher Complete

Max. 12 participants. A New Start, B1 Refresher, ab Unit 1
L-434141 | VHS Lindenthal
16x, 3.2.–23.6., Do, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Hannelore Schmolke**

English B1 Refresher Short Course

Max. 12 participants. Network Refresh Now B1, ab Unit 1
A-434143 | VHS-Studienhaus
12x, 10.3.–23.6., Do, 18:30–21:30 Uhr |
48 UStd | 240 € | **Paul W. Bell**

English B1 Refresher Part 2

Online
Max.12 participants. 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 5.
Die webbasierte Kommunikation erfolgt über Zoom.
O-434233 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Kerstin Hurst**

B1 Standard

Voraussetzung: Verstehen und Sprechen A2. Sie können sich mit Hilfe in einfachen Situationen auf Englisch orientieren, z.B. Informationen zur eigenen Person, Hobbys und Familie geben, nach dem Weg fragen, mit Zahlen und Preisen umgehen, Sie kennen die einfache Form der Gegenwart und der Vergangenheit. Sie erarbeiten das B1-Niveau neu, daher gehen Sie langsamer und gründlicher vor als im Refresher-Kurs.

English B1 Standard Part 1

Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1. Ergänzend wird die vhs cloud genutzt.
A-434339 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Paulina Aleksandrowicz**

Online
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1.
Die webbasierte Kommunikation erfolgt über Zoom.
O-434371 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Annie Hunter**

English B1 Standard Part 2

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1
Die webbasierte Kommunikation erfolgt über Zoom.
O-434415 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Eda Orhan**

Max. 9 participants. Headway Fifth Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 6
N-434444 | VHS Nippes
16x, 1.2.–7.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Kleine Gruppe!
Max. 9 participants. Lehrbuch: Klett, Great! B1 ab Unit 4. Wiedereinsteigende willkommen!
P-434446 | VHS Porz
16x, 1.2.–7.6., Di, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Gabriele Frank**

Vormittagskurs
Headway English B1, from unit 5. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
L-434467 | VHS Lindenthal
15x, 31.1.–20.6., Mo, 9–10:30 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Elke Zimmermann**

English B1 Standard Part 3

Online
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 7.
Die webbasierte Kommunikation erfolgt über Zoom.
O-434578 | →● Online
18x, 2.2.–15.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Maurice Moises**

English B1 Slow Motion Part 4

Vormittagskurs
Max. 12 participants. Headway English B1, from unit 6.
L-434591 | VHS Lindenthal
15x, 3.2.–23.6., Do, 9–10:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Elke Zimmermann**

English B1 Standard Part 4

Online
Max. 11 participants. Headway Fifth Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 9.
O-434650 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Maike Fiebig**

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.
Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

B1 Conversation and Pronunciation

Vormittagskurs
Max. 6 participants. Easy and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group. Textbook: In conversation I, Konversationskurs Englisch B1/B2.
A-434811 | VHS-Studienhaus
17x, 2.2.–15.6., Mi, 10:45–12:15 Uhr |
34 UStd | 170 € | **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. Kostenpauschale im Kurs. Wiedereinsteigende willkommen.
P-434814 | VHS Porz
16x, 31.1.–13.6., Mo, 10:30–12 Uhr |
32 UStd | 160 € | **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-A | VHS-Studienhaus
8x, 1.2.–7.6., Di, 11:30–13 Uhr | 16 UStd |
80 € | **Helena Knaup**

English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe B

A-434814-B | VHS-Studienhaus
9x, 8.2.–14.6., Di, 11:30–13 Uhr |
18 UStd | 90 € | **Helena Knaup**

English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe A

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. Kostenpauschale im Kurs.
A-434815 | VHS-Studienhaus
9x, 1.2.–21.6., Di, 9:45–11:15 Uhr |
18 UStd | 90 € | **Abir Sakallah**

English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe B

A-434816 | VHS-Studienhaus
9x, 8.2.–14.6., Di, 9:45–11:15 Uhr |
18 UStd | 90 € | **Abir Sakallah**

English B1 Conversation and Pronunciation Gruppe A

Max. 6 participants. Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Kostenpauschale im Kurs.
A-434820-A | VHS-Studienhaus
9x, 2.2.–22.6., Mi, 11:30–13 Uhr |
18 UStd | 90 € | **Bruce Julies**

English B1 Conversation and Pronunciation Gruppe B

A-434820-B | VHS-Studienhaus
8x, 9.2.–15.6., Mi, 11:30–13 Uhr |
16 UStd | 80 € | **Bruce Julies**

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. Kostenpauschale im Kurs.
L-434821 | VHS Lindenthal
16x, 3.2.–23.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Hannelore Schmolke**

English B1 Conversation and Pronunciation
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.
O-434841 | →● Online
17x, 2.2.–8.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 170 € |
Christopher Alan Perkins

English B1/B1plus Conversation and Grammar Review
Vormittagskurs
Max. 10 participants. Conversation on topics of general interest. We use our textbook and additional material to improve our vocabulary and revise some grammar. We also read a simplified novel or easy stories. Textbook: Innovations Intermediate, from unit 20.
K-434880 | VHS Kalk
13x, 9.2.–8.6., Mi, 9:30–11:30 Uhr |
34.67 UStd | 174 € | **Elke Zimmermann**

English B1/B2 Conversation
Online
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, max. 9 Personen.
Join the latest addition to our brand-new online curriculum for practising your speaking skills and fine-tuning your grammar, whether for work or a holiday. The course includes one online session per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice.
O-434881 | →● Online
10x, 24.1.–4.4., Mo, 17:30–19 Uhr |
20 UStd | 150 € | **Sevasteiani Lekaki**

O-434882 | →● Online
7x, 2.5.–20.6., Mo, 17:30–19 Uhr |
14 UStd | 105 € | **Sevasteiani Lekaki**

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. The focus is on talking and extending our vocabulary, but some grammar will also be revised whenever necessary. No textbook. Kostenpauschale im Kurs.
N-434883 | VHS Nippes
5x, 9.3.–6.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 10 UStd |
50 € | **Guido Händeler**

N-434884 | VHS Nippes
6x, 27.4.–1.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
12 UStd | 60 € | **Guido Händeler**

English B1Plus Intermediate

Lehrbuch
- Headway Fifth Edition, Intermediate (B1plus), Student's Book with Online Practice Oxford University Press ISBN 978-0-019-452915-0
- Headway English B1+ Student's Book Pack Oxford University Press ISBN 978-0-19-474147-7

B1Plus Standard and Refresher

Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1. Etwa Abiturkenntnisse, die auffrischungsbedürftig sind, oder etwas geringere Schulkenntnisse, aber mehr Praxis. Sie frischen das Niveau B1Plus in etwa 60 Unterrichtsstunden auf.
Abiturkenntnisse auffrischen und für den Beruf fit werden – Sie können direkt in Business English B1Plus einsteigen.

English B1plus Refresher Complete
Intensivkurs zur Auffrischung der Niveaustufe B1plus in einem Semester. Max. 12 Personen. Headway English B1+, Unit 1-12.
L-435043 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–14.6., Di, 18:30–21:30 Uhr |
68 UStd | 340 € | **Hannelore Schmolke**

English B1plus Refresher American English
Max. 7 participants. You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, have a short conversation. Controversial discussions you find difficult. Systematic language review with a strong grammar component. Also suitable for students who would like to take the TOEFL test but need some brushing up before they do the TOEFL preparation course. The teacher is a native speaker from the USA. Lehrbuch: Headway English B1+
A-435091 | VHS-Studienhaus
12x, 14.3.–20.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
48 UStd | 240 € | **Paul W. Bell**

English B1plus Standard Part 1
Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 10. Ergänzend wird die vhs cloud genutzt.
A-435132 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Paulina Aleksandrowicz**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+)
A-435133 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Sylvia Lösche**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+)
Wechsel von Präsenz auf Online möglich.
A-435181 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Helena Knaup**

English B1plus Refresher Part 2
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), from Unit 1.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-435217 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Maike Fiebig**

English B1 plus Standard Part 2
Max. 9 participants. Headway 5th Edition Intermediate (B1+), from Unit 1
N-435255 | VHS Nippes
17x, 2.2.–8.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 170 € |
Karolina Karpinska-Heinz

English B1plus Slow Motion Part 5
Vormittagskurs
Max. 12 participants. Headway B1 Part 2 (B1+), from unit 6
L-435265 | VHS Lindenthal
15x, 3.2.–23.6., Do, 10:45–12:15 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Elke Zimmermann**

English B1 plus Standard Part 2
Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), from Unit 1
A-435288 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 11:30–13 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Paulina Aleksandrowicz**

B1Plus Conversation in the Morning

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

English B1plus Grammar Review and Conversation
Max. 6 participants. Are you at B1plus level and need more practice? Join us! A course for intermediate students who would like to work on their grammar and speaking skills. We will revise the most important grammar topics from B1plus level and practice conversation by discussing topics of general interest and current events.
A-435310 | VHS-Studienhaus
16x, 31.1.–13.6., Mo, 9:45–11:15 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Paulina Aleksandrowicz**

English B1plus Conversation and Pronunciation
Online
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 webbasierte Kommunikation erfolgt über Zoom.
O-435321 | →● Online
16x, 2.2.–15.6., Mi, 9:45–11:15 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Bruce Julies**

English B1plus Conversation, Learn by Talking
Vormittagskurs
Come and have some fun learning English and participating in interesting discussions in this English conversation class. The focus is on talking, but grammar is reviewed when necessary. Max. 13 participants.
P-435377 | VHS Porz
16x, 1.2.–7.6., Di, 11–12:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Helga Faus-Deichsel**

English B1plus Conversation and Grammar Review Gruppe A
Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We read current articles on topics of general interest from all over the world and have lively and fun discussions in the group. Max. 6 participants.
A-435377-A | VHS-Studienhaus
8x, 3.2.–9.6., Do, 9:45–11:15 Uhr |
16 UStd | 80 € | **Ciron Nagantharan**

English B1plus Conversation and Grammar Review Gruppe B
A-435377-B | VHS-Studienhaus
6x, 10.2.–2.6., Do, 9:45–11:15 Uhr |
12 UStd | 60 € | **Ciron Nagantharan**

English B1plus Learn by Talking
Max. 10 participants. It's a conversation class so everyone has the chance to express him/herself. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way. Kein Unterricht am 18.3., 27.5. und am 17.6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-435378 | VHS Mülheim
15x, 4.2.–24.6., Fr, 10–11:30 Uhr |
30 UStd | 150 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € |
Carolin Ramrath

English B1plus Conversation and Grammar Review
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-435398 | VHS Lindenthal
15x, 31.1.–20.6., Mo, 10:45–12:15 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Elke Zimmermann**

B1Plus Conversation in the Evening

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.
Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

English B1plus Conversation and Grammar Review Online
Online
Max. 12 participants. Welcome to our course for intermediate students: Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We discuss topics of general interest and current events.
Course materials: Newspaper articles, a coursebook, and other sources. Coursebook: Speakout 2nd Intermediate
Die webbasierte Kommunikation erfolgt über Zoom.
O-435511 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Sylvia Lösche**

English B1 plus Conversation
„Zoom" in and join our English-only zone. In a relaxed atmosphere, you will be able to practice your speaking skills, extend your active vocabulary and revise some key grammar aspects through interesting conversations on topics of general interest, role play and other activities. Plan to include some time for homework in your weekly schedule. Max. 12 participants
Die webbasierte Kommunikation erfolgt über Zoom.
O-435533 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd | 170 € | **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.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-435534 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Helena Knaup**

English B1plus with „Harry Potter and the Philosopher's Stone" (Chapters 1-6)
Max. 14 participants. Explore the english language trough reading „Harry Potter and the Philosopher's Stone". Learn and revise useful vocabulary and grammar in a fun and familiar environment. Required Material: Harry Potter and the Philospher's Stone by J.K. Rowling, Bloomsbury, ISBN: 9781408855652. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-435587 | VHS Mülheim
16x, 16.2.–15.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
32 UStd | 120 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

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. Kostenpauschale im Kurs.
A-435591 | VHS-Studienhaus
12x, 23.3.–22.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 180 € | **Paul W. Bell**

English B2

Vorkenntnisse: B1 Verstehen und Sprechen. Etwa Abiturkenntnisse, die auffrischungsbedürftig sind. Oder etwas geringere Schulkenntnisse, aber mehr Praxis.
In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

English B2 Conversation
Online
Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary.
The teacher is a native speaker from Ireland. Die webbasierte Kommunikation erfolgt über Zoom.
O-435609 | →● Online
15x, 3.2.–9.6., Do, 19–20:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Ian McDonough**

Max. 12 participants. Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary. Kostenpauschale im Kurs.
A-435610 | VHS-Studienhaus
15x, 3.2.–9.6., Do, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Ciron Nagantharan**

B2 Communicate in English
Vormittagskurs
Max. 12 participants. This course is designed to enhance your confidence and fluency in communicating fluently and skillfully. We use a variety of materials including short stories, texts and newspaper articles to work on vocabulary building and the use of colloquial and idiomatic language. Course participants are encouraged to be actively involved by taking part in natural conversations and stimulating discussions.
No textbook. The teacher is a native speaker from Ireland. Kostenpauschale im Kurs.
L-435612 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–14.6., Di, 9:30–11 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Majella Ní Labhrás**

L-435613 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–14.6., Di, 11:15–12:45 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Majella Ní Labhrás**

English B2 Conversation
Online
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 einer erfahrenen Dozentin, max. 9 Personen
Join the latest addition to our brand-new online curriculum of practising your speaking skills and fine-tuning your grammar, whether for work or a holiday. The course includes one 90-minutes online session per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice. Die Online-Kommunikation erfolgt über vhs cloud und zoom.
O-435615 | →● Online
8x, 29.1.–26.3.,
Sa, 10–11:30 Uhr | 16 UStd | 101 € |
Sevasteiani Lekaki

English B2 Standard Part 1
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2), from Unit 1
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-435621 | VHS-Studienhaus
16x, 31.1.–13.6.,
Mo, 19:45–21:15 Uhr | 32 UStd | 160 € |
Ian McDonough

Dieser B2 Kurs startet mit dem Lehrbuch Headway 5th edition Upper Intermediate (B2), ISBN: 9780194539692. Max. 10 Teilnehmende.
P-435652 | VHS Porz
15x, 3.2.–9.6., Do, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Gabriele Frank**

English B2 Standard Part 3
Online
Max. 9 participants. Headway 5th Edition, Upper Intermediate, from Unit 8.
Die webbasierte Kommunikation erfolgt über zoom.
O-435653 | →● Online
18x, 2.2.–15.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Noreen Nanz**

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. Max. 12 participants,
Lehrbuch: Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2).
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-435677 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Alexander Heister**

Max. 10 participants. Lehrbuch: New Headway, Advanced (C1), Fourth Edition. ISBN: 978-0-19-471353-5. Kein Unterricht am 7.6.
M-435678 | VHS Mülheim
16x, 8.2.–21.6., Di, Di, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Joachim Paeslack**

English B2Plus Upper Intermediate

Vorkenntnisse: B2 Sprechen und Verstehen, z.B. aktuell vorhandene oder durch Übung erhaltene Abiturkenntnisse oder Abschluss Stufe B1Plus. Sie können sich über unterschiedlichste Themen relativ problemlos unterhalten, einen komplexen Sachverhalt sprachlich darstellen, Standpunkte illustrieren und argumentativ unterstützen. Sie haben zwar in der Anwendung nach wie vor grammatische Unsicherheiten, kennen aber die Basisgrammatik (Zeitenfolge, Konditionalsätze etc). Auf der Stufe B2+ erweitern Sie Ihre sprachlichen Mittel, werden sicherer, präziser und flexibler im Ausdruck. Sie erweitern Ihr Vokabular, erarbeiten sich grammatische Nuancen und beginnen, spielerisch mit der Sprache umzugehen.
In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

B2Plus Conversation in the Morning

English B2plus Communication for Advanced Learners
Newspaper articles are used as the basis of conversation.
L-436343 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–14.6., Di, 9–10:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Susan Blake**

L-436345 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–14.6., Di, 10:45–12:15 Uhr |
34 UStd | 128 € | **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
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Ingrid Rosenkranz**

English C1/C2 Advanced

Auf Niveau C1/C2 werden Kenntnisse vermittelt, die muttersprachlicher Kompetenz nahe kommen. In diesen Kursen wird ausschließlich Englisch gesprochen! Sie sollten daher in der Lage sein, sich relativ problemlos zu verständigen, spontan Englisch zu sprechen und längere komplexe Texte auf Englisch zu verstehen. Sie festigen und differenzieren Ihre Kenntnisse, erhöhen die Sprechsicherheit und werden flexibler im Sprachgebrauch.
In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

C1 Conversation Courses

English C1 Conversation

Online
Current affairs, newspaper and magazine articles, short stories and other literature will be the basis for lively and enjoyable discussions. No German spoken!
The teacher is a native speaker from Ireland.
Die webbasierte Kommunikation erfolgt über Zoom.
O-437236 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **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, 1.2.–31.5., Di, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **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 articles of relevance. We also read, and talk about, some short stories of your choice.
No textbook. The teacher is a native speaker from Ireland. Kostenpauschale im Kurs.
L-437264 | VHS Lindenthal
18x, 2.2.–15.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 180 € | **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 articles of relevance. We also read, and talk about, some short stories of your choice.
No textbook. The teacher is a native speaker from Ireland. Kostenpauschale im Kurs.
L-437265 | VHS Lindenthal
18x, 2.2.–15.6., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Majella Ní Labhrás**

English C1 Conversation

Online
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, max. 9 Personen.
Join the latest addition to our brand-new online curriculum of practising your speaking skills and fine-tuning your grammar, whether for work or a holiday. The course includes one 90-minutes online session per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice.
Die webbasierte Kommunikation erfolgt über vhs cloud und zoom.
O-437273 | →● Online
17x, 31.1.–20.6.,
Mo, 19:30–21 Uhr | 34 UStd | 215 € |
Sevasteiani Lekaki

O-437274 | →● Online
16x, 3.2.–23.6.,
Do, 19:30–21 Uhr | 32 UStd | 240 € |
Sevasteiani Lekaki

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 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 Cambridge Zertifikat „B2 First“ weisen Sie gute allgemeinsprachliche Kenntnisse nach (etwa einem guten Abiturniveau entsprechend). Das Zertifikat ist auch für Schüler*innen der Oberstufe als Zusatzqualifikation und für Studierende geeignet. Details zur Anerkennung, Inhalten und Struktur der Prüfung: www.cambridgeenglish.org.

Cambridge English: First (FCE) B2

Intensive – exam in June 2022
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.
If the current Corona Protection Ordinance does not allow face-to-face teaching, the course will take place entirely online with vhs cloud.
The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, April 2.
Textbook: Cambridge English Compact First, Klett
Placement test obligatory!

A-439632 | VHS-Studienhaus
21x, 2.2.–1.6., Mi, Di, 18:30–21 Uhr, Sa, 9–15 Uhr | 84.67 UStd | 424 €, zzgl. Auswertung Probeprüfung: 35 € | **B** |
Sevasteiani Lekaki, Sevasteiani Lekaki

Cambridge English: Advanced (C1)

The CAE is a suitable exam for top Gymnasium students. As a C1 level qualification, the CAE is appropriate for those who wish to study or work in an English-speaking country. C1 level is required by many universities, especially for Master programmes. Details on contents, structure and recognition of the exam: www.cambridgeenglish.org.

Cambridge English: Advanced (CAE) C1
Part 2 – exam in June 2022
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, April 2.
Textbook: Advanced Expert Coursebook, 3rd Edition, ISBN 978-1-4479-6198-7.
Placement test obligatory!
A-439732 | VHS-Studienhaus
15x, 2.2.–25.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr, Sa, 9–15 Uhr | 64 UStd | 320 €, 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.cambridgeenglish.org.

Cambridge English: Proficiency (CPE) C2
Second of a two-semester course preparing for the Cambridge Certificate of Proficiency. Textbook: Objective Proficiency. Student's Book with answers. ISBN 978 3 12 540142 6. The course fee includes corrections and a mock exam on a Saturday. The date will be announced in the course. Placement test obligatory!
A-439832 | VHS-Studienhaus
17x, 2.2.–1.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr, Sa, 9–15 Uhr | 72 UStd | 360 €, zzgl. Auswertung Testaufgaben: 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. Es gelten besondere Stornierungsbedingungen. Ermäßigungen können leider nicht gewährt werden. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss.

Prüfungsorganisatorische Fragen richten Sie bitte an Horst Grundmann, Tel. (0221) 221-22486, E-Mail vhs-englisch@stadt-koeln.de.

Prüfung Cambridge English: First (FCE)
Schriftliche Prüfung: Dienstag, 7. Juni; mündliche Prüfung: Freitag, 10. Juni. Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt. Anmeldeschluss: 1.4.2022. Ihre Anmeldung richten Sie bitte an: vhs-englisch@stadt-koeln.de
A-439962 | VHS-Studienhaus
Di, 9–15 Uhr, Fr, 12–15 Uhr |
16 UStd | 208 € | **B**

Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE) C1
Schriftliche Prüfung: Mittwoch 8. Juni; mündliche Prüfung: Freitag, 10. Juni. Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt. Anmeldeschluss: 1.4.2022. Ihre Anmeldung richten Sie bitte an: vhs-englisch@stadt-koeln.de
A-439973 | VHS-Studienhaus
Mi, 9–15 Uhr, Fr, 9–12 Uhr |
16 UStd | 222 € | **B**

Prüfung Cambridge English: Proficiency (CPE) C2
Schriftliche Prüfung: Donnerstag, 9. Juni; mündliche Prüfung: Freitag, 10. Juni. Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt. Anmeldeschluss: 1.4.2022 Ihre Anmeldung richten Sie bitte an: vhs-englisch@stadt-koeln.de
A-439983 | VHS-Studienhaus
Do, 9–15 Uhr, Fr, 15–18 Uhr |
16 UStd | 228 € | **B**

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 gerne Ihre Beratungsanfrage 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 Voyages 1, Voyages 2 und Voyages 3 finden Sie 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 E-Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen.
Wir rufen dann zurück. Sobald Beratung vor Ort wieder möglich ist, finden Sie die aktuellen Beratungszeiten im Internet.

Zuständig:
- Marion Markewitz,
  Fachbereichsleitung
  Tel. (0221) 221-23191, E-Mail:
  vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- Johanna Alisch
  Pädagogische Assistenz Köln-Porz
  Tel. (0221) 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- Johannes Klein
  Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim
  Tel. (0221) 221-99885, E-Mail:
  vhs-regional-muelheim@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. Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen.
A-440511-BU | VHS-Studienhaus
5x, 20.6. – 24.6., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Französisch für Alltag und Beruf (A1)
Anfänger*innen
Dieser Bildungsurlaub bietet eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu ermöglichen. Lehrbuch: Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Max. 8 Personen.
L-440514-BU | VHS Lindenthal
5x, 27.6. – 1.7., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Barbara Kaiser**

Auffrischungskurse

Welcher Kurs ist der Richtige? Wir beraten Sie gerne.

Mettez-vous en forme!
Französischkurs für Schüler*innen
Entgeltfreier Ferienkurs für Schüler*innen der Gymnasialklassen 9/10
Ziel dieses Wiederholungs-Kurses ist es, die im digitalen Lernen entstandenen Rückstände nachzuarbeiten, den zu kurz gekommenen Bereich der mündlichen Sprachproduktion aufzufrischen und altbekannte Lernstrategien zu reaktivieren. Der Kurs orientiert sich dabei an den Inhalten des Lehrplans und verbindet diese mit individuellen Wünschen und Bedarfen, die die Lernenden in den Verlauf des Unterrichts einbringen können.

- **Quel est le mot pour ...?** Vokabeln lernen und behalten
- **La grammaire, c'est super!** Verbtraining; Zeitformen des Verbs (Präsens, Passé Composé, Imparfait, Futur Composé, Futur I); Pronomen (unverbundene Personalpronomen, Objektpronomen, Relativ-, Demonstrativpronomen); Adjektivangleichung und -steigerung; Fragekonstruktionen; Teilungsartikel; Mengenangaben; Verneinung
- **Je ne comprends pas. – Mais si!** Texte hören / lesen und verstehen- wie man einem Text auf die Spur kommt
- **Parler et écrire:** über Ereignisse, Wünsche, Interessen, Tagesabläufe, Pläne berichten, Befindlichkeiten ausdrücken, seinen Standpunkt darstellen, Missverständnisse aufklären; eine Mail, Postkarte, SMS verfassen; einen Chatverlauf erstellen, eine Person beschreiben, Ferienerlebnisse erzählen

Zielgruppe: Schüler*innen der Gymnasialklassen 9/10.
Termine: 19.2., 5.3., 19.3., 2.4
Bitte mitbringen: Das in der Schule eingesetzte Lehrbuch und Übungsbuch. Heft und Mäppchen.
A-441100 | VHS-Studienhaus
4x, 19.2. – 2.4., Sa, 10:30 – 13:45 Uhr |
16 UStd | entgeltfrei | **Barbara Kaiser**

Französisch Auffrischungskurs (A1) 1. Teil
Einstieg für Teilnehmer*innen mit 2-3 Jahren Französisch.
Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-441111 | VHS Mülheim
16x, 31.1. – 13.6.,
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr | 32 UStd | 120 € |
Benoît Goffin

Französisch Auffrischungskurs (A1) 2. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 6/7. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-441112 | VHS Mülheim
16x, 31.1. – 13.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Benoît Goffin**

Französisch Auffrischungskurs (A2) 1. Teil
Neu in Porz!
Französisch Grundstufe II (A2.1). Einstieg für Teilnehmende, die etwa 3 Jahre Französisch gelernt haben (Schule / VHS oder familiärer Hintergrund) und Grammatik und Kommunikation auffrischen und systematisch weiterlernen wollen.
Voyages neu A2. Ab Lektion 1.

P-441301 | VHS Porz
15x, 3.2.–9.6., Do, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Nicolas Ghalayini**

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. Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen. Der Kurs findet online mit Zoom und der vhs.cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung , Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die Zugangsdaten für den Kurs zu.
O-441511 | →● Online
16x, 2.2.–1.6.,
Mi, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd | 160 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Französisch Auffrischungskurs (B1) 2. Teil
Voraussetzung: 5 Jahre Französisch. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre früher erworbenen Französischkenntnisse intensiv und systematisch aufzufrischen. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 4. Max. 12 Personen. Der Kurs findet mit Zoom und der vhs.cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die Zugangsdaten für den Kurs zu.
O-441512 | →● Online
16x, 2.2.–1.6.,
Mi, 20–21:30 Uhr | 32 UStd | 160 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.

Französisch Schnellkurs (A1) 1. Teil
Kompaktkurs I
Voyages neu A1. Ab Lektion 1.
A-443111 | VHS-Studienhaus
9x, 1.2.–5.4., Di, 18:30–21:30 Uhr |
36 UStd | 135 € | **Marianne Funken**

Französisch Schnellkurs (A1) 2. Teil
Aufbauender Kompaktkurs II
Voyages neu A1. Ab Lektion 4/5.
A-443212 | VHS-Studienhaus
9x, 26.4.–21.6., Di, 18:30–21:30 Uhr |
36 UStd | 135 € | **Marianne Funken**

Standardkurse

Die Standardkurse der Grundstufe vermitteln eine gründliche Einführung in die französische Sprache und führen zu einem sicheren Umgang in Wort und Schrift in der einfachen Alltagssprache.

Grundstufe I (A1)

Für Teilnehmende, die noch nie Französisch gelernt haben. Wenn Sie Kenntnisse einer anderen romanischen Sprache haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs.
Mit Abschluss der Grundstufe I erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-444101 | →● Online
16x, 4.2.–10.6., Fr, 9:30–11 Uhr |
32 UStd | 160 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Maximal 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version.
Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-444102 | →● Online
16x, 8.2.–14.6., Di, 17:30–19 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Gerlind Austenfeld**

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 1.
L-444171 | VHS Lindenthal
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Barbara Greifeld**

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
für Senior*innen ab 60 Jahren
Nachmittagskurs
Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der französischen Sprache eingeführt.
Max. 10 Personen.
Lehrbuch: On y va! A1. Ab Lektion 1, ISBN 9783191033255. Kein Unterricht am 2.3. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-444172 | VHS Mülheim
16x, 16.2.–22.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Benoît Marchal**

Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 2b. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-444201 | →● Online
16x, 4.2.–10.6., Fr, 11:30–13 Uhr |
32 UStd | 160 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 4.
A-444211 | VHS-Studienhaus
15x, 31.1.–30.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Heinz Schütte**

Voyages neu A1. Ab Lektion 4. Max. 10 Personen. Unterricht in den Osterferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-444213 | VHS-Studienhaus
13x, 3.2.–5.5., Do, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 3/4. Max. 10 Personen.
L-444271 | VHS Lindenthal
16x, 1.2.–7.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Solange Raue**

Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 4/5. Kein Unterricht am 2.3.
N-444271 | VHS Nippes
16x, 2.2.–8.6., Mi, 20:15–21:45 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Barbara Greifeld**

Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 7. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und

einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-444311 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 19:15–20:45 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Gerlind Austenfeld**

Voyages neu A1. Ab Lektion 7. Max. 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-444313 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Gerlind Austenfeld**

Französisch Grundstufe I (A1) 4. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 9b.
A-444411 | VHS-Studienhaus
15x, 31.1.–30.5., Mo, 9:30–11 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Heinz Schütte**

Voyages neu A1. Ab Lektion 8. Max. 11 Personen. Unterricht in den Osterferien.
A-444412 | VHS-Studienhaus
12x, 31.1.–2.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Cherif Bouharroun**

Voyages neu A1. Ab Lektion 7/8. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 2.3.
N-444472 | VHS Nippes
16x, 2.2.–8.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Barbara Greifeld**

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Französisch Wiederholung und Vertiefung (A2)
Für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben und die wichtigsten Inhalte der Niveaustufe A2 auffrischen möchten. Das Lehrbuch wird bekannt gegeben. Kein Unterricht am 17.5. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-445011 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–7.6., Di, 9:30–11 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Geneviève Moreau**

Französisch Grundstufe II (A2) Wiederholung und Vertiefung
Für Teilnehmende, die das Niveau A2 bereits abgeschlossen haben. Dieser Kurs bietet Ihnen zunächst die Möglichkeit das Gelernte zu wiederholen und zu vertiefen. Für den Übergang zum Niveau B1 wird im Kurs das Lehrbuch Voyages neu B1 eingesetzt. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-445012 | →● Online
13x, 3.2.–5.5., Do, 16:45–17:45 Uhr |
17.33 UStd | 88 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 1/2. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
N-445171 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6.,
Do, 18:30–20:45 Uhr | 48 UStd | 180 € |
Barbara Kaiser

Französisch Grundstufe II (A2) 2. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 4. Max. 11 Personen.
A-445211 | VHS-Studienhaus
15x, 31.1.–30.5., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Heinz Schütte**

Französisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 11. Max. 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
N-445472 | VHS Nippes
16x, 8.2.–14.6., Di, 18:30–20:45 Uhr |
48 UStd | 240 € | **Barbara Kaiser**

Cours de conversation (A2/B1)

Französisch Conversation (A2/B1)
À vous de prendre la parole!
Venez nous rejoindre sur la cloud pour parler et communiquer de l'actualité. L'utilisation de documents authentiques n'est pas exclue: textes, grammaire, vidéos, etc. Mais dans ce cours l'important c'est de parler! Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit Zoom und der vhs.cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die Zugangsdaten für den Kurs zu.
O-446000 | →● Online
10x, 2.2.–6.4.,
Mi, 16:30–18 Uhr | 20 UStd | 100 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Conversation facile et grammaire (A2/B1)
Conversation facile, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen.
N-446001 | VHS Nippes
15x, 31.1.–30.5., Mo, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Rigo Ottitsch**

Conversation facile (A2+)
Vous avez envie de parler français de sujets divers (actualités, vie quotidienne, chansons...). Vous souhaitez approfondir la grammaire et enrichir votre vocabulaire, vous êtes les bienvenus à notre rendez-vous du mardi matin. Max. 10 Personen.
A-446001 | VHS-Studienhaus
17x, 1.2.–14.6., Di, 11:45–13:15 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Florence Luxen**

Conversation facile et grammaire (A2/B1)
Cours de conversation facile et légères. Révisions grammaticales. Textes sur des sujets divers et variés. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 2.3.
A-446012 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2.–8.6., Mi, 11:30–13 Uhr |
32 UStd | 160 € | **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) 1. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 2.3.
L-446171 | VHS Lindenthal
16x, 2.2.–8.6., Mi, 18:30–20:45 Uhr |
48 UStd | 240 € | **Valérie Paquereau**

Französisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil
Entre nous 4. Ab Lektion 5. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-530284-6. Max. 11 Personen. Der Kurs findet mit Zoom und der vhs.cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die Zugangsdaten für den Kurs zu.
O-446201 | →● Online
16x, 4.2.–10.6.,
Fr, 11:15–12:45 Uhr | 32 UStd | 160 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Französisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 3/4. Max. 10 Personen.
A-446211 | VHS-Studienhaus
16x, 31.1.–13.6., Mo, 11:15–12:45 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Nathalie Licard**

Französisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 3b. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-446211 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch Conversation et grammaire (B1)
Conversation à partir de textes variés, sur la base du magazine „Écoute“, des sujets d'actualités de tout genre et littérature. Révision de la grammaire. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-446501 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 11:30–13 Uhr |
34 UStd | 170 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch 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 in den Osterferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-446501 | VHS-Studienhaus
12x, 31.1.–2.5., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Cherif Bouharroun**

Conversation facile et grammaire (B1)
Conversation facile, lecture de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen.
A-446502 | VHS-Studienhaus
15x, 31.1.–30.5., Mo, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Gabriele Abt**

Französisch Conversation et grammaire (B1)
Conversation facile sur des sujets d'actualité, lectures et révisions grammaticales à petites doses. Max. 10 Personen.
A-446503 | VHS-Studienhaus
17x, 1.2.–14.6., Di, 10–11:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Florence Luxen**

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. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-446504 | VHS-Studienhaus
13x, 1.2.–3.5., Di, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch 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. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-446505 | VHS-Studienhaus
13x, 3.2.–5.5., Do, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch 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. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-446506 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6.,
Do, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd | 160 € |
Gerlind Austenfeld

Französisch Conversation facile A2/B1
Vous voulez discuter en français? Vous pourrez utiliser er améliorer vos connaissances en parlant autour de textes, de chansons ou de courtes vidéos, élargir votre vocabulaire et, selon les besoins, revoir certains points de grammaire. Max. 11 Personen. Unterricht in den Osterferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-446515 | VHS-Studienhaus
13x, 1.2.–3.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Cherif Bouharroun**

Conversation facile et grammaire (B1)
Conversation facile. Nous discuterons de sujets d'actualité, sociaux et culturels choisis ensemble. Révision de grammaire, si nécessaire. Soyez les bienvenus. Max. 11 Personen.
L-446571 | VHS Lindenthal
16x, 31.1.–13.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Barbara Greifeld**

Conversation et grammaire (B1)
Introduction à la conversation. Lecture des textes et discussion sur l'actualitée. Révisions grammticales selon les besoin. Max. 8 Personen.
L-446572 | VHS Lindenthal
16x, 1.2.–7.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 240 € | **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
15x, 3.2.–9.6., Do, 11–12:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Rigo Ottitsch**

Mittelstufe

Mit Abschluss der Mittelstufe haben Sie das Niveau B2 abgeschlossen: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

Mittelstufe I (B1/B2)

Conversation (B1/B2)
Entraînement à la conversation avec des textes de genres très différents et révisions grammaticales. Kein Unterricht vom 5.4. – 26.4.
A-447301 | VHS-Studienhaus
13x, 1.2.–31.5., Di, 10:45–12:15 Uhr |
26 UStd | 98 € | **Odile Liedgens**

Französisch 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. Kein Unterricht am 17.5. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-447312 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–7.6., Di, 11:15–12:45 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Geneviève Moreau**

Conversation et grammaire (B1/B2)
Conversation facile à partir de sujets d'actualité et de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen.
A-447313 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2.–1.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Gabriele Abt**

Mittelstufe II

Französisch Conversation (B2) – online
Zeitgenössische französische Literatur lesen, verstehen und diskutieren – Niveau B2. Conversation à partir de textes variés: romans, nouvelles, articles de presse (quotidiens et hebdomadaires).
Max. 12 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. V or Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-447600 | →● Online
15x, 3.2.–9.6., Do, 10:30–12 Uhr |
30 UStd | 113 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch Conversation (B2)
Vous souhaitez réactiver votre français vous désirez discuter de sujets d‘actualité tout ce qui concerne les relations franco-allemandes vous intéresse, vous voulez surtout parler, rire et vous amuser, nous bavardons, passons souvent du coq à l‘âne et écoutons des chansons, racontons nos voyages et avons beaucoup de plaisir à nous retrouver une fois par semaine. Venez nous rejoindre. Max. 11 Personen. Der Kurs findet mit Zoom und der vhs. cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit Internetanschluss, Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die Zugangsdaten für den Kurs zu.
O-447604 | →● Online
16x, 4.2.–10.6., Fr, 9:30–11 Uhr |
32 UStd | 160 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

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-447611 | VHS-Studienhaus
16x, 31.1.–13.6., Mo, 9:30–11 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Nathalie Licard**

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. 10 Personen. Kein Unterricht am 2.3.
A-447613 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2.–8.6., Mi, 9:45–11:15 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Valérie Paquereau**

Conversation (B2)
Conversation à partir de textes littéraires et actuels; discussion. Max. 9 Personen. Kein Unterricht am 2.3.
C-447672 | VHS im Handwerkerhof
15x, 2.2.–1.6., Mi, 17:30–19 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Rigo Ottitsch**

Lecture des textes, discussion sur l‘actualité et révisions de quelques points de grammaire. Max. 11 Personen.
L-447672 | VHS Lindenthal
15x, 3.2.–9.6., Do, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Solange Raue**

Mittelstufe III (B2+)

Conversation (B2/C1)
Nous commenterons un roman actuel et réviserons quelques points de grammaire. Kein Unterricht vom 5.4. – 26.4.
A-447911 | VHS-Studienhaus
13x, 1.2.–31.5., Di, 9–10:30 Uhr |
26 UStd | 98 € | **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. Max. 10 Personen.
M-448312 | VHS Mülheim
13x, 31.1.–30.5., Mo, 9:30–11 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Odile Liedgens**

M-448313 | VHS Mülheim
13x, 31.1.–30.5., Mo, 11:15–12:45 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Odile Liedgens**

Conversation (C1/C2)
Conversation à partir d‘articles de journaux comme: Le Monde, Le Nouvel Observateur, l‘Express, Le Figaro, Libération etc... Nous commentons et discutons sur l‘actualité politique, littéraire, économique, sociale, théâtrale et cinématographique. Max. 11 Personen.
R-448314 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
15x, 1.2.–31.5., Di, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Babeth Jacobi-Nortier**

Littérature (C1/C2)
Nous étudierons un roman actuel ou un classique que nous choisirons ensemble.Nous discuterons des différents thèmes abordés par l‘auteur et échangerons nos points de vue. Nous parlerons également de la biographie de l‘écrivain et du contexte historique et sociologique de l‘oeuvre.
A-448315 | VHS-Studienhaus
17x, 2.2.–8.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Florence Luxen**

Prüfungen

telc Français –
Europäische Sprachenzertifikate
Die telc-Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachenlernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum. Weitere Informationen zu telc finden Sie auch unter www.telc.net.

- telc Français A1 – Kann nach Abschluss der Grundstufe I abgelegt werden.
- telc Français A2 – Kann nach Abschluss der Grundstufe II abgelegt werden.
- telc Français B1 – Kann nach Abschluss der Aufbaustufe abgelegt werden.

telc – Prüfungstermine in Köln auf Anfrage
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an
Marion Markewitz. Tel. (0221) 221-23191.
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 Marion 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 E-Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen.
Wir rufen dann zurück. Sobald Beratung vor Ort wieder möglich ist, finden Sie die aktuellen Beratungszeiten im Internet.

Zuständig:
- Marion Markewitz, Fachbereichsleitung
  Tel. (0221) 221-23191, E-Mail:
  vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- Johanna Alisch
  Pädagogische Assistenz Köln-Porz
  Tel. (0221) 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- Johannes Klein
  Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim
  Tel. (0221) 221-99885, E-Mail:
  vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

Lehrbücher
- Con piacere nuovo A1
  Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
- Con piacere 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 nuovo A1
  Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
- Con piacere nuovo A2. Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6
- Con piacere nuovo B1+/B2
  Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525219-6
- Dieci lezioni di Italiano, zweisprachige Ausgabe)
  Hueber, ISBN: 978-3-19-005647-7

Italienisch für Alltag und Beruf (A1)
Anfänger*innen
Dieser Kurs bietet Ihnen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen, Rollenspiele, ergänzt durch Landeskunde werden Grundkenntnisse vermittelt, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Max. 8 Personen.
L-450503-BU | VHS Lindenthal
5x, 20.6. – 24.6., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Teresa Polacco**

Italienisch für den Urlaub

Italienisch für die Reise
Neu in Porz!
Sie planen eine Reise nach Italien oder möchten alltägliche Szenen besser verstehen? Dann spielen Sie in diesem Kurs einen italienischen Tagesablauf durch, wir starten mit dem Espresso an der Bar! Zu kleinen Dialogen kommt jeweils eine Prise Grammatik. Die Dozentin verteilt eigenes Material. Buon viaggio!
P-450314 | VHS Porz
6.3., So, 10:30 – 16:30 Uhr | 7 UStd |
41 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € | **WE** |
Giovanna Gagliardo

P-450315 | VHS Porz
2.4., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 7 UStd |
41 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € | **WE** |
Giovanna Gagliardo

Italienisch für den Urlaub
Auffrischungskurs an einem Wochenende
Sie haben schon einmal einen Italienischkurs auf dem Niveau A1 besucht und möchten sich auf die nächste Reise vorbereiten. In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug dazu. Praxisorientierte Wendungen für typische Urlaubssituationen werden intensiv aufgefrischt und spielerisch geübt. Max. 10 Personen. Buon viaggio. L'Italia vi aspetta!
M-450316 | VHS Mülheim
12.3., 13.3., Sa, So, 9:30 – 17:15 Uhr |
18 UStd | 104 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € |
WE | **Giuseppa Maltese**

M-450317 | VHS Mülheim
14.5., 15.5., Sa, So, 9:30 – 17:15 Uhr |
18 UStd | 104 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € |
WE | **Giuseppa Maltese**

Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.

Italienisch Schnellkurs (A1) 1. Teil
Kompaktkurs I
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Ein zusätzlicher Samstag am 5.3. von 9:30–14:15 Uhr. Max. 11 Personen.
A-453111 | VHS-Studienhaus
10x, 3.2. – 7.4., Do, 19 – 21:15 Uhr,
Sa, 9:30 – 14:15 Uhr | 33 UStd | 165 € |
Dr. Paola Tonetta

Italienisch Schnellkurs (A1) 2. Teil
Aufbauender Kompaktkurs II
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4/5.
Ein zusätzlicher Samstag am 7.5. von 9:30–14:15 Uhr. Max. 11 Personen.
A-453211 | VHS-Studienhaus
8x, 28.4.–23.6., Do, 19–21:15 Uhr,
Sa, 9:30–14:15 Uhr | 27 UStd | 135 € |
Dr. Paola Tonetta

Italienisch Schnellkurs (A2) 1. Teil
Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit Internetverbindung, Kamera & Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-453312 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **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.

Italienisch Ripasso rapido (A1) a Colazione
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. Material im Kurs. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-454070 | VHS-Studienhaus
14x, 3.2.–2.6., Do, 9:45–11:15 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch 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. Max. 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
L-454071 | VHS Lindenthal
15x, 31.1.–30.5., Mo, 17–18:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Ripasso Rapido (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. Wir üben die verschiedensten Situationen des Alltags durch aktives Sprechen und visuelle Inputs.
Material im Kurs. Max. 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
L-454072 | VHS Lindenthal
16x, 2.2.–1.6., Mi, 15:15–16:45 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil – online
Vormittagskurs
Italienisch A1 für Anfänger*innen. Auf leicht verständliche Weise lernen Sie in diesem Kurs mit dem Lehrbuch Dieci lezioni di Italiano, Hueber (ISBN: 9783190056477, zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 1.
O-454103 | →● Online
16x, 2.2.–18.5., Mi, 11:30–13 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Con piacere nuoco A1. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 28.3. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-454111 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 31.1.–30.5., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Sabrina Donato**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 7.6.
A-454112 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 8.3.–14.6., Di, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Barbara Petrarca Perini**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.
N-454171 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.
L-454171 | VHS Lindenthal
15x, 16.2.–8.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Nunzia Longhitano**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.
N-454172 | VHS Nippes
8x, 25.4.–20.6., Mo, 18:30–20:45 Uhr |
24 UStd | 90 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil – Anfänger*innen
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 2.3.
M-454177 | VHS Mülheim
17x, 9.2.–22.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Giuseppa Maltese**

Kompaktkurs am Vormittag
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Der Kurs wird nach den Osterferien fortgesetzt.
M-454176 | VHS Mülheim
9x, 4.2.–8.4., Fr, 10–13 Uhr | 36 UStd |
135 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil für Senior*innen ab 60 Jahren
Nachmittagskurs
Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der italienischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1 . Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-454179 | VHS Mülheim
16x, 16.2.–15.6., Mi, 15–16:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Antonella Simonetti**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 2/3. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version.
Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-454201 | →● Online
8x, 8.2.–5.4., Di, 18–20:15 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Teresa Polacco**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3. Max. 11 Personen.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-454202 | →● Online
8x, 4.2.–1.4., Fr, 18–20:15 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Stefano Mancuso**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3. Max. 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu online möglich. Kein Unterricht am 28.3.
A-454211 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 31.1.–30.5., Mo, 18–19:30 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Sabrina Donato**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4.
M-454212 | VHS Mülheim
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Giuseppa Maltese**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4.
M-454213 | VHS Mülheim
17x, 31.1.–20.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Giuseppa Maltese**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3/4. Kein Unterricht am 2.3. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
R-454271 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
16x, 2.2.–8.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 120 € |
Maria Grazia Lampasona

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3/4.
N-454271 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil für Senior*innen ab 60 Jahren

Nachmittagskurs
Für Senior*innen ab 60 Jahren mit leichten Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der italienischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3 . Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-454275 | VHS Mülheim
15x, 3.2.–9.6., Do, 15:30–17 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Antonella Simonetti**

Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4/5. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-454311 | →● Online
15x, 7.2.–13.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Teresa Polacco**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 5/6. Kein Unterricht am 2.3.
N-454371 | VHS Nippes
17x, 2.2.–15.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 7. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-454411 | →● Online
16x, 31.1.–13.6., Mo,
19:45–21:15 Uhr | 32 UStd | 120 € |
Antonella Simonetti

Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 8.
O-454412 | →● Online
15x, 3.2.–9.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Antonella Simonetti**

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Italienisch Ripasso Rapido (A2) via online

Questo è il corso online ideale per ripetere e approfondire 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. Material im Kurs. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-455002 | →● Online
15x, 1.2.–31.5., Di, 17–18:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grammatica e conversazione facile (A2) via online

In questo corso online, ripetiamo rapidamente 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. Material im Kurs. Max. 11 Personen.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-455003 | →● Online
14x, 3.2.–2.6., Do, 17–18:30 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch 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. Material im Kurs. Max. 11 Personen.
L-455071 | VHS Lindenthal
15x, 31.1.–30.5., Mo,
18:45–20:15 Uhr | 30 UStd | 150 € |
Antonio Spinelli

Italienisch Grammatica e conversazione facile (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. Material im Kurs. Max. 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
L-455072 | VHS Lindenthal
16x, 2.2.–1.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Link für das Zoom Meeting.

O-455101 | →● Online
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Antonella Simonetti**

Abschluss A1 Con piacere A1 ab Lektion 9. Im Anschluss Con piacere nuovo A2. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 7.6.

M-455173 | VHS Mülheim
17x, 1.2.–21.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 3. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Link für das Zoom Meeting.

O-455211 | →● Online
15x, 7.2.–13.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Teresa Polacco**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 3. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 2.3.

A-455212 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2.–8.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Nora Parodi**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 2/3. Max. 11 Personen.

R-455271 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
15x, 3.2.–9.6., Do, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Teresa Polacco**

Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 6. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 2.3. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-455314 | →● Online
17x, 2.2.–15.6., Mi, 9–10:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Cristina Monti Budelski**

Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 5. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 2.3.

M-455371 | VHS Mülheim
17x, 9.2.–22.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe II (A2) 4. Teil

Con piacere A2. Ab Lektion 7. Max. 10 Personen. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-455411 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 11:15–12:45 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Stefano Mancuso**

Italienisch 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.
Material im Kurs. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-455513 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–31.5., Di, 9:45–11:15 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grammatica con Conversazione (A2+)

In questo corso impariamo, ripetiamo e approfondiamo intensamente tutta la grammatica del livello A2 anche con esercizi scritti. Codesta è la base per la conversazione in italiano. Tutto si basa su piccoli testi di chiara struttura fissati in ogni incontro, ad esempio su arte, vita quotidiana, design, storia, artigianato, dieta mediterranea, televisione, radio e giornali al fine di sviluppare autonomia e competenza comunicativa. Material im Kurs. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-455514 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–31.5., Di, 11:30–13 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Antonio Spinelli**

Conversazione e grammatica (A2/B1)

Conversazione facile (A2)

Conversazioni su vari argomenti attuali: lettura, ascolto e discussione di brevi testi e canzoni per ampliare il nostro vocabolario. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 7.6.

M-456010 | VHS Mülheim
17x, 1.2.–21.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 128 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € |
Giuseppa Maltese

Italienisch Conversazione facile e grammatica (A2/B1)

Conversazione e grammatica con nuove letture ed esercizi. A voi la parola, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-522274-6. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 2.3. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-456011 | →● Online
17x, 2.2.–15.6., Mi, 10:30–12 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Cristina Monti Budelski**

Italienisch 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. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-456015 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 9:30–11 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Stefano Mancuso**

Italienisch grammatica con conversazione facile A2 – online

Vormittagskurs

In questo corso online impariamo, ripetiamo e approfondiamo rapidamente tutta la grammatica del livello A2 anche con esercizi scritti. Codesta è la base per la conversazione in italiano. Tutto si basa su piccoli testi di chiara struttura fissati in ogni incontro, ad esempio su arte, vita quotidiana, design, storia, artigianato, dieta mediterranea, televisione, radio e giornali al fine di sviluppare autonomia e competenza comunicativa. Material im Kurs. Maximal 11 Teilnehmer

O-456017 | →● Online
16x, 2.2.–1.6., Mi, 9:45–11:15 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

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. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version.
Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-456101 | →● Online
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Nora Parodi**

Italienisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil

Con piacere nuovo B1. Ab Lektion 5. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 2.3. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
R-456371 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
16x, 2.2.–8.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 160 € |
Maria Grazia Lampasona

Italienisch 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. Grazie a letture, ad audio e a video di chiara struttura fissati in ogni incontro, sviluppiamo autonomia nel parlare, leggere e scrivere su svariati temi sia della cultura italiana sia della vita quotidiana al fine di sviluppare autonomia e competenza comunicativa. Material im Kurs. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-456501 | VHS-Studienhaus
14x, 3.2.–2.6., Do, 11:30–13 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Antonio Spinelli**

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 7.6.
A-456512 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 1.2.–14.6., Di, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Nora Parodi**

Italienisch Aufbaustufe (B1+/B2)

Sanfter Einstieg in Italienisch B2. Lehrbuch: Klett, Con piacere nuovo B1+/B2 (ISBN: 9783125252196). Ab Lektion 3/4.
Max. 9 Personen.
P-456573 | VHS Porz
16x, 7.2.–20.6., Mo, 19:30–21 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Barbara Petrarca Perini**

Der VHS-Newsletter:
Anmelden auf www.vhs-koeln.de

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)

Italienisch 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.
O-457711 | →● Online
15x, 3.2.–9.6., Do, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Antonella Simonetti**

Conversazione e grammatica (B2)

Temi di attualità, letture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso“ saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite. Max. 10 Personen.
N-457771 | VHS Nippes
17x, 1.2.–14.6., Di, 17:30–19:45 Uhr |
51 UStd | 255 € | **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. Kein Unterricht am 2.3.
N-457772 | VHS Nippes
17x, 2.2.–15.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Mirella Bruno**

Conversazione e grammatica (B2/C1)

Conversazione su temi di interesse attuale e culturale sulla base di testi autentici alternati all‘ascolto di canzoni e brevi filmati e accompagnati da approfondimenti del lessico e delle strutture linguistiche in un‘atmosfera rilassata e giocosa.
Nuovo Contatto C1,
ISBN 978-3-12-525925-6.
Max. 11 Personen.
R-457773 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
15x, 3.2.–9.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Teresa Polacco**

Oberstufe (C1)

Italienisch Conversazione e grammatica (C1)

Se provi piacere a comunicare ed il tuo italiano é buono e scorrevole, se vuoi esercitarlo e migliorarlo conversando sui temi piú disparati: attualitá, politica, filosofia, letteratura etc, senza trascurare la grammatica, allora sei il benvenuto/a in questo corso. Max. 11 Personen.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-458301 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Antonella Simonetti**

Italienisch 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 nuova lettura è „Il diavolo nel cassetto“, Paolo Maurensig, Einaudi, ISBN 978-88-06-23666-3. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-458311 | VHS-Studienhaus
15x, 8.2.–7.6., Di, 10:30–12 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Teresa Polacco**

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.
A-458314 | VHS-Studienhaus
15x, 2.2.–25.5., Mi, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 150 € | **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 Marion 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
Marion Markewitz, E-Mail:
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Spanisch

Die Angebote im Überblick
- Kultur und Führungen
- Bildungsurlaub
- Auffrischungskurse (A1 – B2)
- Für das Studium / Crashkurse (A1 – B2)
- Schnellkurse (A1 – C1)
- Standardkurse (A1 – B2)
- Konversation und Lektüre (A1 – C1)
- Prüfungen

Anmeldung
Eine vorherige Beratung wird dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden. Wir bieten auch kostenfreie Einstufungstests an.
Beratungsanfragen per E-Mail
Nutzen Sie die Möglichkeit der Anfrage per E-Mail. Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Zertifikat, Urlaub) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.
Einstufungstest im Internet
Bitte machen Sie einen Einstufungstest im Internet und teilen uns Ihr Ergebnis mit. Anhand Ihres Ergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten. Nach Niveaustufen unterteilte Einstufungstests finden Sie für A1, A2, B1 unter:www.klett-sprachen.de/digitales/einstufungstests/einstufungstests-spanisch/c-710.
Einen niveauübergreifenden Einstufungstest (A1 – B1) finden Sie unter:https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/Spanisch-A1-B1/.
Hinweis:
Dieses Semester beginnen wir im Fachbereich Spanisch sukzessive mit einer Lehrbuchumstellung. Bitte achten Sie daher genau auf die angegebene ISBN des in Ihrem Kurs verwendeten Lehrbuches.
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 E-Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen.
Wir rufen dann zurück. Sobald Beratung vor Ort wieder möglich ist, finden Sie die aktuellen Beratungszeiten im Internet.

Zuständig:
- Sophia Oldenbürger
  Fachbereichsleitung
  (Innenstadt und Lindenthal)
  Tel. (0221) 221-35601,
  E-Mail:
  vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- Dr. Sabahat Eker
  Fachbereichsleitung (Nippes, Rodenkirchen, Bildungsurlaub)
  Tel. (0221) 221-98814,
  E-Mail:
  vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- Johanna Alisch
  Pädagogische Assistenz Köln-Porz
  Tel. (0221) 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- Johannes Klein
  Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim
  Tel. (0221) 221-99885,
  E-Mail:
  vhs-regional-muelheim@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 nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD
  Klett Verlag, 978-3-12-514671-6,
  26,99 €
- Con gusto A2,
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-514990-8,
  27,99 €
- Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD
  Klett Verlag, 978-3-12-514677-8,
  26,99 €
- Con gusto B1,
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-515010-2
  27,99 €
- Con gusto nuevo B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit MP3-CD und DVD
  Klett Verlag, 978-3-12-514684-6,
  26,99 €
- Impresiones B2,
  Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs,
  Hueber Verlag, 978-3-19-094545-0,
  27,50 €
- Vitamina C1, Curso de espanol de nivel superior, Kursbuch
  Hueber Verlag, 978-3-19-204502-8,
  29,50 €
- Vía rápida, Lehrbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-515050-8,
  29,99 €
- Universo.ele B2
  Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online
  Hueber Verlag, 978-3-19-054334-2,
  24,50 €

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.
Die genauen Termine zum Kulturkreis lagen zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht fest. Entnehmen Sie diese bitte unserer Homepage.
Der Kulturkreis findet an mehreren Freitagabenden im Semester statt. ca. 18:30 – 21:30 Uhr.
Bitte melden Sie sich für jeden Termin, an dem Sie teilnehmen möchten, separat an.
A-460001 | 5 € | **N.N.**

Viajes Virtuales: Museo Reina Sofía Madrid
El museo como tal fue inaugurado en 1992, gran edificio neoclásico del siglo XVIII que albergaba un Hospital. El Reina Sofía es el vértice sur del conocido como Triángulo del Arte de Madrid, que incluye a otros dos célebres museos: el Prado y el Thyssen. En la colección permanente del museo destacan obras de grandes artistas del siglo XX, especialmente Pablo Picasso con su obra Guernika, Salvador Dalí y Joan Miró,de arte surrealista Francis Picabia, René Magritte, Robert Delaunay, Fernand Léger, Francis Bacon y otros grandes representantes del arte internacional de la segunda mitad del siglo XX. **Visita virtual en español fácil. Ab A2. Vorherige Anmeldung erforderlich.**
O-460011 | →● Online
13.2., So, 14 – 16 Uhr | 9 € |
Marina Gallastegui

Bajo la Piel: La Pintura Barroca Española en el Museo Wallraf
Führung: Wallraf-Richartz-Museum
Ribera, Zurbarán y Murillo. Tres artistas y una época: todo ello reunido por el Museo Wallraf de Colonia. Los maestros del barroco español y sus pinturas naturalistas se meten "bajo la piel" de los visitantes.
El motivo para presentar la excelente colección de pintura barroca española del Museo Wallraf ha sido la reciente restauración del

San Pablo Ermitaño de Ribera. El lienzo de 1647 forma parte de la colección del museo desde hace más de ochenta años. Para completar esta exposición, el Museum Wallraf ha recibido préstamos del Museo de Bellas Artes de Sevilla, la Gemäldegalerie de Berlín y el Arp-Museum de Remagen. **Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich. Museumseintritt extra.**
A-460012 | →● Wallraf-Richartz-Museum, Martinstr. 39, 50667 Köln
2.4., Sa, 14 – 16 Uhr | 12 € |
Marina Gallastegui

Graffiti Tour en el Barrio Ehrenfeld
Stadtteilführung
En esta ocasión vamos a realizar un tour por el Barrio de Ehrenfeld, una de las zonas urbanas con mayor actividad artística. Se trata de un circuito poco convencional para mirar la ciudad y sorprendernos con nuestro propio entorno al que rara vez le prestamos atención. El arte urbano, una modalidad de pintura libre, destacada por su ilegalidad, generalmente realizadas en espacios urbanos. Comenzamos nuestra guía en la estación de Ehrenfeld.
Treffpunkt: S-Bahn Station Ehrenfeld Venloerstr./Heliosstr.(Goethe Apotheke)
Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.
A-460013 | Venloer Str./Heliosstr., 50825 Köln
30.4., Sa, 14 – 16 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Visita al Skulpturenpark: Escuchando los sonidos del parque
Führung: Skulpturenpark Köln
Un oasis verde en el centro de Colonia nos ofrece la oportunidad de ser uno de los espectadores de un diálogo entre el arte y la naturaleza. Hablaremos de los espacios, formas e intervenciones en el espacio natural, realizados en exclusiva para este espacio por grandes artistas como Anish Kapoor, Rosemarie Trockel o Jorge Pardo.
Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.
A-460015 | →● Skulpturenpark Köln, Eingang Riehler Str. / Zoobrücke, 50668 Köln
25.6., Sa, 14 – 16 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Tortilla de Patatas Española – Un viaje culinario online
Online-Kochkurs auf Spanisch
Pünktlich zum Frühlingsbeginn, direkt aus Spanien: Ein Online-Kochkurs live aus der WG-Küche unseres Dozenten – und Sie kochen zu Hause mit. Die Zutatenliste und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.
(ab A2) Vorherige Anmeldung erforderlich. Teilnahme per Laptop / Tablet.
O-460031 | →● Online
25.3., Fr, 18 – 20 Uhr | 14 € |
David García Baviera

Un viaje culinario online
Direkt aus Spanien: Ein Online-Kochkurs live aus der WG-Küche unseres Dozenten – und Sie kochen zu Hause mit (ab A2). Den genauen Termin finden Sie im Laufe des Semesters auf unserer Homepage, ebenso die Zutatenliste und weitere Informationen.
Vorherige Anmeldung erforderlich. Teilnahme per Laptop / Tablet.
O-460032 | 14 € | **David García Baviera**

Spanisch für den Urlaub

Buen viaje – Spanisch für den Urlaub
Zwei Wochenenden im März
Ein paar Spanischkenntnisse gehören zu Ihrer Ausrüstung für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. In diesem Kurs können Sie an zwei Wochenenden schnell und effektiv die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen lernen. Auch als Einstieg ins Spanische geeignet. Für Teilnehmende mit keinen bis kaum Vorkenntnissen. Bitte besorgen Sie sich folgendes **Lehrbuch**: ¡Vivan las vacaciones! neu, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-317243-3
A-460340 | VHS-Studienhaus
4x, 5.3. – 13.3., Sa, So, 10 – 13 Uhr |
16 UStd | 60 € | **Liliana de Miguel**

Bildungsurlaub

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe I (A1.1)
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.
A-460512-BU | VHS-Studienhaus
5x, 14.2. – 18.2., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.
A-460518-BU | VHS-Studienhaus
5x, 9.5. – 13.5., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **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 nuevo A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.
A-460522-BU | VHS-Studienhaus
5x, 28.3. – 1.4., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **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 nuevo A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6.
Max. 12 Personen.
A-460532-BU | VHS-Studienhaus
5x, 7.3. – 11.3., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe IV (A2.1)
Der Kurs richtet sich an Personen, die erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Voraussetzung: Drei Semester Spanischunterricht oder Teilnahme an den Bildungsurlauben 1 bis 3 oder vergleichbare Vorkenntnisse. Sie sollten A1 bereits abgeschlossen haben.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.
Max. 12 Personen.
A-460541-BU | VHS-Studienhaus
5x, 2.5. – 6.5., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd |
230 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Auffrischungskurse

- Niveau A1 –
  entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo A1: u.a. Präsens- und Perfektformen, ser/estar.
- Niveau A2 –
  entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo A2: u.a. Imperfekt, Indefinido, Imperativ, Konditional, Futur.
- Niveau B1 –
  entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo B1: u.a. Subjuntivo in verschiedenen Zeiten, Zeitenfolge, Nebensätze.
- Niveau B2 –
  Imperfekt und Plusquamperfekt des Subjuntivo, Konditional, Passivform etc.

Spanisch Auffrischung A1 – online

Für Teilnehmende, die bereits Spanisch sprechen und den Wunsch haben, ihre Grammatik zu vertiefen. Es werden wichtige Themen von A1 wiederholt, besonders die Zeiten Präsenz, Futur und Perfekt sowie die direkten und indirekten Pronomen. Es bleibt auch Gelegenheit zu sprechen!

Lehrbuch: Con gusto A1 nuevo, ISBN 978-3-12-514671-6.

O-461210 | →● Online
5x, 3.3.–31.3., Do, 16:30–18 Uhr |
10 UStd | 38 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Auffrischung A2 – online

Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf A2-Niveau sprechen und den Wunsch haben, Grammatik zu vertiefen. Es werden wichtige Themen von A2 wiederholt. Der Schwerpunkt liegt auf den Zeiten: pretérito perfecto, indefinido, imperfecto, pluscuamperfecto, futuro simple sowie condicional.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. ISBN 978-3-12-514677-8.

O-461220 | →● Online
6x, 3.3.–7.4., Do, 18:15–19:45 Uhr |
12 UStd | 45 € | **Marina Gallastegui**

O-461225 | →● Online
6x, 28.4.–9.6., Do, 17:45–19:15 Uhr |
12 UStd | 60 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Auffrischung B1 – online

Repaso de los contenidos más importantes del nivel B1. Diferencias entre pasados y el presente de subjuntivo. Recursos comunicativos para dar nuestra opinión.

Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf B1-Niveau sprechen und den Wunsch haben, Grammatik zu wiederholen und zu vertiefen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. ISBN 978-3-12-514684-6.

O-461235 | →● Online
6x, 3.3.–7.4., Do, 20–21:30 Uhr |
12 UStd | 45 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Auffrischung B2 – online

Repaso de los contenidos más importantes del nivel B2. Wiederholung für Teilnehmende, die schon Spanisch auf B2-Niveau sprechen und Grammatik auffrischen wollen. Schwerpunktthemen in diesem Auffrischungskurs B2 sind: diferencias entre ser y estar, verbos de cambio (volverse, ponderse, hacerse etc.), imperfecto y perfecto de subjuntivo.

Lehrbuch: Impresiones B2, Kurs-und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-094545-0.

O-461244 | →● Online
6x, 28.4.–9.6., Do, 19:30–21 Uhr |
12 UStd | 60 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Wiederholung für Schüler*innen der Klasse 9

Entgeltfreier Wochenendkurs für Schüler*innen

Ziel des Kurses ist es, die im ersten Spanischjahr in der Schule gelernten Grundkenntnisse zu wiederholen und die entstandenen Rückstände nachzuarbeiten.

Zielgruppe: Schüler*innen der Klasse 9 (die aktuell im zweiten Schuljahr Spanisch sind). Inhalte: Grammatik: presente de indicativo, estar + gerundio, indefinido, futuro (ir a + infinitivo), Sprechübungen, Wortschatzerweiterung Die genauen Inhalte entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

A-461271 | VHS-Studienhaus
5.2., 12.2., Sa, 10–13:15 Uhr |
8 UStd | entgeltfrei |
Ana Belén Castelo Martínez

A-461272 | VHS-Studienhaus
5.3., 12.3., Sa, 10–13:15 Uhr |
8 UStd | entgeltfrei |
Ana Belén Castelo Martínez

Spanisch Wiederholung für Schüler*innen in der EF

Wiederholungskurs für Schüler*innen der EF. In diesem Kurs werden einige grundlegende Themen der spanischen Sprache wiederholt. Der Kurs umfasst verschiedene Leseübungen (Leseverständnis), Hörübungen mit animierten Kurzfilmen und Musik (Hörverständnis), Sprechübungen mit Interaktion in kleinen Gruppen und kleinen individuellen Präsentationen (Sprechen) und schließlich das Verfassen kurzer Texte mit dem erlernten Wortschatz und Grammatik (Schreiben). Grammatik: presente de indicativo, pretérito indefinido, pretérito imperfecto, imperativo, pretérito perfecto, subjuntivo, futuro simple, condicional simple. Die genauen Inhalte und weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

A-461276 | VHS-Studienhaus
5.2., 12.2., Sa, 14–17:15 Uhr |
8 UStd | entgeltfrei |
Ana Belén Castelo Martínez

A-461277 | VHS-Studienhaus
5.3., 12.3., Sa, 14–17:15 Uhr |
8 UStd | entgeltfrei |
Ana Belén Castelo Martínez

Spanisch-Schreibkurs für Schüler*innen der Q1

Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen der Q1, die ihre Schreibfähigkeiten verbessern möchten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen Kommentar, eine Zusammenfassung oder einen Brief auf Spanisch schreiben. Die Schüler*innen lesen Texte zu Themen der Q1 (Leseverständnis) und trainieren die Fähigkeit, einen guten Text auf Spanisch zu schreiben. Die genauen Inhalte entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

A-461282 | VHS-Studienhaus
2.4., 3.4., Sa, So, 14–17:15 Uhr |
8 UStd | entgeltfrei |
Ana Belén Castelo Martínez

A-461283 | VHS-Studienhaus
9.4., 10.4., Sa, So, 14–17:15 Uhr |
8 UStd | entgeltfrei |
Ana Belén Castelo Martínez

Vorbereitung auf die mündliche Abiturprüfung Spanisch (Abitur 2022)

Entgeltfreier Wochenendkurs für Schüler*innen der Q2

Der Kurs wird Texte mit möglichen Themen aus dem Abitur bearbeiten. Die Schüler*innen werden Texte lesen und anschließend eine Simulation der mündlichen Prüfung durchführen.

In dem Kurs werden Skizzen erstellt, um den Inhalt der Abiturthemen zu überprüfen. Außerdem werden die rhetorischen Figuren besprochen und die Schüler*innen erhalten Zusammenfassungsbögen, um eine gute Präsentation zu halten oder einen mündlichen Kommentar auf Spanisch zu erstellen. D ie Schüler*innen lernen, ihre Ideen auf Spanisch in geordneter Form zu präsentieren. Die Grammatikthemen, die für die Korrektur und Verbesserung der Fehler der Schüler*innen notwendig sind, werden ebenfalls besprochen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

A-461286 | VHS-Studienhaus
2.4., 3.4., Sa, So, 10–13:15 Uhr |
8 UStd | entgeltfrei |
Ana Belén Castelo Martínez

A-461287 | VHS-Studienhaus
9.4., 10.4., Sa, So, 10–13:15 Uhr |
8 UStd | entgeltfrei |
Ana Belén Castelo Martínez

Für das Studium / Crashkurse

Die VHS bietet Spanischkurse für Studierende aller Fakultäten bzw. Fachstudierende der Romanistik oder Regionalstudien Lateinamerika an. Vor Kursbelegung lassen Sie sich bitte beraten. Sophia Oldenbürger, E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de. Weitere Angebote für Studierende auf Anfrage.

Spanisch-Zertifikate für Studierende

Die Universität Köln sowie viele andere Universitäten erkennen die DELE- und telc-Zertifikate als Nachweis für Sprachkenntnisse an. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum und führt diese Prüfungen regelmäßig durch.

- telc español (A1, A2, B1, B2)
- DELE (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A1 + A2)

Semesterferienkurs A1 und A2 komplett, in Räumen der Universität zu Köln

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten ohne Spanisch-Kenntnisse. Sie erlernen in sehr kompakter Form den kompletten Stoff des Niveaus A1 und A2. Der Kurs schließt mit einer Klausur in Präsenz ab.

Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln

Voraussetzung: Sie haben eine andere romanische Sprache gut erlernt und können sehr schnell voranschreiten!

Der Kurs kombiniert Präsenz-Phasen, in denen Sie zu festen Terminen gemeinsam in der Gruppe unter Anleitung des Dozenten lernen (Mo–Fr, 9 – 13 Uhr, inkl. 15-minütiger Pause). Hinzu kommen zeitlich flexible Selbstlernphasen, in denen Sie die gestellten Aufgaben bearbeiten. Der Kurs erfordert eine regelmäßige Teilnahme und intensives Lernen auch außerhalb der Präsenz-Zeiten.

Lehrbuch:
Vía rápida. ISBN 978-3-12-515129-1.
Entgelt für Studierende: 226,50 €
Der Kurs ist beratungspflichtig.
A-462101 | IBW-Gebäude, Herbert-Lewin-Str. 2 313, 50923 Köln
16x, 7.3.–25.3., Mo,– Fr, 9–13 Uhr, Sa, 10–14:03 Uhr | 80.4 UStd | 302 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A1 + A2) – online

Semesterkurs A1 und A2 komplett – online

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten ohne Spanisch-Kenntnisse. Sie erlernen in sehr kompakter Form den kompletten Stoff des Niveaus A1 und A2. Der Kurs schließt mit einer Klausur am letzten Onlinetermin ab.

Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln

Voraussetzung: Sie haben eine andere romanische Sprache gut erlernt und können sehr schnell voranschreiten!

Der Kurs kombiniert Online-Phasen, in denen Sie zu festen Terminen gemeinsam in der Gruppe unter Anleitung des Dozenten lernen (Mo, 17 – 19:30 Uhr und Fr, 9:30 – 11:45 Uhr). Hinzu kommen zeitlich flexible Selbstlernphasen, in denen Sie die gestellten Aufgaben bearbeiten.

Der Kurs erfordert eine regelmäßige Teilnahme und intensives Lernen außerhalb der Online-Zeiten.

Lehrbuch:
Vía rápida. ISBN 978-3-12-515129-1.
Entgelt für Studierende: 220,50 €
Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462191 | →● Online
24x, 4.4.–4.7., Mo, 17–19:30 Uhr, Fr, 9:30–11:45 Uhr, Sa, 10–14:03 Uhr | 78.4 UStd | 294 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A2+ und B1)

Semesterferienkurs in Räumen der Universität zu Köln

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten, die Spanischkenntnisse haben (bis Niveau A2). Sie wiederholen die wichtigsten Kapitel von A2, um anschließend den Stoff von B1 zu erlernen.

Die Abschlussklausur findet am letzten Kurstermin statt und wird von dem Romanischen Seminar der Universität zu Köln als Nachweis der Kenntnisse auf dem Niveau B1 anerkannt.

Der Kurs findet Mo, Di, Mi, Do, Fr. statt, jeweils 9 – 13 Uhr (inkl. 15-minütiger Pause). Die zusätzliche Selbstlernzeit ist individuell flexibel einteilbar.

Lehrbuch: Vía rápida, ISBN: 978-3-12-515129-1, Klett Verlag
Kursentgelt für Studierende: 225 Euro.
Der Kurs ist beratungspflichtig.
A-462211 | IBW-Gebäude, Herbert-Lewin-Str. 2 313, 50923 Köln
16x, 7.3.–25.3., Mo–Fr, 9–13 Uhr, Sa, 10–13:36 Uhr | 79.8 UStd | 300 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A2+ und B1) – online

Semesterkurs

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten, die Spanischkenntnisse haben (bis Niveau A2). Sie wiederholen die wichtigsten Kapitel von A2, um anschließend den Stoff von B1 zu erlernen.

Die Abschlussklausur wird von dem Romanischen Seminar der Universität zu Köln als Nachweis der Kenntnisse auf dem Niveau B1 anerkannt.

Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud und Zoom.

Der Kurs findet Fr, 10 – 13:45 Uhr (mit 15 minütiger Pause) statt. Die zusätzliche Selbstlernzeit ist individuell flexibel einteilbar. Die Abschlussklausur findet am Samstag, 9.7.2022, 10 Uhr, ebenfalls Online statt.

Lehrbuch: Vía rápida. 978-3-12-515129-1.
Kursentgelt für Studierende: 195,75 Euro.
Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462292 | →● Online
15x, 8.4.–9.7., Fr, 10–13:45 Uhr, Sa, 10–13:36 Uhr, Sa, 10–13 Uhr | 69.47 UStd | 261 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch – Crashkurs B2 – online

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten, die Spanischkenntnisse haben (bis inkl. Niveau B1). Sie erarbeiten die wichtigsten Kapitel von B2 mit einem signifikanten Fokus auf Textproduktion.

Hinweis: Der Kurs ersetzt nicht die Prüfungen im B2-Bereich an der Universität, kann aber zur Vorbereitung darauf dienen.

Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud und Zoom. Der Kurs findet freitags, 9:45 – 13:45 Uhr, inkl. 30-minütiger Pause statt. Hinzu kommen z eitlich flexible Selbstlernphasen, in denen Sie die gestellten Aufgaben bearbeiten. **Lehrbuch:** Universo. ele B2. ISBN 978-3-19-054334-2.
Kursentgelt für Studierende: 205 Euro.
Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462306 | →● Online
25x, 22.4.–15.7., Fr, 9:45–13:45 Uhr, Di, 20–20:45 Uhr | 72.67 UStd | 273 € | **David García Baviera**

Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.

Die Schnellkurse bieten Ihnen die Möglichkeit von der Anfänger*innenstufe (A1) bis hin zu der Stufe C1. 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*innen – online

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 nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.
O-463101 | →● Online
9x, 31.1.–4.4., Mo, 18–20:30 Uhr | 30 UStd | 113 € | **Rossana Díaz**

Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger*innen

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.
N-463102 | VHS Nippes
15x, 31.1.–30.5., Mo, 20–21:30 Uhr | 30 UStd | 113 € | **Carlos Soliz Claure**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463113 | VHS-Studienhaus
17x, 2.2.–8.6., Mi, 17:30–19 Uhr |
34 UStd | 128 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

A-463114 | VHS-Studienhaus
17x, 2.2.–8.6., Mi, 19:15–20:45 Uhr |
34 UStd | 128 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

A-463123 | VHS-Studienhaus
17x, 9.2.–15.6., Mi, 17–18:15 Uhr |
28.33 UStd | 107 € |
Antonio Marín Gálvez

Vormittagskurs – Anfänger*innen
A-463128 | VHS-Studienhaus
16x, 16.2.–15.6., Mi, 11:30–13 Uhr |
32 UStd | 160 € |
Marta Cabezuelo Pinedo

Spanisch Schnellkurs 1 (A1) kompakt – Anfänger*innen

R-463129 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
8x, 3.2.–31.3., Do, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Carolin Ramrath**

Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger*innen

Beginn im März – Anfänger*innen
A-463173 | VHS-Studienhaus
15x, 2.3.–22.6., Mi, 17:15–18:45 Uhr |
30 UStd | 113 €

A-463174 | VHS-Studienhaus
13x, 3.3.–23.6., Do, 19:15–21 Uhr |
30.33 UStd | 114 €

Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger*innen – online

Beginn im März – Anfänger*innen – online
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 nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.
O-463175 | →● Online
14x, 4.3.–17.6., Fr, 15:30–17 Uhr |
28 UStd | 105 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) – kompakt

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463201 | VHS-Studienhaus
9x, 31.1.–4.4., Mo, 18–21 Uhr |
36 UStd | 135 € |
Marta Cabezuelo Pinedo

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) kompakt

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463202 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
9x, 1.2.–5.4., Di, 18–20:15 Uhr | 27 UStd |
102 € | **Alejandro Arroyo Fernández**

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.
O-463213 | →● Online
16x, 2.2.–1.6., Mi, 16:30–18 Uhr |
32 UStd | 120 € |
Marta Cabezuelo Pinedo

Spanisch Schnellkurs 2 (A1)

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463244 | VHS Lindenthal
16x, 3.2.–23.6., Do, 17:45–19:15 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) kompakt

Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.
R-463252 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
8x, 7.4.–23.6., Do, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Carolin Ramrath**

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) – kompakt – online

Lehrbuch : Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.
O-463253 | →● Online
8x, 25.4.–20.6., Mo, 18–20:30 Uhr |
26.67 UStd | 100 € | **Rossana Díaz**

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) – kompakt

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-514671-6. Max 12 Personen. Kein Unterricht am 2.3.
N-463308 | VHS Nippes
8x, 2.2.–30.3., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) – online

Lehrbuch: Con gusto A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514980-9.
O-463322 | →● Online
16x, 2.2.–1.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Liliana de Miguel**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ca. ab Lektion 9/10. ISBN 978-3-12-514980-9.
O-463325 | →● Online
15x, 3.2.–9.6., Do, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 113 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) – kompakt

Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463351 | VHS-Studienhaus
8x, 25.4.–20.6., Mo, 18–21 Uhr |
32 UStd | 120 € |
Marta Cabezuelo Pinedo

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) kompakt

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich. Kein Unterricht am 7.6.
A-463352 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 26.4.–21.6., Di, 18–20:30 Uhr |
26.67 UStd | 100 € |
Alejandro Arroyo Fernández

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) kompakt – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8 .
O-463403 | →● Online
10x, 2.2.–6.4., Mi, 18:30–20:45 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Rossana Díaz**

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – kompakt – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.
O-463405 | →● Online
9x, 4.2.–8.4., Fr, 18–20:15 Uhr |
27 UStd | 102 € |
Alejandro Arroyo Fernández

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) kompakt

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463405 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 16.2.–6.4., Mi, 18:15–21:15 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Maria Miguel Debonnet**

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – online
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8. Kein Unterricht am 2.3.
O-463414 | →● Online
16x, 2.2.–8.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 120 € |
Claudia Hernández Inojosa

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1/2. ISBN 978-3-12-514677-8.
O-463441 | →● Online
16x, 31.1.–13.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – kompakt
Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.
N-463458 | VHS Nippes
8x, 27.4.–15.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Schnellkurs 5 (A2) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463502 | VHS-Studienhaus
9x, 1.2.–5.4., Di, 18:15–21 Uhr |
33 UStd | 124 € |
Ana Belén Castelo Martínez

Spanisch Schnellkurs 5 (A2)
A-463513 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–31.5., Di, 19:45–21:15 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs 5 (A2) – online
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8.
O-463514 | →● Online
16x, 2.2.–1.6., Mi,
18:15–19:45 Uhr | 32 UStd | 120 € |
Marta Cabezuelo Pinedo

Vormittagskurs am Wochenende
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8.
O-463516 | →● Online
16x, 5.2.–11.6., Sa, 10:30–12 Uhr |
32 UStd | 120 € | **David García Baviera**

Spanisch Schnellkurs 5 (A2) kompakt – online
Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8 .
O-463553 | →● Online
9x, 27.4.–22.6., Mi, 18:30–20:45 Uhr |
27 UStd | 102 € | **Rossana Díaz**

Spanisch Schnellkurs 5 (A2) kompakt
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463555 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 27.4.–15.6., Mi, 18:15–21:15 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Maria Miguel Debonnet**

Spanisch Schnellkurs 5 (A2) – kompakt – online
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8.
O-463555 | →● Online
8x, 29.4.–17.6., Fr, 18–20:30 Uhr |
26.67 UStd | 134 € |
Alejandro Arroyo Fernández

Spanisch Schnellkurs 6 (A2) – online
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-514990-8. Kein Unterricht am 2.3.
O-463611 | →● Online
16x, 2.2.–8.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 120 € |
Claudia Hernández Inojosa

Spanisch Schnellkurs 6 (A2) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514677-8. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463652 | VHS-Studienhaus
8x, 26.4.–21.6., Di, 18:15–21:15 Uhr |
32 UStd | 120 € |
Ana Belén Castelo Martínez

Spanisch Schnellkurs 7 (A2-B1)
Übergang von Ende A2 zu Anfang B1
Lehrbuch: Con gusto A2 ab Lektion 10/11. ISBN 978-3-12-514990-8. Anschließend: Con gusto nuevo B1 ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463664 | VHS Lindenthal
16x, 3.2.–23.6., Do, 19:30–21 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1) – online
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 1/2. ISBN 978-3-12-514684-6. Max. 12 Personen.
O-463711 | →● Online
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6.
O-463712 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1) – kompakt – online
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 1. 978-3-12-514684-6. Max. 12 Personen.
O-463713 | →● Online
8x, 2.2.–23.3., Mi, 18:15–21:15 Uhr |
32 UStd | 160 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463726 | VHS Lindenthal
9x, 27.4.–22.6., Mi, 18:45–21:15 Uhr |
30 UStd | 113 € | **N.N.**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 2 (B1)
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 3/4. ISBN 978-3-12-514684-6.
A-463733 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 18:30–19:45 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 2 (B1) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514684-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463735 | VHS-Studienhaus
10x, 2.2.–6.4., Mi, 19–21:30 Uhr |
33.33 UStd | 126 € |
Ana Belén Castelo Martínez

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 2 (B1) – kompakt – online
Beginn im März
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1.
ca. ab Lektion 5. 978-3-12-514684-6.
Max. 12 Personen.
O-463739 | →● Online
8x, 30.3.–1.6., Mi, 18:15–21:15 Uhr |
32 UStd | 160 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 3 (B1) – kompakt
Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514684-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463765 | VHS-Studienhaus
9x, 27.4.–22.6., Mi, 19–21:30 Uhr |
30 UStd | 113 € |
Ana Belén Castelo Martínez

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 4 (B1) – online
Lehrbuch: Con gusto B1. Ca. ab Lektion 9/10. ISBN 978-3-12-515010-2.
O-463772 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 5 (B1)
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 10. ISBN 978-3-12-515010-2.
N-463798 | VHS Nippes
15x, 31.1.–30.5., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Schnellkurs Avanzado 1 (B2) – online
Lehrbuch: Impresiones B2, Kurs-und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-19-094545-0
O-463814 | →● Online
15x, 3.2.–9.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Avanzado 2 (B2) – online
Lehrbuch: Impresiones B2, Kurs-und Arbeitsbuch, Hueber Verlag.
ISBN 978-3-19-094545-0. Ab Lektion 3/4.
O-463834 | →● Online
15x, 3.2.–9.6., Do, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Avanzado Wiederholung (B2)
Lehrbuch: Impresiones B2, Kurs-und Arbeitsbuch, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-094545-0.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463892 | VHS-Studienhaus
18x, 1.2.–21.6., Di, 17:15–18:45 Uhr |
36 UStd | 135 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Spanisch Schnellkurs Superior 1 (C1)
Lehrbuch: Vitamina C1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-204502-8.
A-463912 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–31.5., Di, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Schnellkurs Superior 2 (C1)
Lehrbuch: Vitamina C1. Ab Lektion 2/3. ISBN 978-3-19-204502-8. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463973 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 135 € | **Antonio Marín Gálvez**

Standardkurse

Die Standardkurse der Grundstufe vermitteln eine gründliche Einführung in die spanische Sprache und führen zu einem sicheren Umgang in Wort und Schrift in der einfachen Alltagssprache.

Grundstufe I (A1)

Für Teilnehmende, die noch nie Spanisch gelernt haben. Wenn Sie Kenntnisse einer anderen romanischen Sprache haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs.

Mit Abschluss der Grundstufe I erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
Prüfungsmöglichkeit:
Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren lassen: telc A1 oder DELE A1. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Grundstufe I (A1) 1. Teil – Anfänger*innen
Vormittagskurs
Dieser Kurs ist für Anfänger*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben und kleinschrittig vorangehen möchten. Wenn Sie bereits eine andere romanische Sprache (z.B. Französisch) erlernt haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs 1!
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-464115 | VHS-Studienhaus
16x, 4.2.–10.6., Fr, 9:45–11:15 Uhr |
32 UStd | 120 € |
Claudia Hernández Inojosa

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 10 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-464122 | VHS-Studienhaus
16x, 8.2.–14.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Dr. Susanne Detering,**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 2.3. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-464123 | VHS Mülheim
16x, 9.2.–15.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **N.N.**

Beginn im März – Anfänger*innen
Dieser Kurs ist für Anfänger*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben und kleinschrittig vorangehen möchten. Wenn Sie bereits eine andere romanische Sprache (z.B. Französisch) erlernt haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs 1!
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-464143 | VHS-Studienhaus
13x, 3.3.–23.6., Do, 17:15–19 Uhr |
30.33 UStd | 114 €

Vormittagskurs – Beginn im März – Anfänger*innen
A-464151 | VHS-Studienhaus
12x, 14.3.–20.6., Mo, 9–10:45 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Carolina Bogado**

A-464152 | VHS-Studienhaus
12x, 14.3.–20.6., Mo, 11–12:45 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Carolina Bogado**

´**A-464155** | VHS-Studienhaus
10x, 30.3.–15.6., Mi, 9–11:15 Uhr |
30 UStd | 150 € |
Marta Cabezuelo Pinedo

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514671-6.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-464210 | VHS-Studienhaus
15x, 31.1.–30.5., Mo,
17:15–18:45 Uhr | 30 UStd | 113 € |
María Teresa Pacheco Raguz

A-464211 | VHS-Studienhaus
15x, 31.1.–30.5., Mo, 19–20:30 Uhr |
30 UStd | 113 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514671-6.
Max. 12 Personen.
A-464213 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 7.2.–20.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € |
Maite García Golzarri Galindo

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514671-6.
Max. 14 Personen. Kein Unterricht am 7.6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-464214 | VHS Mülheim
17x, 1.2.–21.6., Di, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 128 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514671-6.
Max. 10 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-464218 | VHS-Studienhaus
16x, 8.2.–14.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Dr. Susanne Detering**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.
N-464222 | VHS Nippes
15x, 3.2.–9.6., Do, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil – Anfänger*innen

Neu in Porz!
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1.
ISBN 978-3-12-514671-6. Ab Lektion 4.
P-464224 | VHS Porz
17x, 1.2.–21.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Leonor Zarca Val**

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil für Senior*innen ab 60 Jahren

Nachmittagskurs
Für Senior*innen ab 60 Jahren mit leichten Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Max. 11 Personen. **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 3. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-464251 | VHS Mülheim
16x, 3.2.–23.6., Do, 16–17:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **María del Carmen Fernández Costoya**

Spanisch Grundstufe I (A1) 3. Teil – online

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 7/8. ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 12 Personen.
O-464321 | →● Online
16x, 1.2.–14.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Liliana de Miguel**

Spanisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 8/9. ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 14 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-464383 | VHS Mülheim
15x, 2.3.–22.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 113 € |
Maria Gabriela Braz Sampaio

Spanisch Grundstufe I (A1) 3. Teil Abschluss – online

Abschluss Con gusto A1 ab Lektion 10/11. Im Anschluss Con gusto nuevo A2. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 12 Personen.
O-464395 | →● Online
15x, 2.3.–22.6., Mi, 20:15–21:45 Uhr |
30 UStd | 113 € |
Maria Gabriela Braz Sampaio

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 lassen: telc A2 oder DELE A2. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 14 Personen. Kein Unterricht am 7.6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich
M-465184 | VHS Mülheim
17x, 1.2.–21.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd | 128 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Grundstufe II (A2) 1. Teil – online

Vormittagskurs
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.
O-465186 | →● Online
16x, 3.2.–23.6., Do, 9:30–11 Uhr |
32 UStd | 120 € | **David García Baviera**

Spanisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Lehrbuch: Con gusto A2. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514990-8 . Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-465311 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–31.5., Di, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Verónica Scarpa**

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514990-8.
N-465313 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Carlos Soliz Claure**

Aufbaustufe und Mittelstufe (B1 und B2)

Mit Abschluss der Aufbaustufe erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.
Mit Abschluss der Mittelstufen haben Sie das Niveau B2 abgeschlossen: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen darstellen und Vor- und Nachteile abwägen.
Prüfungsmöglichkeit:
Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu lassen: telc B1 und B2 oder DELE B1 und B2. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil – online
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen. ISBN 978-3-12-514684-6.
O-466114 | →● Online
16x, 3.2.–23.6., Do, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Rafael Montero**

Spanisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil
Lehrbuch: Con gusto B1. ISBN 978-3-12-515010-2. Ab Lektion 4. Max 10 Personen.
P-466174 | VHS Porz
17x, 1.2.–21.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Leonor Zarca Val**

Spanisch Aufbaustufe (B1) 5. Teil – online
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 8. Max. 12 Personen. ISBN 978-3-12-515010-2.
O-466522 | →● Online
16x, 16.2.–15.6., Mi,
18:15–19:45 Uhr | 32 UStd | 160 € |
Rafael Montero

Spanisch Mittelstufe (B2) 1. Teil
Vormittagskurs
Lehrbuch: Impresiones B2, Kurs-und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-094545-0. Ab Lektion 1.
Max. 12 Personen.
A-466712 | VHS-Studienhaus
16x, 4.2.–10.6., Fr, 11:30–13 Uhr |
32 UStd | 160 € |
Claudia Hernández Inojosa

Konversation und Lektüre (A1 – C1)

Konversation und Lektüre A1/A2

Spanisch Lektüre und Konversation A1 – online
Un viaje, un sueño
Für Teilnehmende, die das Niveau A1 bereits abgeschlossen haben und das Gelernte nun anwenden wollen. Mithilfe der A1-Lektüre „Un viaje, un sueño“ kommen Sie zum Spanischsprechen und schreiben auch kleine Texte. Sie vertiefen dabei ganz nebenbei Vokabular und Grammatik von A1.
Lektüreheft: Un viaje, un sueño (A1).
ISBN 978-3-12-514683-9
O-467010 | →● Online
6x, 8.2.–22.3., Di, 17–18:30 Uhr |
12 UStd | 45 € | **David García Baviera**

Spanisch Lektüre und Konversation A2 – online
La clave está en el pasado
Für Teilnehmende, die das Niveau A2 bereits abgeschlossen haben und das Gelernte nun anwenden wollen. Mithilfe der A2-Lektüre „La clave está en el pasado“ kommen Sie zum Spanischsprechen und schreiben auch kleine Texte. Sie vertiefen dabei ganz nebenbei Vokabular und Grammatik von A2.
Lektüreheft: La clave está en el pasado (A2).
ISBN 978-3-12-514992-2.
O-467020 | →● Online
8x, 1.2.–29.3., Di, 19–20:30 Uhr |
16 UStd | 60 € | **David García Baviera**

Spanisch Lektüre und Konversation A2
Sepúlveda: Historia de una gaviota y del gato que le enseñó a volar
Dieser Lektürekurs ist vor allem für Teilnehmende, die mit dem Niveau A2 bereits begonnen haben und das Gelernte nun anwenden wollen. Auch Personen, die bereits mit B1 begonnen haben können teilnehmen. Bitte besorgen Sie folgendes Lektüreheft und lesen für die erste Sitzung bereits das erste Kapitel.
Lektüreheft: Luis Sepúlveda: Historia de una gaviota y del gato que le enseñó a volar, Verlag: CIDEB / Klett, ISBN 978-3-12-500315-6
A-467026 | VHS-Studienhaus
6x, 5.3.–9.4., Sa, 14–16:15 Uhr |
18 UStd | 90 € | **Liliana de Miguel**

Konversation und Lektüre B1/B2

Auffrischung und Konversation (B1)
Sie haben 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 dabei, Ihr Spanisch wieder aufzufrischen. Das Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. Kopierumlage im Kurs. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-467102 | VHS Lindenthal
16x, 2.2.–8.6., Mi, 9:15–10:45 Uhr |
32 UStd | 160 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Conversación y lecturas fáciles (B1)
Desea oir y leer textos fáciles sobre Hispanoamérica y sobre España y hablar sobre ellos! Bienvenido a este curso! También haremos ejercicios para reafirmar la gramática y para ampliar el vocabulario del español.
R-467103 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
16x, 9.2.–15.6., Mi, 17:30–19 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Irma Barrales**

Conversación y lecturas fáciles (B1)
En este curso vamos a leer, hablar y profundizar en la gramática con el libro de cuentos fantásticos latinoamericanos de la serie „Sueños y realidades“ (Cornelsen, ISBN 9783060219339) y el libro „Grammatik Übungen für zwischendurch“ (Hueber, ISBN 9783192079139). Bitte erwerben Sie die Lektüren vorab.
P-467104 | VHS Porz
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Leonor Zarca Val**

Curso de conversación (B1+)
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! Kostenpauschale: 2€. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-467109 | VHS-Studienhaus
18x, 1.2.–21.6., Di, 19–20:30 Uhr |
36 UStd | 135 €, zzgl. Kostenpauschale: 2 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Conversación y lectura fácil (B1+/B2)
Galicia
Iremos conociendo esta región de las brujas y druidas, su cultura con gaita y tambor, con cruceiros, castros, pazos y hórreos, su creencia en las fuerzas mágicas del mar y las piedras, su gastronomía de estrella, sus hijos famosos en la literatura, moda y música – pero sin hablar del Camino de Santiago.
A-467111 | VHS Lindenthal
15x, 31.1.–30.5., Mo, 11:30–13 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Gabriela Micheelis**

Conversación y gramática (B1+/B2)
Vormittagskurs – Beginn im April
El curso nos permitirá repasar y profundizar nuestros conocimientos de español en el nivel B1. Trabajaremos los aspectos más importantes de la cultura española y latinoamericana a través de textos, audios y música. Se pondrán en práctica diversos aspectos de la gramática y del vocabulario. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Max. 12 Personen.
A-467112 | VHS-Studienhaus
10x, 5.4.–21.6., Di, 11:15–12:45 Uhr |
20 UStd | 100 € | **Marina Gallastegui**

Konversation und Lektüre B2+/C1

Conversación y lectura (B2+)

Javier Cercas – Soldados de Salamina

Este libro que hizo famoso al escritor Javier Cercas y que fue traducido a muchos idiomas, nos cuenta de un episodio que pasó dos meses antes del final de la Guerra Civil. Sesenta años más tarde un novelista fracasado descubre por azar este episodio bélico y se pone a investigar sobre las causas secretas de los acontecimientos de entonces. Max. 10 Personen.

A-467710 | VHS Lindenthal
16x, 2.2.–1.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Gabriela Micheelis**

Lectura, conversación y escucha (B2+/C1) – online

Buscando América

En 1984 Rubén Blades presentó su -hoy clásico- álbum „Buscando América“, donde la música y la literatura se entremezclan. Dicho título es el punto de referencia para este curso de lectura, conversación y escucha. Leeremos textos breves de ficción y no ficción y escucharemos algunas canciones y pódcasts de corte narrativo. Este curso busca no sólo poner en práctica el español sino también acercarnos un poco más a las distintas historias del continente americano y a una selección de sus creadores contemporáneos. Nivel de español: B2+ / C1, también para hispanohablantes. **Lektürehinweis:** Die Texte, die in diesem Kurs diskutiert werden, erhalten Sie online über die vhs.cloud.

O-467712 | →● Online
9x, 1.2.–5.4., Di, 19–20:30 Uhr |
18 UStd | 90 € |
Enrique Delgadillo Lacayo

Clase de prueba – Schnupperabend

Escritura creativa – Kreatives Schreiben auf Spanisch

Ven y explora tu habilidad para crear textos literarios. Realizaremos algunos ejercicios de escritura creativa para vencer la página en blanco o el bloqueo, además expondremos diferentes textos que leeremos durante el taller.
Nivel de español: B2+ / C1 / hispanohablantes. Conocimientos en alemán no son necesarios.

A-467750 | VHS-Studienhaus
17.2., Do, 19–20:30 Uhr | 6 € |
Enrique Delgadillo Lacayo

Taller de escritura creativa para jóvenes – „Escribir para recordar“

Kreatives Schreiben auf Spanisch (B2+ / C1 / hispanohablantes)

EURVives en Colonia, hablas español, te gustaría escribir un cuento, un poema o sencillamente explorar las posibilidades creativas de la escritura? Entonces inscríbete en este taller: Cuatro clases enfocadas en la lectura de textos provenientes de la ficción y la no ficción, así como ejercicios de escritura creativa. Este curso ha sido diseñado especialmente para jóvenes menores de 20 años con inquietudes o deseos de explorar la literatura en español. Es también un curso para que te conectes con el idioma más allá de las clases convencionales. Nivel de español: B2+ / C1 / hispanohablantes.
Kursentgelt für Schüler*innen / Auszubildende / Studierende / Au-Pairs: 32 € zzgl. 2 € Kostenpauschale für die Materialien, welche der Dozent zur Verfügung stellt.

A-467753 | VHS-Studienhaus
4x, 10.2.–18.2., Do, Fr, 17–18:30 Uhr |
8 UStd | 42 € | **Enrique Delgadillo Lacayo**

Taller de escritura creativa (B2+/C1) – „Una rosa es una rosa es una rosa“

Kreatives Schreiben auf Spanisch

Este curso está compuesto por una selección de lecturas tanto de ficción como de no ficción, así como el ejercicio de escribir semanalmente y compartir nuestra aproximación a los textos. A través de las lecturas se reflexionará sobre las principales técnicas utilizadas para contar historias en las distintas modalidades de la poesía y la escritura en prosa. Es ideal para aquellas personas que estén interesadas en escribir y leer en español.
Nivel de español: B2+ / C1 / hispanohablantes. Kursentgelt für Schüler*innen / Auszubildende / Studierende / Au-Pairs: 84,50 € zzgl. 2 € Kostenpauschale.

A-467754 | VHS-Studienhaus
11x, 3.3.–12.5., Do, 19:15–20:45 Uhr |
22 UStd | 112 € |
Enrique Delgadillo Lacayo

Conversación y lectura (B2+/C1) – Vargas Llosa

Mario Vargas Llosa – La tía Julia y el escribidor

Este semestre lo dedicamos a un Premio Nobel de Literatura, el peruano Mario Vargas Llosa y su novela „La tía Julia y el escribidor“. En este curso podremos mejorar la expresión oral con pasajes de la novela donde también podremos repasar temas de gramática y conocer un poco más de la cultura peruana, con sus costumbres, tradiciones y gastronomía.
Für die erste Sitzung sollten Sie bereits die ersten beiden Kapitel gelesen haben. Bitte besorgen Sie sich folgende Ausgabe: Vargas Llosa, Mario: La tía Julia y el escribidor, Verlag: Debolsillo. ISBN 978-84-9062-567-5

A-467756 | VHS-Studienhaus
12x, 3.3.–9.6., Do, 17:30–19 Uhr |
24 UStd | 120 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Conversación y gramática (B2+/C1)

Vormittagskurs – Beginn im April

En este curso vamos a combinar textos reales, audiciones reales, con el libro de texto sin olvidar la conversación. Llegamos a un nivel intermedio superior B2 y empezaremos con temas del nivel C1 superior. Se tratará de consolidar los temas y estructuras del nivel B2 para así lograr un buen comienzo en el nivel superior de la lengua española.
Lehrbuch: Vitamina C1.
ISBN 978-3-19-204502-8. Max. 12 Personen.

A-467762 | VHS-Studienhaus
10x, 5.4.–21.6., Di, 9:30–11 Uhr |
20 UStd | 100 € | **Marina Gallastegui**

Conversación y literatura (C1)

Camilo José Cela: La familia de Pascual Duarte

Famosa novela de Camilo José Cela, fundadora del género tremendismo, como tipo de crítica social, nos cuenta la vida de Pascual Duarte, un extremeño rural, que carece de toda habilidad social, que solamente conoce la violencia como único recurso para solucionar los problemas que se le van planteando en la vida.
Max. 12 Personen.

A-468734 | VHS Lindenthal
15x, 3.2.–9.6., Do, 9:30–11 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Gabriela Micheelis**

Prüfungen

telc – Prüfungen

telc español – Europäische Sprachenzertifikate

Die telc-Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen auf den Niveaus A1 – B2. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachenlernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum.
Informationen zu telc und Modelltests finden Sie unter www.telc.net
Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich an 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. 150 €
- 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

Aktuelle Informationen zum nächsten Prüftermin: s. VHS-Homepage
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!
Aktuelle Informationen zum nächsten Prüftermin standen zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht fest.
Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage: vhs-koeln.de
Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: nicole.kolk@stadt-koeln.de
A-469432 | 0 UStd | entgeltfrei

Prüfungen – telc español A2-B2 escuela

Die Prüfungen telc español escuela sind Prüfungsvarianten für Schüler*innen. Themen und Wortschatz beziehen sich auf die Erfahrungswelt von Jugendlichen. Die Volkshochschule Köln führt die Schüler*innenprüfung auf den Niveaus A2, B1, B2 durch. Ggf. wird auch die neue Variante A2-B1 angeboten, eine skalierte Prüfung. Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich.
Aktuelle Informationen zum nächsten Prüftermin standen zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht fest.
Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage: vhs-koeln.de
Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: nicole.kolk@stadt-koeln.de.
A-469433 |
entgeltfrei

DELE – Prüfungen

Diplomas de Español como Lengua Extranjera
Die Diplomas de Español como Lengua Extranjera, die das spanische Ministerium für Erziehung und Wissenschaft vergibt, sind international anerkannte, offizielle Zertifikate zum Nachweis spanischer Sprachkenntnisse. Für Prüfungsinhalte und -bewertung ist die Universität Salamanca verantwortlich. Durchgeführt werden die Prüfungen weltweit vom Instituto Cervantes. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum.
Informationen zu DELE und Modelltests finden Sie unter http://diplomas.cervantes.es/
Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich an: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.
DELE – Prüfungen in Köln
(Änderungen möglich)
- DELE A1 – auf Anfrage
- DELE A2 – 140 €
- DELE B1 – 150 €
- DELE B2 – 200 €
- DELE C1 – 220 €
- DELE C2 – auf Anfrage

Prüfungen: DELE A2 – C1

Termin: Sa, 21.5.2022
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. Prüfungstermin: **Sa, 21.5.2022 (Anmeldeende: 11.3.2022).** Bitte beachten Sie die aktuellen Angaben im Internet.
Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: nicole.kolk@stadt-koeln.de.
A-469701 | VHS-Studienhaus
21.5., Sa, 9 – 18 Uhr | 12 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
- 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

Português XXI 1, Nível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion1. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471111 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 128 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil! aktuell A1.Ab Lektion 1. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471113 | →● Online
8x, 29.4.–17.6., Fr, 18:15–21:15 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil **!** aktuell A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 2.3. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471121 | →● Online
17x, 2.2.–15.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 2. Teil Portugiesische Variante

Português XXI 1, Nível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 4. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471122 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 128 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 2. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 5/6. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471123 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 3. Teil Portugiesische Variante

Português XXI, Nível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 9. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 2.3. und 8.6. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471131 | →● Online
17x, 2.2.–22.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 170 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 1. Teil Portugiesische Variante

Português XXI 2 Nível A2, (Lehr-und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 2.3. und 8.6. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471311 | →● Online
17x, 2.2.–22.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 170 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 1.Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil**!** aktuell A2. Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 2.3. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471312 | →● Online
17x, 2.2.–15.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 2. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil **!** aktuell A2. Ab Lektion 14/15. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471313 | →● Online
17x, 31.1.–13.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 3. Teil Portugiesische Variante

Português XXI 2 Nível A2, (Lehr-und Arbeitsbuch). Ab Lektion 9. Kein Unterricht am 9.6. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Max. 11 Personen. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471314 | →● Online
17x, 3.2.–30.6., Do, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 170 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil Brasilianische Variante

Falar...Ler...Escrever...Português, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528333-6. Ab Lektion 8/9. Revisão de toda a gramática, em preparação ao nível B1. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471401 | →● Online
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil Brasilianische Variante

Falar...Ler...Escrever...Português, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528333-6. Ab Lektion 12/13. Revisão de toda a gramática, em preparação ao nível B1. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471402 | →● Online
17x, 1.2.–31.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Mittelstufe (B2) und Konversation Portugiesische Variante

Português em Foco 3 (Lehr-und Arbeitsbuch), Verlag Editora Lidel. Ab Lektion 1, sowie Konversation und Texte zu aktuellen Themen. Kein Unterricht am 9.6. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC,

Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471413 | →● Online
17x, 3.2.–30.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 128 € |
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. Max. 11 Personen.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471422 | →● Online
17x, 31.1.–13.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Cristina de Zwart**

Rumänisch

Rumänisch Grundstufe – 2. Semester

Lehrbuch: Pons Power-Sprachtraining Rumänisch, ab Lektion G5, Seite 58.
L-471724 | VHS Lindenthal
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Cristian Roiban**

Rumänisch Grundstufe – 5. Semester

Lehrbuch: Pons Power-Sprachtraining Rumänisch, ab Lektion G 31, Seite 110.
Max. 12 Personen.
L-471754 | VHS Lindenthal
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Cristian Roiban**

Niederländisch

Land und Leute

Suske en Wiske – Niederländische Kultur im Comic

Vortrag auf Niederländisch
Ongeveer 75 jaar geleden verscheen het eerste album en sindsdien zijn er meer dan 300 bijgekomen. Enkele albums zijn ook in het Duits vertaald.
We spreken over de bedenker en oorspronkelijke auteur Willy Vandersteen, de geschiedenis van Suske en Wiske en nadien duiken we aan de hand van enkele albums in geschiedenis, kunst en cultuur uit de lage landen.
De activiteit zal plaatsvinden in het Nederlands maar zo, dat ook degene die Nederlands leren, de mogelijkheid hebben te volgen. Na de voordracht kunnen Nederlandstaligen en zij die Nederlands leren met elkaar in gesprek gaan.
Vortrag in einfachem Niederländisch (ab Niveau A2) über die Comics von „Suske en Wiske“ mit der Möglichkeit, anschließend ins Gespräch mit Muttersprachler*innen zu kommen.
Der Vortrag ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.
M-472002 | VHS Mülheim
12.3., Sa, 16–17:30 Uhr | entgeltfrei |
Rudi Liekendael

Bildungsurlaub Niederländisch für Beruf und Alltag

Max. 8 Teilnehmende. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Kursbuch: Wat leuk! aktuell (A1)
A-472011-BU | VHS Lindenthal
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Bettina Lob-Preis**

Niederländisch (mit)singen lernen!

Sprache und Musik
„Ohne dich“ oder „zonder jou“? Zing en leer! Für musikbegeisterte Teilnehmende mit geringen Niederländischkenntnissen. Beliebte Songs werden in der niederländischen Version vorgespielt, analysiert, übersetzt und – wer möchte – mitgesungen. Aussprachetraining, Satzbau und Songs (kennen) lernen. Der Dozent ist Musiker und Muttersprachler und verteilt eigenes Material.
P-472051 | VHS Porz
17x, 1.2.–21.6., Di, 10:30–12:45 Uhr |
51 UStd | 192 € | **Martin Voogd**

Niederländisch für die Niederlande

Niederländisch lernen für die Reise oder den Auslandsaufenthalt. Sprache, Kultur, Landeskunde. Die Kurssprache ist Niederländisch. Lehrbuch: Hueber, Leve de vakantie! Neu (ISBN: 978-3190372430) ab Lektion 4/5. Einstieg mit Vorkenntnissen möglich.
P-472052 | VHS Porz
17x, 1.2.–21.6., Di, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Chinoek van de Ven**

Niederländisch für Reise und Urlaub – online

Intensivkurs 1. Teil
Urlaub in den Niederlanden – wäre es da nicht schön, unsere Nachbar*innen mit ein paar grundlegenden Kenntnissen der niederländischen Sprache überraschen zu können? Ein einwöchiger online Intensivkurs bringt sie diesem Ziel ein Stück näher. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Kursbuch: Leve de vakantie! Max. 12 Personen.
O-472061 | →● Online
5x, 2.5.–6.5., Mo–Fr, 8:30–13:15 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Bettina Lob-Preis**

Intensivkurs 2. Teil
Urlaub in den Niederlanden – wäre es da nicht schön, unsere Nachbar*innen mit ein paar grundlegenden Kenntnissen der niederländischen Sprache überraschen zu können? Ein einwöchiger online Intensivkurs bringt sie diesem Ziel ein Stück näher. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester Niederländisch oder vergleichbare Kenntnisse). Kursbuch: Leve de vakantie! Max. 12 Personen.
O-472062 | →● Online
5x, 9.5.–13.5., Mo–Fr, 8:30–13:15 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Bettina Lob-Preis**

Niederländisch Crashkurs für Studium und Beruf Teil 1

Online
Für Teilnehmende, die möglichst schnell und intensiv in die niederländische Sprache einsteigen möchten. Ein Kompaktkurs online in einer Woche. Kursbuch: Wat leuk! aktuell (A1). Max. 12 Personen.
O-472065 | →● Online
5x, 11.7.–15.7., Mo–Fr, 8:30–13:15 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Bettina Lob-Preis**

Niederländisch Crashkurs für Studium und Beruf Teil 2

Für Teilnehmende, die möglichst schnell und intensiv in die niederländische Sprache einsteigen möchten, ab Lektion 5. Ein Kompaktkurs online in einer Woche. Kursbuch: Wat leuk! aktuell (A1). Max. 12 Personen.
O-472066 | →● Online
5x, 18.7.–22.7., Mo–Fr, 8:30–13:15 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Bettina Lob-Preis**

Kompaktangebote

Niederländisch – Schnupperkurs

Sonntag

An diesem Samstag schnuppern Sie Niederländisch! In 6 Unterrichtseinheiten erwerben einen ersten Basiswortschatz, lernen praktische Redewendungen für den Alltag (oder Urlaub) und können im Anschluss bereits einfache Sätze bilden. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material. Max. 13 Personen.

P-472374 | VHS Porz
6.3., So, 10:30 – 16:30 Uhr | 7 UStd |
31 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € | **WE** |
Chinoek Van de Ven

Samstag

P-472375 | VHS Porz
2.4., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 7 UStd |
31 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € | **WE** |
Chinoek Van de Ven

Max. 12 Personen.

M-472376 | VHS Mülheim
14.5., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 6 UStd |
35 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € | **WE** |
Chinoek Van de Ven

Wochenendseminar

Sie erhalten eine erste Einführung in die niederländische Sprache. In 12 Unterrichtseinheiten werden Ausspracheregeln, ein Basiswortschatz, elementare Grammatik sowie einige grundlegende Redewendungen vermittelt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-472377 | VHS Mülheim
12.3., 13.3., Sa, So, 10 – 15:30 Uhr |
12 UStd | 52 € | **WE** | **Rudi Liekendael**

Standardkurse

Niederländisch Grundstufe 1. Semester

Online

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Kursbuch: Wat leuk! aktuell A1

O-472411 | →● Online
18x, 2.2. – 15.6., Mi, 19:30 – 21 Uhr |
36 UStd | 135 € | **B** | **Bettina Lob-Preis**

Niederländisch Grundstufe – 2. Semester

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Hueber, **Wat leuk! aktuell A1**. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4/5.

O-472414 | →● Online
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Chinoek Van de Ven**

O-472416 | →● Online
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Chinoek Van de Ven**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Systematisch und kommunikativ Grammatik, Wortschatz und Aussprache lernen mit genug Zeit (3UE)! Lehrbuch: Hueber, Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 4/5.

P-472418 | VHS Porz
17x, 1.2. – 21.6., Di, 18:45 – 21 Uhr |
51 UStd | 192 € | **Chinoek van de Ven**

Online

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 4.

O-472422 | →● Online
13x, 17.1. – 2.5., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
26 UStd | 98 € | **Jan Schiffer**

Niederländisch Grundstufe – 3. Semester

Lehrbuch: Wat leuk! A2. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4/5. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

N-472432 | VHS Nippes
17x, 1.2. – 14.6., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Rudi Liekendael**

Niederländisch Grundstufe – 5. Semester

Online

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 7/8.

O-472452 | →● Online
13x, 19.1. – 27.4., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
26 UStd | 98 € | **Jan Schiffer**

Niederländisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil

Lehrbuch: Wat leuk! B1, ab Lektion 3/4.

O-472522 | →● Online
13x, 17.1. – 2.5., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr |
26 UStd | 98 € | **Jan Schiffer**

Niederländisch Grundstufe – 7. Semester

Op naar de eindstreep. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

N-472534 | VHS Nippes
17x, 1.2. – 14.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Rudi Liekendael**

Niederländisch Mittelstufe B1/B2

Online

Lehrmaterial nach Absprache im Kurs.

O-472622 | →● Online
13x, 19.1. – 27.4., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
26 UStd | 98 € | **Jan Schiffer**

Hollands Welbehagen

online

Kleine cultuurgeschiedenis van Nederland. Alleen voor ver gevorderde cursisten, minimum B2.
Lectuur en discussie over bepaalde stukken m.b.t. de Nederlandse beschaving. Historische en actuele gebeurtenissen komen aan bod.

O-472714 | →● Online
18x, 2.2. – 15.6., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr |
36 UStd | 135 € | **B** | **Bettina Lob-Preis**

Dänisch

Lehrbuch
ı 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. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-473412 | VHS-Studienhaus
15x, 18.2. – 17.6., Fr, 18 – 19:30 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Iben Berg-Breuer**

Dänisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Lehrbuch: Vi snakkes ved! Ab Lektion 5. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-473422 | VHS-Studienhaus
14x, 17.2. – 23.6., Do, 18 – 19:30 Uhr |
28 UStd | 105 € | **Iben Berg-Breuer**

Dänisch Oberstufe

Lehrbuch: Danske stemmer, Klett Verlag. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-473812 | VHS-Studienhaus
15x, 14.2. – 20.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Iben Berg-Breuer**

Schwedisch

Schwedisch Grundstufe – 2. Semester online
Lehrbücher: „Rivstart A1 + A2 Textbok“ und „Rivstart A1 + A2 Övningsbok“. Ab Lektion 6.
O-475424 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Julia Lademann**

Schwedisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbücher: „Rivstart A1 + A2 Textbok“ und „Rivstart A1 + A2 Övningsbok“, ab Lektion 7
A-475426 | VHS-Studienhaus
17x, 2.2.–8.6., Mi, 18:15–20:30 Uhr |
51 UStd | 192 € | **Ingrid Lindblom**

Schwedisch Grundstufe – 3. Semester online
Lehrbücher: „Rivstart A1 + A2 Textbok“ und „Rivstart A1 + A2 Övningsbok“. Ab Lektion 6.
O-475432 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Julia Lademann**

Schwedisch Grundstufe – 6. Semester online
Lehrbuch: Välkomna! neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch voraussichtlich ab Lektion 13, sowie Material, das von der Dozentin gestellt wird. Max. 12 Personen.
O-475452 | →● Online
15x, 14.2.–20.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Petra Lyon**

Schwedisch Grundstufe – 12. Semester
Lehrbuch: Rivstart Neu. B1&B2 Textbok. Ab Lektion 10. Weiteres Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt. Max. 12 Personen.
A-475512 | VHS-Studienhaus
15x, 15.2.–21.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 150 € | **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 – 2. Semester
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Teil 1. Ab Lektion 4/5. Max. 7 Personen.
A-476413 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–31.5., Di, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Grundstufe – 6. Semester
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 1. Ab Lektion 12. Max. 12 Personen.
A-476452 | VHS-Studienhaus
14x, 3.2.–2.6., Do, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Grundstufe – 8. Semester
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 2. Ab Lektion 6. Max. 7 Personen.
A-476472 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–31.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Mittelstufe
Lektüre und Konversation für Fortgeschrittene. Max. 12 Personen.
A-476752 | VHS-Studienhaus
14x, 3.2.–2.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Arja Kuittinen**

Ungarisch

Ungarisch – 2. Semester
Lehrbuch: Lehrbuch: Szóbeszéd. (A1) Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
N-477421 | VHS Nippes
10x, 22.2.–17.5., Di, 19:45–21:15 Uhr |
20 UStd | 100 € | **Fatime Páll**

Ungarisch – 5. Semester
Lehrbuch: Szóbeszéd. (A1) Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.
N-477452 | VHS Nippes
10x, 22.2.–17.5., Di, 18–19:30 Uhr |
20 UStd | 100 € | **Fatime Páll**

Türkisch

Bildungsurlaub

Türkisch Bildungsurlaub Stufe I (A1.1)
Einstiegskurs
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 übliche Klischees.
Lehrbuch: „Ne güzel!“ Ab Lektion 1.
A-478116-BU | VHS-Studienhaus
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Haydar Köse**

Kompaktangebote

Türkisch Schnellkurs A1, 1. Teil
Ne güzel! A1. Ab Lektion 1.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-478314 | VHS-Studienhaus
7x, 31.1.–21.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 105 € | **Haydar Köse**

Türkisch Schnellkurs A1, 2. Teil
A-478324 | VHS-Studienhaus
7x, 28.3.–23.5., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 105 € | **Haydar Köse**

Türkisch Schnellkurs A1, 2. Teil
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 5.
A-478328 | VHS-Studienhaus
13x, 11.3.–17.6., Fr, 18–21 Uhr | 52 UStd |
195 € | **Seda Baran**

Türkisch Schnellkurs A2, 1. Teil
Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 1.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-478354 | VHS-Studienhaus
7x, 3.2.–24.3., Do, 18–21 Uhr |
28 UStd | 105 € | **Haydar Köse**

Türkisch Schnellkurs A1, 1. Teil
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1.
We chsel von Präsenz zu Online möglich.
A-478364 | VHS-Studienhaus
7x, 31.3.–2.6., Do, 18–21 Uhr |
28 UStd | 105 € | **Haydar Köse**

Standardkurse

Türkisch Grundstufe I-1 (A1.1)
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-478413 | VHS Mülheim
16x, 3.2.–23.6., Do, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Sakine Esen Yilmaz**

Türkisch Grundstufe I-2 (A1.2)
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 5. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-478427 | VHS Mülheim
16x, 3.2.–23.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Sakine Esen Yilmaz**

Türkisch Grundstufe II.1
Lehrbuch: „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 16 .
A-478522 | VHS-Studienhaus
16x, 1.2.–14.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | entgeltfrei | **Zeki Yurtseven**

Türkisch A1, 1. Teil
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1.
A-478516 | VHS-Studienhaus
17x, 1.2.–14.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Zeki Yurtseven**

Türkisch A1, 1. Teil
Lehrbuch: Ne güzen! A1. Ab Lektion 1.
A-478413 | VHS-Studienhaus
14x, 3.2.–2.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd | 105 € | **Seda Baran**

Türkisch A1, 2. Teil
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 5. Max. 12 Personen.
O-478426 | →● Online
13x, 2.2.–11.5., Mi, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

Türkisch A1, 3. Teil
Lehrbuch „Güle Güle“. Ab Lektion 14.
A-478433 | VHS-Studienhaus
14x, 3.2.–2.6., Do, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 105 € | **Seda Baran**

Türkisch A2, 1. Teil
Online
Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
O-478416 | →● Online
14x, 18.5.–17.8., Mi, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Haydar Köse**

Türkisch A2, 2. Teil
Online
Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 5. Max. 12 Personen.
O-478436 | →● Online
13x, 1.2.–17.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

Türkisch A2, 2. Teil
O-478438 | →● Online
13x, 1.2.–17.5., Di, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

Türkisch B1.1
Das Lehrbuch wird zu Anfang des Kurses bekannt gegeben.
O-478466 | →● Online
13x, 24.5.–16.8., Di, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

Türkisch B2
Für Teilnehmende, die die Stufe B1 abgeschlossen haben. Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.
A-478668 | VHS-Studienhaus
12x, 3.3.–9.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 180 € | **Cevahir Korkmaz**

Prüfungen

Türkisch TELC B1 okul Prüfung
Anmeldeschluss 5.5.2022
Diese Prüfung weist nach, dass Sie über gute muttersprachliche Kenntnisse des Türkischen verfügen und wird als Nachweis einer zweiten Fremdsprache für das Abitur anerkannt. Anmeldeschluss: 5.5.2022.
A-478942 | VHS-Studienhaus
3.6., Fr, 9–15 Uhr | 8 UStd | 100 €

Latein

Lehrbuch
- Simon Lozo, Mit Cicero zum Latinum, WBG, ISBN: 978-3-534-24971-8

Latein – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Latinum. Ausgabe B. Ab Lektion 1. Max. 7 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479212 | VHS-Studienhaus
15x, 31.1.–30.5., Mo, 18:45–20:15 Uhr |
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**

Latein – Lektürekurs 1
Lehrbuch: Simon Lozo. Mit Cicero zum Latinum. Max. 7 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479244 | VHS-Studienhaus
15x, 2.2.–25.5., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**

Latein Mittelstufe: Lektürekurs 2
Ovid, Metamorphosen, Texte werden vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479254 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–31.5., Di, 17–18:30 Uhr |
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**

Altgriechisch

Lehrbuch:
- KANTHAROS, Klett-Verlag ISBN: 978-3-12-663212-6

Altgriechisch – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Kantharos. Ab Lektion 1. Max. 7 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479312 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–31.5., Di, 18:45–20:15 Uhr |
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**

Altgriechisch Grundstufe – 6. Semester
Lehrbuch: Kantharos. Ab Lektion 35. Max. 7 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479352 | VHS-Studienhaus
15x, 2.2.–25.5., Mi, 17–18:30 Uhr |
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**

Altgriechisch Mittelstufe – Lektürekurs
PsAristoteles, Über den Kosmos. Text wird vom Dozenten gestellt. Max. 7 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479374 | VHS-Studienhaus
15x, 31.1.–30.5., Mo, 17–18:30 Uhr |
30 UStd | 225 € | **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 Dozent*innen in den Kursen.

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Lehrbuch: Kalimera Neu (A1-A2), ISBN 978-3-12-606650-1. Ab Lektion 1. Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8.
A-479411 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 1.2.–17.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 98 € | **Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Lehrbuch: Kalimera Neu (A1-A2). Ab Lektion 5. Lehrbuch, ISBN 978-3-12-606650-1. Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8.
A-479421 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 7.2.–23.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 98 € | **Angeliki Myriagkou**

Lehrbuch: Kalimera Neu (A1-A2), ISBN 978-3-12-606650-1. Ab Lektion 5. Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-606651-8.
A-479422 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 1.2.–17.5., Di, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 98 € | **Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.
A-479431 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 7.2.–23.5., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Angeliki Myriagkou**

Online
Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 7.
O-479434 | →● Online
14x, 17.2.–23.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd | 105 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Lehrbuch: Pame! A2 (Kurs-und Arbeistbuch). Ab Lektion 1. Max 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479442 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 7.2.–30.5., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Ioannis Metaxas**

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Lehrbuch: Pame! (A2) (Kurs-und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 30.3. und 25.5. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479444 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 2.2.–8.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Ioannis Metaxas**

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Lehrbuch: Pame! (A2). Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
L-479461 | VHS Lindenthal
16x, 15.2.–21.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 160 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Wiederholung Grundstufe II (A2) 2. Teil
In diesem Kurs werden verschiedene Themen des Niveaus von A2 wiederholt, erweitert und gefestigt.
Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 30.3. und 25.5. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479462 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 2.2.–1.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Ioannis Metaxas**

Neugriechisch Wiederholung Grundstufe II (A2) 4. Teil
In diesem Kurs werden verschiedene Themen des Niveaus von A2 wiederholt, erweitert und gefestigt.
Max. 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479466 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 7.2.–30.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Ioannis Metaxas**

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 3. Teil
Lehrbuch: Pame! (A2). Ab Lektion 5. Max. 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
L-479523 | VHS Lindenthal
15x, 14.2.–20.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 150 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Mittelstufe (B1) 1. Teil
Das Lehrbuch wird bekannt gegeben. Max. 11 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
L-479581 | VHS Lindenthal
15x, 14.2.–20.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 150 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Mittelstufe (B1+B2)
Lehrbuch: KLIK Sta Ellinika B1. Ab Lektion 5. Max. 9 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
L-479584 | VHS Lindenthal
16x, 15.2.–21.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 240 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Mittelstufe (B2) 5. Teil
Lehrbuch: Epikoinoniste Ellinika 2. Ab Lektion 20. Max. 7 Personen.
A-479592 | VHS-Studienhaus
10x, 10.2.–5.5., Do, 20–21:30 Uhr |
20 UStd | 150 € | **Petros Chatzikaloudis**

Neugriechisch Mittelstufe (B2)
Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben und verteilt. Max. 7 Personen.
A-479598 | VHS-Studienhaus
10x, 10.2.–5.5., Do, 18:15–19:45 Uhr |
20 UStd | 150 € | **Petros Chatzikaloudis**

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 Wochenende – Einführung in die Schrift
Sie erhalten kompakt eine Einführung in die russische Schrift und Aussprache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Wochenende dient als Einstieg in die Standardkurse und Schnellkurse des Russischen. Eigenes Lehrmaterial der Dozentin. Max. 11 Personen.
A-481011 | VHS-Studienhaus
2.4., 3.4., Sa, 9–15 Uhr, So, 9–15 Uhr |
14 UStd | 70 € | **WE** | **Marina Feygina**

Russisch Intensivkurs I (A1) 1. Teil
Einstiegskurs Online
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Otlitschno aktuell“. Ab Lektion 1.
O-481114 | →● Online
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18–21:15 Uhr |
64 UStd | 240 € | **Tatiana Maier**

Russisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Online
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Otlitschno aktuell“. Ab Lektion 1.
O-481134 | →● Online
17x, 2.2.–8.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Tatiana Maier**

Russisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Otlitschno! aktuell. Ab Lektion 1.
A-481116 | VHS-Studienhaus
17x, 4.2.–17.6., Fr, 18–20:15 Uhr |
51 UStd | 192 € | **Marina Feygina**

Russisch Intensivkurs (A1) 2. Teil
Lehrbuch: „Otlitschno aktuell“. Ab Lektion 5.
A-481062 | VHS-Studienhaus
15x, 31.1.–30.5., Mo, 18–21:15 Uhr |
60 UStd | 225 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Russisch Grundstufe I (A1) 2. Teil – online
Lehrbuch: „Otlitschno aktuell“. Ab Lektion 4.
O-481124 | →● Online
17x, 2.2.–8.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Tatiana Maier**

Lehrbuch: Moct neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 5.
A-481126 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 10.2.–23.6., Do, 18–20:25 Uhr |
45 UStd | 168 € | **Natascha Schwanke**

Russisch A2, 1. Teil
Lehrbuch: Jasno neu A1-A2. Ab Lektion 9-10.
O-481144 | →● Online
15x, 3.2.–9.6., Do, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Tatiana Maier**

Russisch B1, 1. Teil
Jasno! B1, Russisch für Fortgeschrittene. Ab Lektion 1.
A-481244 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 8.2.–21.6., Di, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Natascha Schwanke**

Polnisch

Polnisch Grundstufe – 1. Semester
„Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
O-482115 | →● Online
17x, 27.1.–23.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Max. 12 Personen. Lehrbuch: HURRA!! PO POLSKU 1 Podrecznik studenta. Nowa Edycja. ISBN 978-8360229385. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-482116 | VHS Mülheim
12x, 31.1.–9.5., Mo, 18–20:30 Uhr |
36 UStd | 135 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € |
Dr. Justyna Bolt

Polnisch Grundstufe – 2. Semester
Online
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 4. Max. 12 Personen.
O-482124 | →● Online
17x, 27.1.–23.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 7C. Max. 12 Personen.
O-482132 | →● Online
19x, 25.1.–21.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
38 UStd | 190 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 6. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 12D. Max. 12 Personen.
O-482162 | →● Online
19x, 25.1.–21.6., Di, 18–19:30 Uhr |
38 UStd | 190 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch „Polski krok po kroku“. Ab Lektion 14. Max. 12 Personen.
O-482172 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Eliza Stehr**

Polnisch Grundstufe – 8. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 15C. Max. 12 Personen.
O-482182 | →● Online
18x, 24.1.–20.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 9. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 19C. Max. 12 Personen.
O-482192 | →● Online
18x, 24.1.–20.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch für Fortgeschrittene A2
Online
Für Personen, die schon lange Polnisch lernen oder nach einer Pause den Wiedereinstieg planen. Voraussetzung ist, dass man die Futur- und Vergangenheitsformen gelernt hat, sowie über den vollendeten und unvollendeten Verbalaspekt Bescheid weiß. Max. 9 Personen.
Lehrwerk: „Polski, krok po kroku 1“, ab Lektion 24.
Personen, die kein Lehrwerk haben, wird das Material zur Verfügung gestellt.
O-482101 | →● Online
3x, 6.1.–20.1., Do, 18–19:30 Uhr |
6 UStd | 45 € | **Grazyna Emmerling**

Tschechisch

Tschechisch Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt. Ab Lektion 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-482214 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 135 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt. Ab Lektion 3.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-482224 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
36 UStd | 135 € | **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 für den Urlaub
Intensivkurs am Wochenende
Sie erhalten eine Einführung in die kroatische Sprache, um sich während Ihres Aufenthalts in Kroatien besser verständigen zu können. In 28 Unterrichtsstunden werden Ausspracheregeln, ein Basiswortschatz, elementare Grammatik sowie einige grundlegende Redewendungen vermittelt. Bestimmte Alltagssituationen (Einkaufen, Reisen, Essen gehen) werden geübt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
A-482506 | VHS-Studienhaus
4x, 19.2.–19.3., Sa, 10–16 Uhr | 28 UStd |
121 € | **WE** | **Sandra Behramovic**

Kroatisch-Serbisch-Bosnisch 1. Semester
Online
Vor wenigen Jahrzehnten bildeten diese Sprachen noch eine gemeinsame Sprache – Serbokroatisch. Auch heute sind sie sich

so ähnlich, dass der Einstieg in alle drei Sprachen zugleich möglich ist und Sie das Gelernte nicht nur in Kroatien anwenden können.
Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub. Klett-Verlag. Ab Lektion 1.
O-482526 | →● Online
14x, 1.2.–31.5., Di, 8:30–10 Uhr |
28 UStd | 105 € | **Oliver Mikulic**

Kroatisch – Grundstufe, 1. Semester
Einstiegskurs
Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema.“ Band 1. Ab Lektion 1.
A-482514 | VHS-Studienhaus
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Dragica Mikulic**

Kroatisch – Grundstufe 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema.“ Band 1. Ab Lektion 1.
A-482516 | VHS-Studienhaus
17x, 1.2.–14.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Dragica Mikulic**

Kroatisch – Grundstufe 2. Semester
Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema.“ Band 1. Ab Lektion 5.
A-482524 | VHS-Studienhaus
17x, 1.2.–14.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Dragica Mikulic**

A-482526 | VHS-Studienhaus
16x, 31.1.–13.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Dragica Mikulic**

Hebräisch

Hebräisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: Hebrew from Scratch. Part I. Max. 11 Personen.
O-484144 | →● Online
13x, 21.2.–13.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Eva Schreiber**

Hebräisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: Hebrew from Scratch. Part I. Max. 11 Personen.
O-484156 | →● Online
13x, 21.2.–13.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Eva Schreiber**

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 A1. 1.Teil
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Kursbuch.
Ab Lektion 1.
A-484218 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 1.2.–31.5., Di, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch Schnellkurs A1.2
Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger“. Kursbuch. Ab Lektion 3.
A-484224 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2.–1.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
64 UStd | 240 € | **Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch A1.2. Teil
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Kursbuch.
Ab Lektion 3.
A-484229 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 1.2.–31.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 113 € | **Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch am Wochenende A1, 3. Teil
Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger.“ Ab Lektion 6. Max. 11 Personen.
A-484274 | VHS-Studienhaus
16x, 5.2.–11.6., Sa, 14–16:15 Uhr |
48 UStd | 240 € | **WE** |
Shiri Dettmann-Nouri

Arabisch am Wochenende A1, 2. Teil
Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch.“ Ab Lektion 3.
A-484282 | VHS-Studienhaus
16x, 5.2.–11.6., Sa, 11:45–13:15 Uhr |
32 UStd | 120 € | **WE** |
Shiri Dettmann-Nouri

Arabisch am Wochenende XVI
Lektüre von Texten, Konversation, Wortschatzübungen und Wiederholung der Grammatik. Max. 9 Personen.
A-484295 | VHS-Studienhaus
16x, 5.2.–11.6., Sa, 10–11:30 Uhr |
32 UStd | 276 € | **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.“ Band 1. Ab Lektion 1. Max. 9 Personen.
A-484312 | VHS-Studienhaus
9x, 5.2.–9.4., Sa, 14–17 Uhr | 36 UStd |
207 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 2. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Band 1, ab Lektion 8.
A-484314 | VHS-Studienhaus
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 1. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Band 1. A b Lektion 1.
A-484315 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
36 UStd | 180 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 2. Semester
Wochenendkurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Band 1, ab Lektion 9. Max. 9 Personen.
A-484322 | VHS-Studienhaus
9x, 30.4.–25.6., Sa, 14–17 Uhr | 36 UStd |
207 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Band 1. Ab Lektion 10.
A-484354 | VHS-Studienhaus
18x, 2.2.–15.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 36 UStd |
180 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Wochenendseminar
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Band 1. Ab Lektion 11.
A-484364 | VHS-Studienhaus
9x, 5.2.–9.4., Sa, 10–13 Uhr | 36 UStd |
207 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Band 1, ab Lektion 14. Max. 12 Personen.
A-484384 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd |
160 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Kurdisch

Bildungsurlaub Kurdisch (Kurmanci) A1-1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Hinker. Ab Lektion 1.
A-484416 BU | VHS-Studienhaus
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 9–16 Uhr |
32 UStd | 184 € | **Samir Kheder Abde**

Kurdisch (Kurmanci) Grundkurs 1. Semester (A1) 1. Teil – Online
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Basis-Wortschatz. Einfache Gespräche. Grundlagen der Grammatik wie Genus, Kasus, Konjugation der Verben im Präsens.
Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 1.
O-484412 | →● Online
17x, 1.2.–14.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 128 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) Grundkurs 2. Semester (A1) 2. Teil – Online
Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 4.
O-484422 | →● Online
16x, 2.2.–1.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) Grundkurs 3. Semester (A1) 3. Teil
Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 6.
O-484432 | →● Online
16x, 2.2.–1.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) Grundkurs 5. Semester (A1) 5. Teil
Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 6.
Max. 11 Personen.
O-484454 | →● Online
15x, 31.1.–30.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Rezan Demir**

Kurdisch (Kurmanci) Aufbaustufe (B1) 4. Teil
Lehrbuch Hinker 2. Weiteres Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Konversation und Vertiefung der Grammatik. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits grundlegende Kenntnisse im Kurdischen (Kurmanci) haben und die fortgeschrittene Sprachanwendungen erwerben möchten.
O-484464 | →● Online
15x, 31.1.–30.5., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Rezan Demir**

Kiswahili

Swahili Schnupperkurs
Samstag
Sie erhalten einen ersten Einblick in die Sprache Swahili. In 6 Unterrichtseinheiten werden ein Basiswortschatz, elementare Grammatik sowie einige grundlegende Redewendungen vermittelt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-484511 | VHS Mülheim
12.3., Sa, 10:30–16 Uhr | 6 UStd |
35 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € |
Ramesh Bhana

Sonntag
M-484512 | VHS Mülheim
15.5., So, 10:30–16 Uhr | 6 UStd |
35 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € |
Ramesh Bhana

Swahili Grundstufe – 2. Semester
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnisse. Max. 10 Personen. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-484523 | VHS Mülheim
15x, 7.2.–13.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 150 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € |
Ramesh Bhana

Chinesisch

In den Kursen wird die chinesische Hochsprache (Pekinger Dialekt) vermittelt. Sie lernen – zunächst in lateinischer Umschrift – elementare Redewendungen sowie die Grundlagen der Aussprache und Grammatik. Zugleich erhalten Sie eine Einführung in die chinesischen Schriftzeichen.

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
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“ Lehrbuch 1. Ab Lektion 1.
Am 30.3. und 25.5.2022 findet kein Unterricht statt.
A-486112 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 2.2.–15.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Navci Nabuqi**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“ Lehrbuch 1. Ab Lektion 1.
A-486114 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“ Lehrbuch 1. Ab Lektion 5.
A-486122 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Navci Nabuqi**

Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“ Lehrbuch 1. Ab Lektion 6.
A-486123 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 1.2.–31.5., Di, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 150 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 6. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“ Lehrbuch 1. Ab Lektion 14. Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt online und wird nach den Osterferien in Präsenzform fortgeführt.
A-486148 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 3.2.–23.6., Do, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 240 € | **Navci Nabuqi**

Online
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“ Lehrbuch 1. Ab Lektion 14. Max. 9 Personen.
O-486152 | →● Online
17x, 2.2.–8.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 255 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 8. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“ Lehrbuch 2. Ab Lektion 17. Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt online und wird nach den Osterferien in Präsenzform fortgeführt.
A-486156 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
32 UStd | 240 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 11. Semester
Online
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“ Lehrbuch 2. Ab Lektion 24. Max. 9 Personen.
O-486186 | →● Online
17x, 2.2.–8.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
34 UStd | 255 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 16. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 3. Ab Lektion 31. Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt in Präsenzform und wird nach den Herbstferien online fortgeführt.
Kein Unterricht am 30.3. und 25.5.2022.
A-486192 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 2.2.–15.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 215 € | **Navci Nabuqi**

Chinesisch Grundstufe – 20. Semester
Online
„Das Neue Praktische Chinesisch" Lehrbuch 3. Ab Lektion 36. Max. 9 Personen.
O-486196 | →● Online
18x, 1.2.–21.6., Di, 18–19:30 Uhr |
36 UStd | 270 € | **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 26.
A-486198 | VHS-Studienhaus
15x, 3.2.–9.6., Do, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 225 € | **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-486202 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 31.1.–13.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 240 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt.
Kein Unterricht am 30.3. und 25.5.2022.
A-486213 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 2.2.–15.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrwerk: Minna no Nihongo. Ab Lektion 6.
Kein Unterricht am 7.6.2022.
A-486222 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 1.2.–14.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 13.
Kein Unterricht am 7.6. 2022.
A-486232 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 1.2.–21.6., Di, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 170 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 6. Semester
Lehrbuch: Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 18.
A-486226 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 3.2.–23.6., Do, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 9. Semester
Lehrbuch: Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 23.
A-486234 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 3.2.–23.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 11. Semester
Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 29.
Kein Unterricht am 30.3. und 25.5.
A-486242 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 2.2.–15.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Aufbaustufe – 29. Semester (B1.1)
Minna no Nihongo Chuukyuu. 1. Ab Lektion 1.
A-486294 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 160 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Aufbaustufe – 37. Semester (B1.2)
Minna no Nihongo – Chuukyuu I. Ab Lektion 7.
Diese Veranstaltung wird, nach Absprache im Kurs, an bestimmten Terminen, online durchgeführt.
A-486296 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 8.2.–31.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd | 140 € | **Takeo Heinen**

Thailändisch

Lehrbücher
- Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2
  Metta Verlag, ISBN 3-00-007980-7

Thailändisch Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Lehrbuch: „Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2." Ab Lektion 1.
Max. 11 Personen.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-486314 | VHS-Studienhaus
13x, 7.3.–20.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2." Ab Lektion 5.
Max. 11 Personen.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-486324 | VHS-Studienhaus
13x, 7.3.–20.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch Grundstufe – 7. Semester
Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-486372 | VHS-Studienhaus
12x, 3.3.–9.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 180 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch Grundstufe – 9. Semester
Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-486392 | VHS-Studienhaus
13x, 3.3.–23.6., Do, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 195 € | **Apiradee Schiederich**

Koreanisch

Bildungsurlaub Koreanisch für Anfänger (A1)
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Max. 9 Teilnehmende.
Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger." Ab Lektion 0.
A-486600-BU | VHS-Studienhaus
5x, 27.6.–1.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
230 € | **BU** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger." Ab Lektion 0.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-486614 | VHS-Studienhaus
13x, 4.2.–20.5., Fr, 15:15–16:45 Uhr |
26 UStd | 98 € | **WE** |
Jung-Eun Lee-Neumann

Koreanisch Grundstufe – 1. Semester – online

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger“ Ab Lektion 0.
O-486616 | →● Online
13x, 2.2.–11.5., Mi, 14:15–15:45 Uhr |
26 UStd | 130 € | **WE** |
Jung-Eun Lee-Neumann

Deutsch-Koreanisches Treffen

Sie wollten schon immer mal Ihre koreanischen Freunde, Bekannten besser verstehen? Bei diesem Deutsch-Koreanischen Treffen tauschen wir uns über Gemeinsamkeiten Unterschiede aus.
A-486620 | VHS-Studienhaus
26.4., Di, 18:15–19:45 Uhr | 8 € |
WE | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch Grundstufe – 2. Semester

Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger.“ Ab Lektion 8.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-486624 | VHS-Studienhaus
13x, 4.2.–20.5., Fr, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 98 € | **WE** |
Jung-Eun Lee-Neumann

Online
Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger.“ Ab Lektion 8.
O-486628 | →● Online
13x, 3.2.–19.5., Do, 16:15–17:45 Uhr |
26 UStd | 130 € | **WE** |
Jung-Eun Lee-Neumann

Koreanisch Grundstufe – 3. Semester

Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger.“ Ab Lektion 16.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-486634 | VHS-Studienhaus
13x, 4.2.–20.5., Fr, 18:45–20:15 Uhr |
26 UStd | 98 € | **WE** |
Jung-Eun Lee-Neumann

Hindi

Hindi Grundstufe – 1. Semester

Einstiegskurs
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.
Lehrbuch: „Hindi bolo! Hindi für Deutschsprachige 1.“ Ab Lektion 1.
A-486767 | VHS-Studienhaus
4x, 4.2.–19.2., Fr, 17–20 Uhr,
Sa, 10–15:30 Uhr | 20 UStd | 100 € |
WE | **Cora Gäbel**

Hindi Grundstufe – 3. Semester

Online
Lehrbuch: „Hindi bolo! Hindi für Deutschsprachige 1.“ Ab Lektion 7.
O-486766 | →● Online
9x, 7.4.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr |
18 UStd | 90 € | **WE** | **Cora Gäbel**

Die Maus WDR

Die Maus zum Hören

auf die-maus.de, in der MausApp,
als Podcast in der ARD Audiothek und auf DAB+

Figur © I. Schmitt-Menzel

Wir sind deins. ARD

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 13)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 10).

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

Claudia Brands
Tel. (0221) 221-33959

Ursula Roches
Tel. (0221) 221-23679

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

Ingo Jureck
Tel. (0221) 221-23686
Betriebswirtschaft,
Finanz- und Rechnungswesen,
Programmbereichsleitung

Axel Busch
Tel. (0221) 221-23693
EDV/Multimedia

Matthias Terfurth
Tel. (0221) 221-24433
Management, Wirtschaft,
Kommunikation, Medien,
Journalismus, Film, Fernsehen

Petra Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen,
Bildung auf Bestellung,
Kooperationsprojekte mit
Schulen, EDV/Multimedia,
Mathematik

Berufliche Bildung

EDV / Multimedia 210

Grundlagen PC, Betriebssystem Windows 210
Rund um Android 213
Rund um Apple 215
Internet und Social Media 218
Tastschreiben am PC 219
Office (Fit fürs Büro) 220
Textverarbeitung 221
Tabellenkalkulation 223
Präsentationen 229
Kommunikation 232
Datenbanken 233
Projektmanagement 234
Geschäftsgrafiken / Visualisierung 235
CAD – Computer Aided Design 236
Medienproduktion:
Bildbearbeitung, Layout, Grafik 236
Videoschnitt 242
Audiobearbeitung und Musik-
produktion am Computer 244
Webdesign und -programmierung 245
Linux 249
Windows Netzwerke 251
Programmiersprachen 251
Bildungsurlaub 256

Medien 272

Public Relations, Marketing und
Barrierefreie Kommunikation 272
Social Media 278
Fernsehen / Film / Video 281
Medienkompetenz / Digitale Kompetenz 283

Kommunikation / Management Büro / Wirtschaft 284

Beratung, Coaching,
Supervision und Training 284
Rhetorik und Kommunikationstraining 287
Existenzgründung 298
Bewerbungstraining u. Berufsorientierung 300
Personalmanagement, Führungskräfte-
trainings und Teamentwicklung 303
Projekt- und Veranstaltungsmanagement 308
Büro 309
Zeit- und Selbstmanagement 312
Betriebswirtschaft,
Finanz- und Rechnungswesen 313

Mathematik 317

Firmenschulungen 320

Train the Trainer: Fortbildung für Lehrende 322

Bildungspartner Schule – VHS 326

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung 328

Wir setzen auf HERDT Schulungsmaterialien www.herdt.com

Die VHS Köln verwendet IT-Schulungsunterlagen von **Herdt**

BERUFLICHE BILDUNG ALS NACHHALTIGER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Neue Technologien, neue Arbeitsweisen und sogar ganz neue Berufsfelder gestalten Bildungs- und Karrierewege heute offener und vielfältiger, aber auch anspruchsvoller als früher. Für die eigenen Lebens- und Berufschancen gewinnt deshalb die Berufliche Weiterbildung immer mehr an Bedeutung. Sie ist der Schlüssel zur Verbesserung von individuellen Lebensbedingungen. Gleichzeitig entwickeln Menschen den Wunsch, ihre berufliche Tätigkeit im Einklang mit ihren persönlichen Bedürfnissen und Werten zu gestalten. Dazu wollen wir Sie mit unserem Kursangebot befähigen und Sie ermutigen, Ihre berufliche Entwicklung ganz nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Wenn Sie Rat zu Ihrem persönlichen Entwicklungs- und Entfaltungsprozess suchen, begleiten wir Sie mit unserer Bildungs- und Kompetenzberatung unterstützend und ergebnisoffen.

Diese Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen stehen im Programmbereich Berufliche Bildung besonders im Fokus:

Die Finanzierbarkeit für alle sowie der offene und gleichberechtigte Zugang sind wichtige Grundsätze des Programmbereichs. Wir schätzen das lebenslange Lernen als eine wichtige bildungspolitische Aufgabe, damit alle Menschen sich an die sich rasch verändernden Arbeitsbedingungen anpassen können und niemand zurückgelassen wird. Durch Weiterbildungsangebote auf verschiedenen Kompetenzstufen und Bedürfnissen möchten wir Ihre ganz individuellen Ansprüche in den Fokus zu nehmen und Sie da unterstützen, wo Sie Bedarf sehen. Durch eine stetige Weiterentwicklung und Anpassung des Programms gewährleisten wir, dass Sie sich in hochaktuellen Themen weiterbilden und Kompetenzen in neuen Bereichen erlernen können.

EDV / Multimedia

Qualifikation der Dozent*innen
Die IT/Multimediaseminare der VHS Köln werden von qualifizierten und kompetenten Trainer*innen durchgeführt. Bei der Auswahl unseres lehrenden Personals legen wir großen Wert auf eine hohe fachliche Eignung für das jeweilige Thema, auf methodische und didaktische Kompetenz sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Unsere Lehrkräfte sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen, je nach Seminartyp auch mit bestimmten Alters- oder Berufsgruppen bzw. Branchen. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifikationsprofil der Trainer*innen? 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) 221-31452.

Grundlagen PC, Betriebssystem Windows

Zielgruppe / Zielsetzung
Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitsuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen, die bisher noch nicht oder bereits mehrere Jahre nicht mehr mit dem Computer gearbeitet haben und nun einen fundierten (Wieder-)Einstieg in den Umgang mit dem PC benötigen, um beruflichen Anforderungen gerecht werden zu können.
Arbeitsgeräte
Wir bieten an unseren Computern Einführungskurse im Umgang mit dem PC unter Windows 10 an. In kleinen Lerngruppen 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. **Anmeldung wird erbeten!**
A-520000 | VHS im KOMED
12.1., 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-520413** | VHS im KOMED
6x, 11.1.–15.2., Di, 10–13:15 Uhr |
24 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Kurs am Nachmittag

älter aktiv **A-520475** | VHS im KOMED
6x, 19.1.–23.2., Mi, 13:30–16:45 Uhr |
24 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Bernd Peuler**

älter aktiv **A-520476** | VHS im KOMED
6x, 18.5.–29.6., Mi, 13:30–16:45 Uhr |
24 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Bernd Peuler**

älter aktiv **A-520477** | VHS im KOMED
6x, 10.8.–14.9., Mi, 13:30–16:45 Uhr |
24 UStd | 136 €, 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-520710** | VHS im KOMED
4x, 15.3.–5.4., Di, 10–13:15 Uhr |
16 UStd | 91 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

älter aktiv **A-520711** | VHS im KOMED
4x, 1.6.–22.6., Mi, 10–13:15 Uhr |
16 UStd | 91 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

Ein Trainingskurs am Nachmittag für Menschen ab 60

älter aktiv **A-520763** | VHS im KOMED
4x, 2.3.–23.3., Mi, 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-520837** | VHS im KOMED
7x, 14.1.–1.7., Fr, 9:30–12:45 Uhr |
28 UStd | 132 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

älter aktiv **A-520838** | VHS im KOMED
7x, 21.1.–15.7., Fr, 9:30–12:45 Uhr |
28 UStd | 132 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

älter aktiv **A-520839** | VHS im KOMED
6x, 20.1.–23.6., Do, 10–13:15 Uhr |
24 UStd | 113 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

Kurs am Nachmittag

älter aktiv **A-520913** | VHS im KOMED
7x, 21.1.–15.7., Fr, 13:30–16:45 Uhr |
28 UStd | 132 €, 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

Vormittagsintensivkurs

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-521264 | VHS im KOMED
5x, 17.1.–21.1., Mo–Fr, 9–12:15 Uhr |
20 UStd | 93 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Horst Lenting**

Abendkurs

A-521265 | VHS im KOMED
5x, 3.3.–31.3., Do, 18–21:15 Uhr |
20 UStd | 93 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Bernd Peuler**

Abendintensivkurs in den Ferien

A-521266 | VHS im KOMED
4x, 19.4.–22.4., Di–Fr, 17:30–21:30 Uhr |
20 UStd | 93 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Karl Scherer**

Abendkurs

A-521267 | VHS im KOMED
5x, 25.5.–22.6., Mi, 18–21:15 Uhr |
20 UStd | 93 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Karl Scherer**

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 Computeranfänger*innen 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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

A-521319 | VHS im KOMED
15.1., 16.1., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 20 UStd | 107 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

A-521320 | VHS im KOMED
9.4., 10.4., 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-521590-BU | VHS im KOMED
5x, 4.4. – 8.4., Mo – Fr, 9:30 – 16:15 Uhr | 35 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 27 € | **BU S** | **Horst Lenting**

A-521591-BU | VHS im KOMED
5x, 7.11. – 11.11., Mo – Fr, 9:30 – 16:15 Uhr | 35 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 27 € | **BU S** | **Horst Lenting**

Behalten Sie den Überblick! – Dateien und Ordner im Griff unter Windows

Abendkurs

Kennen Sie das: mehrfache Ablage gleicher Dateien, endlose Suchvorgänge „wo habe ich das bloß gespeichert"...? Durch den sinnvollen Einsatz von Dateinamen, Ordnerstrukturen, Laufwerken, Hyperlinks und Verknüpfungen können Sie Ihre Arbeit effektivieren.

Inhalte:

- Dateien, Programme und Programmendungen
- der Windows Explorer, Zugriff, Ansichten, Funktionen
- Laufwerke und Zugriffsrechte. Was sinnvollerweise wohin? Wechsel von Laufwerken
- Einrichten, Löschen und Umbenennen von Ordnern: Was geht aus dem Programm heraus, was ist im Explorer zu erledigen?
- Verschieben und Kopieren von Dateien
- Eigenschaften von Dateien (Schreibschutz, Attribute, Freigaben und Berechtigungen)
- Ordner und Dateien suchen
- Welche Datei- und Ordnernamen sind sinnvoll?
- Aufbau einer eigenen sinnvollen Ordnerstruktur
- Hyperlinks und Verknüpfungen
- mit Tastenkombinationen (schneller) ans Ziel: ein Überblick (Strg V, Strg C, Windows-Taste, Kontextmenü).

Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Maus, grundlegende Windows-Kenntnisse (Umgang mit Fenstern und Programmoberflächen).

A-521906 | VHS im KOMED
28.3., 4.4., Mo, 18:45 – 21:45 Uhr | 8 UStd | 44 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Karl Scherer**

Tagesseminar am Wochenende

A-521919 | VHS im KOMED
27.3., So, 9:30 – 17 Uhr | 8 UStd | 56 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** | **Horst Lenting**

Veranstaltungsreihe Computertechnik „Ein Blick hinter die Kulissen"

Zielgruppe/Zielsetzung

Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen, die die Funktionsweise ihrer Rechner im Homeoffice besser verstehen und einfache Wartungs-, Schutz- und Optimierungsmaßnahmen selbst durchführen möchten, um ihre Arbeitsfähigkeit zu optimieren. Auch Mitarbeiter*innen, die perspektivisch den IT-Support im Unternehmen übernehmen sollen.
Wenn Ihr Computer Sie nicht verstehen will – versuchen Sie ihn zu verstehen!
Darf es ein bisschen mehr sein? – Licht an und Licht aus, ist Ihnen zu wenig? Etwas grundsätzlicher möchten Sie doch verstehen, wie ein Computer tickt und nicht bei jeder Kleinigkeit die Kinder, 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-572317 | VHS im KOMED
21.1., Fr, 18 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Wolfgang Lentges

Modul 1: Hardware // Kurs der Seminarreihe „Hinter den Kulissen“ (PC-Technik)

Tagesseminar am Samstag
Sie lernen den inneren Aufbau eines Computers kennen. Hierbei spielen Konzepte, funktionale Abläufe und Standards eine gewichtige Rolle.
Sie lernen Begriffe wie PCIe, BIOS, 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.
A-572318 | VHS im KOMED
30.1., So, 9 – 17:30 Uhr | 10 UStd | 71 € |
WE | **Wolfgang Lentges**

Modul 2: Installation eines Betriebssystems und Anwendungssoftware

Wochenendseminar
Installieren ist nicht schwer, es sinnvoll und benutzerfreundlich zu machen umso mehr. Sie erfahren:
- welche Aufgabe ein Betriebssystem hat,
- welche „innere“ Struktur ein Betriebssystem aufweist
- wie Sie als Anwendender Einfluss auf das Verhalten des Betriebssystems nehmen können.

Voraussetzung: für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen in der Nutzung eines Windows-PC (für Textverarbeitung oder Internet) und mit Kenntnissen in der Dateiverwaltung (Dateien speichern, eigene Ordner anlegen).
Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird empfohlen.
A-572326 | VHS im KOMED
19.2., 20.2., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 20 UStd |
142 € | **WE** | **Wolfgang Lentges**

Modul 3: PC-Probleme selbst beheben – Troubleshooting

Tagesseminar am Sonntag
Eine Fehlermeldung erscheint auf Ihrem Monitor – was tun? Sie lernen, was hinter Systemabstürzen steckt und wie Sie Probleme mit Windows und installierter Software erkennen und beheben können. Auch Probleme mit Peripheriegeräten wie Druckern und Monitoren werden behandelt.
Voraussetzung: erste Computer-Erfahrungen mit Windows und Installation von Software.
Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird dringend empfohlen.
A-572336 | VHS im KOMED
20.3., So, 9 – 17:30 Uhr | 10 UStd | 71 € |
WE | **Wolfgang Lentges**

Modul 4: Sicherheitskonzept für Ihren Computer

Tagesworkshop am Sonntag
Sicherheit im Umgang mit dem Computer und dem Internet bedeutet, dass man sich mit bekannten aber auch 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: solide Windows-Kenntnisse, erste Installationserfahrungen.
Der Besuch des Kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird dringend empfohlen.
A-572346 | VHS im KOMED
3.4., 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*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen und dienen der Erlangung und Verbesserung der beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe am kommunikativen Geschehen sowie der grundbildenden Vermittlung von IT-Zusammenhängen. Datenschutzprobleme, Kostenfallen und Sicherheitsrisiken sollen erkannt und vermieden werden.

Grundlagen

Android-Smartphone und –Tablet: Erste Schritte, Apps, E-Mail und Internet

Intensivkurs am Nachmittag
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-522110** | VHS im KOMED
5x, 10.1. – 14.1., Mo – Fr, 14 – 17:15 Uhr |
20 UStd | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Andreas Matzdorf**

Intensivkurs am Vormittag
für Menschen ab 60
A-522115 | VHS im KOMED
5x, 17.1.–21.1., Mo–Fr, 9:30–12:45 Uhr | 20 UStd | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

Intensivkurs am Nachmittag
für Menschen ab 60
A-522118 | VHS im KOMED
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 13:30–17:30 Uhr | 20 UStd | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Bernd Peuler

Intensivkurs am Vormittag
für Menschen ab 60
A-522119 | VHS im KOMED
5x, 5.9.–9.9.,
Mo–Fr, 9:30–12:45 Uhr | 20 UStd |
138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

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-522211 | VHS im KOMED
20.1., 27.1., Do, 17:30–20:45 Uhr |
8 UStd | 56 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Jochen Eikmeier**

A-522212 | VHS im KOMED
25.8., 1.9., Do, 17:30–20:45 Uhr |
8 UStd | 56 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Jochen Eikmeier**

Eintägiger Workshop am Wochenende
A-522318 | VHS im KOMED
1x Sa, 12.3.22, 09:00–16:30 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.
A-522503 | VHS im KOMED
5x, 17.1.–21.1., Mo–Fr, 14–17:15 Uhr |
20 UStd | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Andreas Matzdorf**

A-522504 | VHS im KOMED
5x, 5.9.–9.9., Mo–Fr, 14–17:15 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-522519 | VHS im KOMED
8.3., 15.3., Di, 17:30–20:45 Uhr | 8 UStd |
63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Jochen Eikmeier

Aufbau-Workshop am Wochenende
A-522525 | VHS im KOMED
13.3., So, 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-522548 | VHS im KOMED
22.3., 29.3., Di, 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-522556 | VHS im KOMED
24.4., So, 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-522566 | VHS im KOMED
24.4., 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*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen, und dienen der Erlangung und Verbesserung der beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe am kommunikativen Geschehen sowie der grundbildenden Vermittlung von IT-Zusammenhängen. Datenschutzprobleme, Kostenfallen und Sicherheitsrisiken sollen erkannt und vermieden werden.

Apple Guide: Ratgeber und Überblick zu Geräten und Diensten von Apple

Vortrag mit Fragemöglichkeit
Der Kurs gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Geräte und Dienste von Apple und Hilfestellung bei der Auswahl: MacBook oder iMac, iPhone oder iPad, Apple TV, HomePod, Apple Watch – lohnt sich die Anschaffung eines Apple-Gerätes überhaupt? Wo gibt es günstige Angebote? Was hat es mit iCloud auf sich, was ist Apple-Pay? Und wie sieht's mit der Sicherheit aus, wie mit der Kompatibilität?
Nicht rabattierbar.
O-523004 | →● Online
1 Abend, 1.4. | Fr, 18 – 20:15 Uhr |
Entgelt: 15 € | Frank Balzer

iPhone/iPad Grundlagen

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 technikerfahrene 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.
Voraussetzung: Sie sollten Ihr Gerät mitbringen, Geräte werden nicht von der VHS gestellt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
älter & aktiv **A-523110** | VHS im KOMED
3x, 2.3. – 16.3., Mi, 17 – 20 Uhr |
12 UStd | 78 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Frank Balzer**

iPhone Einführung – Praxisworkshop für Menschen ab 60

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-523130** | VHS im KOMED
3x, 4.5. – 18.5., Mi, 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!

Kurs am späten Nachmittag
einmal im Monat
Sie besitzen ein iPhone und/oder ein iPad und haben die ersten Schritte damit schon hinter sich. Nun wollen Sie vielleicht mehr mit Ihrem Gerät machen, möchten neue Anregungen

bekommen oder brauchen „Nachhilfe“ bei einigen Anwendungen? Wir treffen uns einmal monatlich, um individuelle Fragen und Probleme zu klären, neue Funktionen kennenzulernen oder uns über interessante Apps und Weblinks auszutauschen. Alles wird gleich in der Praxis ausprobiert.
Voraussetzung: Sie sind grundlegend vertraut im Umgang mit Ihrem Gerät oder haben an einem iPhone- bzw. iPad-Einführungskurs teilgenommen. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit! Die Veranstaltung kann auch als „Hybrid-Kurs“ angeboten werden: Wenn Sie mal nicht zu uns in die VHS kommen können, können Sie sich mit Ihrem Computer per Videokonferenz von überall zuschalten, vorausgesetzt: Sie haben Zugang zum Internet. Nähere Infos und Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.
A-523131 | VHS im KOMED
5x, 27.1.–2.6.,
Do, 17–19:15 Uhr | 15 UStd | 97 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

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-523145 | VHS im KOMED
23.1., So, 11–17:30 Uhr | 8 UStd |
69 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
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-523234 | VHS im KOMED
19.2., 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

Online-Kurs am frühen Abend
Sie haben Ihr iPad schon eingerichtet und sind mit der grundlegenden Bedienung vertraut. Lernen Sie weiterführende Funktionen, Apps und Tricks kennen. Sie werden sehen: Ein iPad ist mehr als nur ein Couch-Computer, es kann durchaus einen PC ersetzen.
Unsere Themen: Tipps zum Surfen und Mailen, Online-Banking, Sicherheit, Texteingabe, Stiftbedienung, Drucken, Dateiverwaltung, Kalender, FaceTime, digitale Bücher und Zeitungen. Außerdem: die interessantesten Apps aus dem App Store.
Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut. Beachten Sie bitte auch unsere Aufbaukurse zu weiteren Schwerpunktthemen!
Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Computer mit Internetzugang, notfalls reicht auch ein Smartphone. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.
O-523359 | →● Online
30.3., 6.4., Mi, 18–20:15 Uhr |
6 UStd | 52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

Workshop am Wochenende
A-523234 | VHS im Komed
19.2. | Sa, 11–15:45 Uhr | Entgelt: 53 €, Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
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.
Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Internetzugang auf Ihrem Mac (oder einem zweiten Computer oder einem iPad). Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.
O-523360 | →● Online
12.5., 19.5., Do, 18–20:15 Uhr |
6 UStd | 52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Frank Balzer**

Alles rund um Fotos – für iPhone oder iPad oder Mac

Workshop am Wochenende
Die eingebauten Kameras in iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera getrost zu Hause bleiben kann. Selbst Videos lassen sich in Profi-Qualität drehen. In der Foto-App sind umfangreiche Bearbeitungen möglich, auf dem Mac wie auch auf den Mobilgeräten. Alben oder gezielte Suchergebnisse lassen sich als Diaschau präsentieren. Ein weiteres Thema ist die Übertragung bzw. Synchronisation der Fotos per Kabel oder iCloud. Im Kurs arbeiten wir zunächst mit iPhone und iPad und ergänzend mit der Foto-App auf dem Mac.
Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut. Bitte bringen Sie es mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.
A-523427 | →● Online
15.1., Sa, 11–6 Uhr | 6 UStd | 52 € |
WE | **Frank Balzer**

A-523428 | VHS im KOMED
8.5., So, 11–15:45 Uhr | 6 UStd | 52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Frank Balzer

iCloud – Onlinespeicher und Synchronisierung (Aufbaukurs)

Abendveranstaltung

Schon bei der Einrichtung neuer Geräte bietet Apple seine iCloud-Dienste an – doch was steckt dahinter, welche Einstellungen sind sinnvoll, 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 ablegen. Doch auch ohne iCloud lassen sich Daten austauschen: per Kabel, per AirDrop oder mit USB-Sticks. Was ist in der Praxis sinnvoll, und wie es mit der Sicherheit bestellt?

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut. Halten Sie Ihre Apple-ID mit Kennwort bereit.

A-523578 | VHS im KOMED
7.4., Do, 17 – 21:45 Uhr | 6 UStd |
52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

Mac und mehr

Mac-Einführung: Praxisworkshop

Online-Abendkurs

Apples Mac-Computer gelten als einfach, bedienungsfreundlich und sicher; sie eignen sich deshalb vor allem für technisch weniger versierte Nutzer. Nichtsdestotrotz: Gerade am Anfang sind ein paar Hürden zu überwinden, und auch Windows-Umsteiger müssen hier und da umlernen. Ein wenig Starthilfe kann also nicht schaden. Wir helfen Ihnen bei der Einrichtung des Geräts und zeigen Ihnen die wichtigsten Anwendungen.

Einzelthemen: „Finder“ Dateiverwaltung, Grundeinstellungen, iCloud, Sicherheit, Datenschutz, Spotlight, Internet, E-Mail, Kalender, Fotos und Musik. Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuelle Fragen ein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwer. Sie brauchen dazu lediglich einen Internetzugang und müssen auf Ihrem Mac die Zoom-App installieren (s. u.). Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Das Fenster der Zoom-App lässt sich verkleinern, so dass Sie daneben auf dem Bildschirm noch genügend Platz haben, um die Unterrichtsinhalte praktisch nachvollziehen zu können. (Wie das genau funktioniert, wird zu Beginn des Kurses erklärt.) Tipp: Wenn Sie neben Ihrem Mac noch einen zweites Gerät (Computer oder iPad) zur Verfügung haben, sollten Sie dieses für die Zoom-Konferenz nutzen – so können Sie den ganzen Bildschirm des Mac nutzen, um die Unterrichtsinhalte nachzuvollziehen.

O-523818 | →● Online
4x, 11.1. – 1.2., Di, 18 – 21:15 Uhr |
16 UStd | 120 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **S** | **Frank Balzer**

Abendkurs

Inhalte s.o. **Hinweis:** Es stehen keine Mac-Computer zur Verfügung, bringen Sie also Ihren Mac mit.

A-523819 | VHS im KOMED
4x, 10.5. – 31.5., Di, 18 – 21:15 Uhr |
16 UStd | 120 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **S** | **Frank Balzer**

Alles rund um Musik auf Mac, iPad oder iPhone (Online Kurzeinführung)

Online-Kurs an einem Abend

- Die Musik-App (iTunes): Musik hören und verwalten
- Wie bekomme ich meine CDs auf den Computer?
- Und wie von dort auf das iPhone, das iPad oder den iPod?
- Musik aus dem Internet: Apple Music-Store, Internet-Radio, YouTube
- Apple Music und Spotify: Streaming-Dienste und Musik-Abos
- Kopfhörer und Lautsprecher anschließen, lohnt sich ein HomePod?

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

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Computer oder Tablet mit Internetzugang. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Halten Sie zusätzlich Ihr iPhone, iPad oder oder Android-Gerät bereit um die Unterrichtsinhalte praktisch ausprobieren zu können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

O-523840 | →● Online
7.3., Mo, 18 – 20:15 Uhr | 21 €, zzgl.
Aufwandspauschale: 1 € | **Frank Balzer**

Podcasts – die Medien-Wundertüte (Online Kurzeinführung)

Online Kurs an einem Abend

Podcasts sind (meist kostenlose) Audio- oder Videobeiträge von privaten Anbietern, Rundfunkanstalten, Verlagen oder Bildungseinrichtungen. Das können Radiosendungen, Interviews, Diskussionen, Vorträge, Hörspiele oder andere Formate sein – eine wahre Fundgrube an Informationen und Unterhaltung! Auf Apples Podcasts-Plattform finden sich Millionen solcher Beiträge, sie lassen sich online streamen oder herunterladen – auf iPhone, iPod, iPad, Mac und Windows-PC. Lernen Sie, wie Sie Podcasts nutzen können und wie Sie die passenden finden.

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

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Computer oder Tablet mit Internetzugang. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Halten Sie zusätzlich Ihr iPhone, iPad oder oder Android-Gerät bereit um die Unterrichtsinhalte praktisch ausprobieren zu können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

O-523841 | →● Online
14.3., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 14 €, zzgl.
Aufwandspauschale: 1 € | **Frank Balzer**

Alles rund um Videos und Fernsehen auf Apple-Geräten (Online Kurzeinführung)

Filme und Fernsehen sind heute weitgehend über das Internet zu empfangen. Wie geht das auf einem Mac, einem iPad oder iPhone? Und wofür ist ein Apple TV gut?

- Videos auf YouTube und anderen Portalen
- Fernsehempfang – life und in Mediatheken
- Spielfilme und Serien aus dem iTunes-Store
- Das persönliche Video-Archiv
- So zeigen Sie Ihre Diashows und Videos auf Ihrem Fernsehgerät

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

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Computer oder Tablet mit Internetzugang. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Halten Sie zusätz-

lich Ihr iPhone, iPad oder oder Android-Gerät bereit um die Unterrichtsinhalte praktisch ausprobieren zu können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.
O-523842 | →● Online
21.3., Mo, 18 – 20:15 Uhr | 21 €, zzgl. Aufwandspauschale: 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

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom" stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Internetzugang auf Ihrem Mac (oder einem Zweitgerät). Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.
O-523844 | →● Online
6x, 24.1. – 20.6., Mo, 18 – 20:15 Uhr | 18 UStd | 116 €, 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*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen bei der Erlangung und Erweiterung dieser digitalen Kompetenzen.

Achtung Internet - Wie Sie sich vor Gefahren schützen können

Bundesweiter Digitaltag
Viren, Trojaner, Würmer, Spyware, Phishing: Das Internet ist gefährlich. Zumindest dann, wenn man die Risiken nicht kennt. Wer weiß, wo die Gefahren lauern, kann viele davon vermeiden und sich vor anderen schützen - insbesondere vor Betrug, Abzocke und Datendieben. In dem Vortrag geht es nicht darum, ihren Computer optimal zu konfigurieren. Stattdessen wird allgemeinverständlich über typische Sicherheits- und Datenschutzprobleme bis hin zu üblichen Betrugsszenarien im Zusammenhang mit dem Internet informiert. Ziel ist es, ein allgemeines Verständnis für die Funktionsweise und die damit verbundenen Gefahren des Internet und des Konsums via Internet zu erlangen.
Ihr Wissen und Ihr Verhalten stehen im Mittelpunkt, nicht Ihr Computer.
Die Zugangsdaten zum Virtuellen Vortragsraum erhalten Sie nach Anmeldung einen Tag vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.
O-528406 | →● Online
24.6. | Fr, 15–16:30 Uhr | **Thorsten Börsch**

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: grundlegende PC- und Interneterfahrung.
A-524232 | VHS im KOMED
23.4., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 43 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Digitale Organisation - für Selbständige

Kostenloser Onlinevortrag im Rahmen des Digitaltages
Die Digitalisierung bietet viele Chancen und Möglichkeiten. Neben dem einfachen Zugang zu Informationen lassen sich heute auch die persönliche Organisation und das Selbstmanagement viel unkomplizierter digital unterstützen. Der Vortrag bietet einen Überblick zu den wichtigsten Tools für die digitale (Selbst)Organisation.
O-528040 | →● Online
24.6., Fr, 18–19 Uhr | **Dr. Michael Lindner**

Besprechungen, Workshops und Unterricht mit ZOOM – Basisseminar

Online-Kurs an einem Abend
Das Zoom-Training ist ideal für jeden, der seine Online Veranstaltungen ansprechend und erfolgreich mittels der Videokonferenzsoftware ZOOM virtuell anbieten möchte sowie alle Personen, die schnell und kompakt lernen möchten, ZOOM effektiv zu nutzen. In dem interaktiven Training lernen Sie unmittelbar in der ZOOM Umgebung:
- Zoom Versionen und Desktop-Client / Web-Client
- Wichtigste Zoom Einstellungen
- Planung und Einladung von Meetings
- Funktionsleiste (Stumm schalten, Video starten, Teilnehmende verwalten, Chat, Aufzeichnen)
- Breakout Sessions für digitale Gruppenarbeiten
- Interaktive Funktionen (Übertragung Host/ Co-Host Rechte, Warteraum, Reaktionen/ Melden, PowerPoint Präsentationen)
- Bildschirmfreigabe von Desktop für eigene Inhalte und Computerton

Die Schulungsinhalte werden als interaktives Training in einer leicht verständlichen Art präsentiert.
Voraussetzung zur Teilnahme: Sie sollten PC-Grundkenntnisse mitbringen.
Die Schulung findet als Online Seminar (Videokonferenz) mit der Software ZOOM statt. Im Vorfeld der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen entsprechenden Zugangslink. Um an dem Training teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC oder Laptop mit Internetzugang, einer Kamera und Mikrofon und installierter ZOOM App.
O-524803 | →● Online
27.4., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 35 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Rüdiger Metzdorf**

Besprechungen, Workshops und Unterricht mit ZOOM – Aufbauseminar

Wenn Sie schon ein Basisseminar besucht oder grundlegende Erfahrung mit Besprechungen, Workshops und Unterricht mit ZOOM Videokonferenzen haben, verhilft Ihnen dieser Kurs zu einem tieferen Ein-

stieg und Festigung Ihres Wissens. In diesem Kurs lernen Sie weitere Anwendungen und Problemlösungen kennen, sowie Tipps und Tricks und interessante Features:

- Virtueller Hintergrund
- Unterricht interaktiv (Folien als virtueller Hintergrund, Abfragen, Whiteboard)
- Ablauf im Unterricht wie z.B. Podiumsdiskussionen, virtueller Sitzplan
- Tools für den Unterricht
- Virtuelle Performance (Kameraposition, Hintergrund Gestaltung, Licht, Outfit)
- Nützliche Tipps zu Störungen
- Audio und Tastenkürzel

Die Schulungsinhalte werden als interaktives Training in einer leicht verständlichen Art präsentiert.

Voraussetzung zur Teilnahme: Sie haben das Grundlagenseminar besucht oder bringen entsprechende Vorkenntnisse mit. Die Schulung findet als Online Seminar (Videokonferenz) mit der Software ZOOM statt. Im Vorfeld der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen entsprechenden Zugangslink. Um an dem Training teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC oder Laptop mit Internetzugang, einer Kamera und Mikrofon und installierter ZOOM App.

O-524805 | →● Online
4.5., Mi, 18–21:15 Uhr |
35 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Rüdiger Metzdorf

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-524807-BU | VHS im KOMED
5x, 25.4.–29.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Dr. Herwig Pant**

A-524808-BU | VHS im KOMED
5x, 24.10.–28.10., 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*innen nutzen sie, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Auch Sportler*innen 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 (für viele Betriebssysteme, auch macOS bis 10.14), können Sie auch nach dem Kurs durch Übung Ihre Tippleistung /-geschwindigkeit noch deutlich steigern.

A-526420 | VHS im KOMED
4x, 14.2.–23.2.,
Mo, Mi, 18:30–21 Uhr | 12 UStd |
73 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **S** | **Saskia Weck**

A-526421 | VHS im KOMED
4x, 26.4.–5.5., Di, Do, 18:30–21 Uhr |
12 UStd | 73 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € |
S | **Saskia Weck**

Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Wochenendseminar mit Übungseinheiten

A-526646 | VHS im KOMED
3x, 28.1.–30.1., Fr, 28.1., 17–20 Uhr,
Sa, 29.1., So, 30.1., 9–14 Uhr | 16 UStd |
111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € |
WE S | **Heidrun Pallagst**

A-526647 | VHS im KOMED
3x, 18.2.–20.2., Fr, 18.2., 17–20 Uhr,
Sa, 19.2., So, 20.2., 10–15 Uhr | 16 UStd |
111 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **WE S** |
Angelika Hanning

A-526648 | VHS im KOMED
3x, 4.3.–6.3., Fr, 4.3., 17–20 Uhr,
Sa, 5.3., So, 6.3., 9–14 Uhr | 16 UStd |
111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € |
WE S | **Heidrun Pallagst**

A-526649 | VHS im KOMED
3x, 22.4.–24.4., Fr, 22.4., 17–20 Uhr,
Sa, 23.4., So, 24.4., 9–14 Uhr | 16 UStd |
111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € |
WE S | **Heidrun Pallagst**

A-526651 | VHS im KOMED
3x, 27.5.–29.5., Fr, 27.5., 17–20 Uhr,
Sa, 28.5., So, 29.5., 9–14 Uhr | 16 UStd |
111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Saskia Weck**

A-526652 | VHS im KOMED
3x, 1.7.–3.7., Fr, 1.7., 17–20 Uhr,
Sa, 2.7., So, 3.7., 9–14 Uhr | 16 UStd |
111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € |
WE S | **Heidrun Pallagst**

Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – an drei Samstagen
A-526653 | VHS im KOMED
3x, 13.8.–20.8., Sa, So, 9:30–12:45 Uhr | 12 UStd | 83 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Bernd Peuler**

Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Wochenendseminar mit Übungseinheiten
A-526654 | VHS im KOMED
3x, 21.10.–23.10., Fr, 21.10., 17–20 Uhr, Sa, 22.10., So, 23.10., 9–14 Uhr | 16 UStd | 111 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **WE S** | **Angelika Hanning**

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-526708 | VHS im KOMED
4x, 19.4.–22.4., Di–Fr, 10–13:15 Uhr | 16 UStd | Entgelt Schüler: 69 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Heidrun Pallagst**

A-526709 | VHS im KOMED
4x, 19.4.–22.4., Di, 19.4., – Do, 21.4., 14–17:15 Uhr, Fr, 22.4., 13:30–16:45 Uhr | 16 UStd | Entgelt Schüler: 69 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Heidrun Pallagst**

A-526710 | VHS im KOMED
4x, 4.7.–7.7., Mo–Do, 10–13:15 Uhr | 16 UStd | Entgelt Schüler: 69 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Heidrun Pallagst**

A-526711 | VHS im KOMED
4x, 4.7.–7.7., Mo–Do, 14–17:15 Uhr | 16 UStd | Entgelt Schüler: 69 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Heidrun Pallagst**

Office (Fit fürs Büro)

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit den Standardprogrammen in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen.
Die Office-Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50 % reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Trainer*innen. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende 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 von Vorteil, wenn Sie eines der beiden Programme schon ein wenig kennen.
Voraussetzung: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung, Kenntnisse in einem der beiden Programme sind von Vorteil.
A-545119-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Pascale Rudolph**

A-545120-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

A-545121-BU | VHS im KOMED
5x, 12.9.–16.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Horst Lenting**

Seminar an zwei Wochenenden
A-545524 | VHS im KOMED
4x, 29.1.–6.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

A-545525 | VHS im KOMED
4x, 26.3.–3.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Seminar an zwei Wochenenden (zu Beginn und Ende der Herbstferien NRW)
A-545528 | VHS im KOMED
4x, 1.10.–16.10., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Erkan Koc**

Aufbau

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen
Bildungsurlaub
Zielgruppe: Das Seminar wendet sich an Sekretariatskräfte, Sachbearbeiter*innen u. 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-546108-BU | VHS im KOMED
5x, 31.1.–4.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-546109-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-546110-BU | VHS im KOMED
5x, 19.9.–23.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Vertiefungskurs an zwei Wochenenden
A-546206 | VHS im KOMED
4x, 7.5.–15.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd | 259 €, 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-546506-BU | VHS im KOMED
3x, 2.3.–4.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 177 €, zzgl. Skriptkosten: 16 € | **BU** | **Andreas Matzdorf**

A-546507-BU | VHS im KOMED
3x, 12.9.–14.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 195 €, 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
- 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 u. Laufwerkpfaden, on- 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-547087 | VHS im KOMED
30.4., Sa, 10–16 Uhr | 7 UStd | 54 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Onlinekurs
Inhalte und Vorkenntnisse wie oben.
Voraussetzung: PC mit stabiler Internetverbindug, Kamera und Mikroron.
O-547089 | →● Online
25.6., Sa, 10–16 Uhr | 7 UStd | 54 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Textverarbeitung

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit dem Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Textverarbeitungskurse werden in der Regel in der Software Word 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 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-530016-BU | VHS im KOMED
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-530017-BU | VHS im KOMED
5x, 24.10.–28.10.,
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-530214 | VHS im KOMED
5x, 25.1.–22.2., Di, 18–21:15 Uhr |
20 UStd | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

A-530215 | VHS im KOMED
5x, 25.4.–23.5., Mo, 18–21:15 Uhr |
20 UStd | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Horst Lenting**

Kurs am Vormittag
A-530402 | VHS im KOMED
5x, 2.3.–30.3., Mi, 9–12:15 Uhr | 20 UStd |
113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
S | **Horst Lenting**

Wochenendseminar
A-530600 | VHS im KOMED
19.3., 20.3., 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-530817 | VHS im KOMED
5.3., Sa, 9:30–17 Uhr | 8 UStd |
52 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
WE S | **Pascale Rudolph**

Aufbau

Word Vertiefung

Online-Intensivkurs am Vormittag

Das Seminar wendet sich an Bürokräfte, die ihre Word-Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten.

Inhalte:
- Erweiterte Absatzformatierung. Aufzählungen und Nummerierungen.
- Autokorrektur, Textbausteine. Sonderbuchstaben (wie ñ, ç)
- Bilder und Grafiken einfügen, zuschneiden, Textumlauf einstellen. Screenshots.
- DIN-Brief erstellen, Dokumentvorlage.
- Tabellen erstellen und bearbeiten.
- Etiketten. Briefumschläge bedrucken.
- Seriendruck: Prinzip, Seriendruckfelder, Word-Grußzeile.
- DIN-Adressierung mit Wenn-Dann-Anweisungen.

Die Schulung findet in einem virtuellen Kursraum statt. Er enthält u.a. Übungen, Musterlösungen, Anleitungen, Links und Kommunikationstools. Sie können ihn jederzeit zum individuellen Üben und Vertiefen, Vor- und Nachbereiten und zum Austausch mit Ihren Kurskolleg*innen nutzen (bis 3 Wochen nach Kursende). Hier besteht die Chance, miteinander nachhaltig zu lernen.

Schulungsunterlagen: Es werden kostenlose Unterlagen im Internet verlinkt.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, reichlich Alltags-Erfahrungen im Umgang mit Word.

O-531400 | →● Online
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–12:15 Uhr |
20 UStd | 127 € | **S** | **Andreas Matzdorf**

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.

A-531608 | VHS im KOMED
9.4., 10.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € |
WE S | **Karl Scherer**

Serienbriefe erstellen mit Word

Wochenende (Kleingruppe)

Alljährlich zur Adventszeit die gleiche Frage: Wie war das noch mit den Serienbriefen? Doch nicht nur für Weihnachtsbriefe ist 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
- Adressetiketten
- Serien-E-Mails mit Outlook

Voraussetzung: Grundlagen der Textverarbeitung mit Word.
A-531759 | VHS im KOMED
12.2., Sa, 10 – 16:30 Uhr | 7 UStd |
59 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 12 € |
WE S | **Pascale Rudolph**

Tabellenkalkulation

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende sowie Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, 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 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

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-532029-BU | VHS im KOMED
5x, 28.3. – 1.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
20 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-532030-BU | VHS im KOMED
5x, 15.8. – 19.8., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
20 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-532031-BU | VHS im KOMED
5x, 14.11. – 18.11.,
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-532111-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2. – 23.2.,
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |
161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
BU S | **Jochen Eikmeier**

A-532112-BU | VHS im KOMED
3x, 13.6. – 15.6.,
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |
161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
BU S | **Jochen Eikmeier**

A-532113-BU | VHS im KOMED
3x, 5.10. – 7.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

Abendkurs
A-532226 | VHS im KOMED
5x, 13.1. – 10.2., Do, 18:45 – 21:45 Uhr |
20 UStd | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Joachim Sack**

A-532228 | VHS im KOMED
5x, 27.4. – 25.5., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |
20 UStd | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Joachim Sack**

A-532229 | VHS im KOMED
5x, 3.5. – 31.5., Di, 18 – 21:15 Uhr |
20 UStd | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Horst Lenting**

A-532230 | VHS im KOMED
5x, 31.8. – 28.9., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |
20 UStd | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Joachim Sack**

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. 8 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 | →● Online
1.1., 30.6., | 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-532629 | VHS im KOMED
22.1., 23.1., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Erkan Koc**

A-532630 | VHS im KOMED
23.4., 24.4., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Ralf Ongaro**

A-532631 | VHS im KOMED
14.5., 15.5., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Karl Scherer**

Live-Online-Seminar am Wochenende

O-532632 | →● Online
30.7., 31.7., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

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-532908 | VHS im KOMED
3x, 17.3. – 31.3., Do, 18:30 – 21:45 Uhr |
12 UStd | 68 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
S | **Pascale Rudolph**

Excel-Auffrischung: Formeln systematisch erstellen – Onlinekurs

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?
In diesem kompakten Onlinekurs an zwei Vormittagen bringen Sie sich auf den Stand. Im 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.

Voraussetzungen: Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung, einfache Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung)

Technische Voraussetzung:
Sie benötigen einen Rechner mit stabilem Internetzugang, Webcam und Mikrofon. Auf Ihrem Rechner muss Excel (ab Version 2013) installiert sein.
Die Zugangsdaten zum vhs.cloud-Kursraum erhalten Sie vor Seminarbeginn.

O-532917 | →● Online
14.5., 15.5., Sa, So, 10 – 13:15 Uhr |
8 UStd | 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-533032-BU | VHS im KOMED
5x, 7.2. – 11.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-533033-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6. – 24.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-533034-BU | VHS im KOMED
5x, 17.10. – 21.10.,
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |
324 €, 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-533122 | VHS im KOMED
6x, 19.1.–23.2., Mi, 18–21:15 Uhr |
24 UStd | 170 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Stephan Höhne**

A-533123 | VHS im KOMED
6x, 3.3.–7.4., Do, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd | 170 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

A-533124 | VHS im KOMED
6x, 4.5.–8.6., Mi, 18–21:15 Uhr |
24 UStd | 170 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Stephan Höhne**

Wochenendseminar

A-533415 | VHS im KOMED
5.3., 6.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 130 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

A-533416 | VHS im KOMED
11.6., 12.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 130 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Karl Scherer**

Onlinekurs: Excel – Aufbau

am Wochenende

Inhalte wie oben.

Technische Voraussetzungen:

- Windows Rechner mit einer Internetbandbreite von mind. 1,5 Mbps
- Webcam
- Headset mit Mikrofon (Smartphoneheadset funktioniert ggf. auch)

Ein zweiter Screen (z.B. auch Tablet) ist hilfreich.

O-533417 | →● Online
18.6., 19.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 130 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE** | **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.

Keine Ermäßigung möglich.

O-533494 | →● Online
1.1., 30.6., | 124 € |
Andreas Matzdorf

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

Online-Bildungsurlaub an drei Tagen

Sie wollen Daten aus unterschiedlichen Quellen nach Excel importieren, anschließend die Daten bereinigen/ergänzen und auf dieser Basis professionelle Berichte mit Pivot-Tabellen und Grafiken präsentieren.

Inhalte:

- Datenimporte: aus CSV-/Text-Dateien, aus anderen Excel-Mappen, aus Datenbanken
- PowerQuery: Daten anfügen oder Tabellen verknüpfen, Import ganzer 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-533521-BU | VHS im KOMED
3x, 2.3.–4.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **BU S** | **Stephan Höhne**

Abendkurs
A-533530 | VHS im KOMED
6x, 22.8.–26.9., Mo, 18–21:15 Uhr |
24 UStd | 170 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **BU S** | **Stephan Höhne**

Pivot-Tabellen in Excel

Onlineseminar am Wochenende
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

Voraussetzung: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.
O-533532 | →● Online
18.2., 19.2., Fr, Sa, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 130 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Lutz Neugebauer**

Wochenendseminar
A-533533 | VHS im KOMED
14.5., 15.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 130 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **N.N.**

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-533605-BU | VHS im KOMED
3x, 26.1.–28.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-533606-BU | VHS im KOMED
3x, 8.6.–10.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-533607-BU | VHS im KOMED
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 195 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **S** | **Bernd Peuler**

Wochenendseminar
A-533622 | VHS im KOMED
9.4., 10.4., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 130 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Matthias Focke**

Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen

Onlinekurs – tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud. Dauer 4 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich
Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen? Orts- und zeitunabhängig, in Lerntiefe und Umfang flexibel, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten lernen?Ihr individueller Einstieg ist jederzeit möglich, Sie haben nach dem Start 4 Wochen lang Zeit, das Selbstlernprogramm in der vhs.cloud zu nutzen.
In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:
- systematisierte und vorstrukturierte Lernbausteine zu den Kursthemen,
- Video-Einführungen und How-tos,
- Materialien und Anleitungen,
- vielfältige Übungsaufgaben und Musterlösungen,
- durchgängige zeitversetzte Hilfestellungen durch den Kursleiter (außerhalb der Schulferien NRW) und ggf. andere Teilnehmende via Forum und Chat.
- Online-Meetings nach Bedarf, Lust und Laune

Inhalte:
- Von der Summe bis zur Zufallszahl – alles wird berechnet.
- Kalender und Zeitberechnungen
- Textfunktionen und Formate
- Bedingungen formulieren (Wenn-Funktion)
- Prüf- und Informationsfunktionen
- Einstieg in Statistik
- Kredite und Finanzen
- Daten vergleichen und heraussuchen (SVerweis/Bereich Verschieben)
- Umgang mit großen Listen, Teilergebnisse

Diese Voraussetzungen bringen Sie mit:
- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung.
- Excel-Grundlagenkenntnisse, insbesondere routinierte Nutzung einfacher Formeln und Funktionen (Summe, Min, Mittelwert) unter Verwendung des $-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung).
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.

Arbeitsaufwand/Dauer/Umfang: Nach dem Einstieg haben Sie maximal 4 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
  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.

Keine Ermäßigung möglich.
Der Dozent Andreas Matzdorf, Jg. 1962, ist DiplPäd. mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und MS Office Specialist Master. Seit vielen Jahren arbeitet er hauptberuflich als Seminar- und Schulungsleiter, meist im IT-Bereich mit unterschiedlichen Zielgruppen. Die didaktische und methodische Kombination von Selbstlern-, Online- und Präsenzelementen findet er „inspirierend und hochspannend."
O-533630 | →● Online
118 €, zzgl. Digitale Schulungsunterlage Herdt-Verlag: 8 € | **Andreas Matzdorf**

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). Grundlegende Erfahrungen mit einfachen Diagrammen, z.B. aus älteren Excel-Versionen sind vorteilhaft.
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und 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.

Keine Ermäßigung möglich.

O-533657 | →● Online
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-533898 | VHS im KOMED
21.5., 22.5., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |
20 UStd | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **Heinz-Dieter Koester**

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-533919-BU | VHS im KOMED
5x, 14.2. – 18.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Kosten für drei Seminarskripte: 45 € | **BU S** |
Andreas Matzdorf

A-533920-BU | VHS im KOMED
5x, 29.8.–2.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 324 €, 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. Bitte USB-Stick mitbringen.

A-533939 | VHS im KOMED
2.4., 3.4., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd |
162 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € |
WE S | **Anke Wüst**

VBA Excel

Zielgruppe / Zielsetzung

Fachkräfte mit versierten Excel-Kenntnissen, Arbeitssuchende, Existenzgründer*innen und Freiberufler*innen, die grundlegende Programmierkenntnisse in VBA erwerben, fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen können wollen. Zielsetzung ist der schnelle, professionelle Aufbau kleiner bis mittelgroßer Lösungen zur 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-587014-BU | VHS im KOMED
5x, 17.1.–21.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

A-587015-BU | VHS im KOMED
5x, 25.4.–29.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

A-587016-BU | VHS im KOMED
5x, 18.7.–22.7.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € |
BU S | **Bernd Peuler**

A-587017-BU | VHS im KOMED
5x, 10.10.–14.10.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € |
BU S | **Bernd Peuler**

Online-Bildungsurlaub

Inhalte:
- Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe
- eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung
- „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen

Die grundlegende Grammatik der Programmiersprache Visual Basic for Applications:
- Schleifen und Kontrollstrukturen
- eigene Funktionen erstellen und anderen Anwendern als Add-In zur Verfügung stellen
- Diagramme und Pivot-Tabellen
- Kommunikation mit den Anwendern – eigene und eingebaute Dialogboxen programmieren
- von Excel aus andere Programme (Word, Access, etc.) steuern.

Voraussetzung: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:
- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) und installiertem Excel Programm, möglichst Excel 2016 oder neuer
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- zweiter Bildschirm ist von Vorteil

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.

Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.

Als Teilnehmende des Online-Seminars erhalten Sie vorab eine Einladung zu einem Technik-Check für **Donnerstag, 8.12.2022, 18 Uhr (ca. 30 Minuten).** In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit an einem Probe-Meeting teilzunehmen und Ihre Verbindung zu testen. Bei Schwierigkeiten mit der Installation der „Zoom“-Software wird der Dozent Sie telefonisch unterstützen. Wir empfehlen dringend die Teilnahme am Technik-Check, damit bei Seminarbeginn die technischen Voraussetzungen bei allen Teilnehmenden gegeben sind.

O-587018-BU | →● Online
5x, 12.12.–16.12.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € |
BU S | **Bernd Peuler**

Excel: VBA-Programmierung

Seminar an zwei Wochenenden

Wie lassen sich wiederkehrende Aufgaben und Abläufe in Excel automatisieren? Darum geht es an diesen zwei Wochenenden.

Seminarinhalte:
- 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-587030 | VHS im KOMED
4x, 12.2.–20.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 356 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **WE S** | **Heinz-Dieter Koester**

Workshop Vertiefung „Excel VBA“

Online-Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die ausgehend von Excel-VBA ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Neben Tipps zur Arbeitserleichterung wird insbesondere die Programmierung eigener Objektklassen vorgestellt. Code kann auf diese Weise gut strukturiert und wieder verwendet werden.

Einige Themen im Überblick:
Hilfsprogramme für die Programmierung:
- Code strukturieren, Eingabeerleichterungen
- Klassenprogrammierung: selbstdefinierte Objekte, Eigenschaften und Methoden erstellen
- Schnittstellen programmieren, z.B. XML-Dateien auslesen/schreiben, Webdienste abfragen
- Rekursive Programmierung: Prozeduren, die sich selbst aufrufen
- Windows-API-Funktionen: spezielle Windows-Funktionen in VBA abrufen

Voraussetzungen: Excel VBA Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse und Erfahrungen.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:
- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) und installiertem Excel Programm, möglichst Excel 2016 oder neuer
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- zweiter Bildschirm ist von Vorteil

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.
Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.
Als Teilnehmende des Online-Seminars erhalten Sie vorab eine Einladung zu einem Technik-Check für Do, **5.5.2022, 18 Uhr** (ca. 30 Minuten). In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit an einem Probe-Meeting teilzunehmen und Ihre Verbindung zu testen. Bei Schwierigkeiten mit der Installation der „Zoom“-Software wird der Dozent Sie telefonisch unterstützen. Wir empfehlen dringend die Teilnahme am Technik-Check, damit bei Seminarbeginn die technischen Voraussetzungen bei allen Teilnehmenden gegeben sind.

O-587208-BU | →● Online
5x, 9.5.–13.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

O-587209-BU | →● Online
5x, 28.11.–2.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

Präsentationen

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Lehrkräfte, Auszubildende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die Grundsätze und Detailwissen zur Erstellung zielgruppengerechter und in Design und Gestaltung anspruchsvoller Präsentationsfolien mit den gängigen Präsentationsprogrammen erlangen und Präsentationsfolien für die Begleitung eines Referates, eines Vortrages einer Produktpräsentation mit dem Programm erstellen wollen. Die Power-Point-Seminare werden in der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 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-534015-BU | VHS im KOMED
3x, 2.3.–4.3., Mi–Fr, 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-534016-BU | VHS im KOMED
5x, 4.7.–8.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 304 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Jane Jenner**

A-534017-BU | VHS im KOMED
5x, 21.11.–25.11.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
304 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € |
BU S | **Jane Jenner**

Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Intensivkurs

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-534229 | VHS im KOMED
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 18–21:15 Uhr |
16 UStd | 103 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
S | **Jochen Eikmeier**

Wochenendseminar

A-534513 | VHS im KOMED
26.3., 27.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 122 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Dirk Frölich**

PowerPoint kurz und knackig (online)

2 Webinartermine plus
Selbstlernphase in der vhs.cloud

Sie wünschen sich eine gute Systematik und basteln darauf aufbauend lieber selbst, statt sich tagelang in Kursen aufzuhalten? Dann sind Sie hier richtig. Wir durchlaufen sehr systematisch alle wichtigen Stationen, mit zahlreichen praxisbewährten Tipps und Tricks für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Keine Sorge, es wird nicht hektisch, zum Verstehen und Selberklicken ist genug Zeit kalkuliert. Stundenlanges Üben ist während der Kurszeit aber nicht eingeplant.

Themen sind u.a.:
- Präsentationen planen, Titel verwenden
- Layouts
- Objekte einbinden und formatieren
- Audios und Videos integrieren
- Folien-Formatierung
- Folienmaster verwenden und anpassen
- Designs, Formen
- Animationen, Folienübergänge, Aktionen
- Präsentationen vorführen: Notizen, Simultanansicht
- Technik-Problemen vorbeugen.

Die Schulung findet online in einem virtuellen Kursraum statt. Er enthält u.a. Übungen, Lösungsbeispiele, Anleitungen, Links und Kommunikationstools. Sie können ihn (bis 2 Wochen nach Kursende) jederzeit zum individuellen Üben und Vertiefen, Vor- und Nachbereiten und zum Austausch mit Ihren Kurskolleg*innen nutzen.

Voraussetzungen: Sie kommen mit Word und Windows gut zurecht und haben Spaß am Gestalten. Sie verfügen über einen Rechner mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon sowie installiertem PowerPoint.

O-534514 | →● Online
29.1., 30.1., Sa, So, 10–13:15 Uhr |
8 UStd | 61 € | **WE** | **Andreas Matzdorf**

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 mit Folienlayouts erstellen
- Texte einfügen / Aufzählungen gezielt formatieren
- Bilder einfügen, formatieren und 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-534617 | VHS im KOMED
17.3., 24.3., Do, 17:45–21 Uhr |
8 UStd | 57 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **Jane Jenner**

PowerPoint Modul 2: Formen, SmartArt, Grafiken und Diagramme

Sie möchten ansprechende und übersichtliche Visualisierungen von Zusammenhängen, Abläufen, Entwicklungen, Strukturen, Argumenten und Zahlen in Ihre Präsentationen einfügen? Dabei effektiv vorgehen und nicht viel fummeln? Dann sind Sie in diesem Kurztraining genau richtig.

Die Kursinhalte konkret:
- Formen systematisch einfügen, beschriften, gestalten, positionieren, gruppieren und auch bei komplexen Grafiken den Überblick behalten
- SmartArt Grafiken schnell beschriften und erweitern, Möglichkeiten und Grenzen der Formatierung, SmartArt Grafiken konvertieren
- Tabellen klassich und als grafische Alternative zu Formen einbauen und formatieren
- Diagramme einfügen, beschriften und formatieren
- Daten aus Excel kopieren, verknüpfen und verlinken

Voraussetzungen: PowerPoint Grundkenntnisse wie: neue Folien erstellen, Texte und Bilder einfügen, grundlegende Textformatierungen vornehmen.

A-534718 | VHS im KOMED
31.3., 7.4., Do, 17:45–21 Uhr |
8 UStd | 57 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **Jane Jenner**

PowerPoint Modul 3: Vom Folienmaster zur Vorlage

Aufbau-Workshop am Samstag / Kleingruppe

Sollte die Pandemiesituation den Präsenzunterricht verhindern, werden wir das Seminar alternativ online durchführen.
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-534719 | VHS im KOMED
7.5., Sa, 10 – 16 Uhr | 7 UStd |
67 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
WE S | **Jane Jenner**

PowerPoint Modul 4: PowerPoint kann mehr – Techniken für dynamische Präsentationen

Kurs an zwei Abenden

Sie möchten dynamischer präsentieren? Aus einer Überblicksgrafik Details heranzoomen? Einzelfakten in Relation zum großen Ganzen setzen? Zusammenhänge, Prozesse und Abläufe nachvollziehbar erklären, indem Sie inhaltlich und grafisch passende visuelle Übergänge und Verbindungen zwischen Ihren Folien schaffen? Sie möchten die Möglichkeit haben, Hintergrundinformationen oder Beschriftungen nur bei Bedarf einzublenden? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit wenig verbreiteten und zum Teil neuen Techniken von PowerPoint und damit, wie wir sie so einsetzen können, dass das Publikum unseren Kernaussagen leichter folgen kann.

Die Kursinhalte:
Zusammenhängend, nachvollziehbar visualisieren durch
- lineare und vergrößernde Folienübergänge
- verständnisfördernde Animationen
- Zusammenfassungs- und Abschnittszooms (PPT 2019/365)
- imposante Morpheffekte (PPT 2019/365)
- eingebaute Videos
- einfache Bildschirmaufzeichnungen
- Drehung von 3D Grafiken
- Markierungsoptionen während der Präsentation
- Interaktiv und flexibel präsentieren durch
- Zoomfunktionen (PPT 2019/365)
- interne Verlinkungen
- Triggeranimationen

Voraussetzung: Sie können sicher neue Folien erstellen, Formen, Bilder und Textfelder einfügen, beschriften und formatieren.

A-534720 | VHS im KOMED
5.5., 12.5., Do, 17:45 – 21 Uhr |
8 UStd | 57 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **Jane Jenner**

PowerPoint Modul 5: Wirkungsvoll präsentieren mit und trotz PowerPoint

Abendveranstaltung

In diesem Kurztraining beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Sie Präsentationen und die dazugehörigen Folien so gestalten können, dass sie vom Publikum leicht verstanden und erfasst werden können. Ziel ist es, konzeptionelle und gestalterische Impulse zu geben. Damit ist dieser Kurs kein PowerPoint- Techniktraining.

Kursinhalte:
- Wie findet man seinen roten Faden und wie behalt man ihn?
- Welche Möglichkeiten gibt, es Präsentationen aufzubauen?
- Wie müssen wir unsere Folien gestalten, damit das Publikum sie intuitiv erfassen kann?

Voraussetzungen: Sie sollten PowerPoint mindestens in der Version 2010 auf Ihrem Windows Rechner installiert haben.

A-534725 | VHS im KOMED
19.5., Do, 17:45 – 21 Uhr | 29 €, 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 365 Grad (oder PowerPoint 2019) sollte aktiv genutzt werden und ihnen während des Seminars auf dem genutzten 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.

Wie funktioniert die Anmeldung?
- Sie melden sich ganz normal für diesen Kurs an.
- Sie registrieren Sich parallel in der vhs.cloud, sofern noch nicht geschehen.
- Vor Kursbeginn erhalten Sie den Kurscode für den Kursraum und beantragen den Zugang
- Die Dozentin, Frau Stahl, schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

O-534813 | →● Online
6.3., So, 10:30 – 16 Uhr | 6 UStd |
46 € | **WE S** | **Dörte Stahl**

Kommunikation

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte und Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler*innen und Selbstständige sowie Existenzgründer*innen, 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-535009-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5.–25.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
BU S | **Dirk Frölich**

A-535010-BU | VHS im KOMED
3x, 19.9.–21.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
BU S | **Dirk Frölich**

Outlook – Die Schaltzentrale im Büroalltag: Grundkurs

Abendintensivkurs
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-535106 | VHS im KOMED
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 18–21:15 Uhr |
16 UStd | 95 €, zzgl. Skript: 17 € |
S | **Karl Scherer**

Outlook – Die Schaltzentrale im Büroalltag: Grundkurs

Wochenendseminar
A-535214 | VHS im KOMED
12.2., 13.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 112 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
WE S | **Larissa Schnare**

A-535216 | VHS im KOMED
11.6., 12.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 112 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
WE S | **Horst Lenting**

A-535217 | VHS im KOMED
25.6., 26.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 112 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
WE S | **Karl Scherer**

Outlook – Vertiefungskurs E-Mail-Kommunikation

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-535607 | VHS im KOMED
2.2., 9.2., Mi, 18:45–21:45 Uhr | 8 UStd |
56 €, zzgl. Materialumlage: 1 € |
Andreas Matzdorf

Onlineseminar am Wochenende
Inhalte und Vorkenntnisse wie oben.
Technische Voraussetzungen; Sie benötigen Einen Rechner mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.
Hinweis: Nach der Buchungsbestätigung erhalten Sie eine E-Mail – achten Sie darauf, auch auf den SPAM-Ordner! Darin finden Sie u.a. Anleitungen, um noch vor Kursbeginn eine (kostenfreie) outlook.com-Adresse zu registrieren und auf einfache Weise in Outlook anzulegen.
O-535728 | →● Online
19.3., 20.3., Sa, So, 10–13:15 Uhr |
8 UStd | 58 € | **WE S** | **Andreas Matzdorf**

Outlook – Vertiefungskurs Zeit- und Selbstmanagement

Kurs an zwei Abenden
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

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Outlook (Sie kennen den Outlook Terminkalender und können einen einfachen Termin in Outlook anlegen).
A-535807 | VHS im KOMED
16.2., 23.2., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
8 UStd | 56 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
Andreas Matzdorf

Tipps + Tricks für den Outlook-Alltag

Crashkurs am Sonntag
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.
Voraussetzungen: PC-Praxis, Grundlegende Outlook-Erfahrung, mindestens sichere E-Mail-Handhabung.
A-535812 | VHS im KOMED
2.4., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |
58 €, zzgl. Materialumlage: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Datenbanken

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte und Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler*innen und Selbstständige sowie Existenzgründer*innen, die Kenntnisse zu Einsatzmöglichkeiten von Datenbanken im beruflichen Kontext sowie Verständnis für die Konstruktion und Struktur von Datenbanken (Backend/Frontend) erwerben wollen und/oder eine Datenbank erstellen, pflegen oder weiterentwickeln müssen. Die Access-Seminare werden in der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 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-536009-BU | VHS im KOMED
5x, 25.4. – 29.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
29 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-536010-BU | VHS im KOMED
5x, 22.8. – 26.8., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 324 €, 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-536208 | VHS im KOMED
5x, 25.5. – 22.6., Mi, 18 – 21:15 Uhr |
20 UStd | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
20 € | **S** | **Horst Lenting**

Wochenendseminar
A-536608 | VHS im KOMED
9.4., 10.4., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 20 UStd |
162 €, 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-537008 | VHS im KOMED
21.5., 22.5., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 20 UStd |
162 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Horst Lenting**

VBA Access

VBA-Programmierung in Access

Bildungsurlaub
Zielgruppe: Datenbank-Entwickler für kleine bis mittelgroße Datenbanken. **Seminarziel:** Einstieg in die Programmierung: fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen; schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen
Inhalte:
- der VBA-Editor: die Entwicklungsumgebung in allen Office-Programmen
- Variable als elementare Bausteine der Programmierung, Datentypen
- Prozeduren und Funktionen als Programm-Einheiten
- Kontrollstrukturen zur Steuerung des Programm-Ablaufs
- Ereignisprogrammierung, insbesondere zur Gestaltung effektiver Formulare
- Datenbearbeitung mit DAO- und ADO-Recordsets
- Datenbearbeitung mit SQL-Anweisungen
- Behandlung von Fehlern/Ausnahmen im Programmablauf
- Programmierung von Aufgaben im Dateisystem (automatisches Kopieren, Loschen, Erstellen von Dateien und Ordnern)
- Steuerung von Fremdprogrammen (Texteditoren, FTP, etc.)

Voraussetzung: Access-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
A-588007-BU | VHS im KOMED
5x, 21.3. – 25.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
21 € | **BU S** | **Heinz-Dieter Koester**

A-588008-BU | VHS im KOMED
5x, 26.9. – 30.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
21 € | **BU S** | **Heinz-Dieter Koester**

SQL

Einführung in SQL und Datenbankdesign

Online-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: Windows-Kenntnisse.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

O-540228-BU | →● Online
5x, 14.3.–18.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

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-540229-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Online-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

Voraussetzungen: Gute Windows-Kenntnisse.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

O-540230-BU | →● Online
5x, 19.9.–23.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 415 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

O-540231-BU | →● Online
5x, 12.12.–16.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 415 €, 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-540707 | VHS im KOMED
3x, 23.4.–30.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 249 €, 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-542713-BU | VHS im KOMED
3x, 9.2.–11.2., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

A-542714-BU | VHS im KOMED
3x, 29.6.–1.7.,
Mi–Fr, 9:30–17 Uhr | 24 UStd |
187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
BU S | **Martin Holzer**

A-542715-BU | VHS im KOMED
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 206 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

Wochenende

A-542815 | VHS im KOMED
2.4., 3.4., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **Martin Holzer**

A-542816 | VHS im KOMED
17.9., 18.9., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **Martin Holzer**

A-542817 | VHS im KOMED
3.12., 4.12., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **Martin Holzer**

Agiles Projektmanagement mit Trello

Seminar am Samstag

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.

A-542820 | VHS im KOMED
12.3., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd |
63 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 5 € |
WE S | **Dr. Michael Lindner**

Onlineseminar am Samstag

O-542821 | →● Online
27.8., 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, Netzwerkadministrator*innen, Freiberufler*innen, Existenzgründer*innen 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.
Es steht kostenlos für Windows, Mac Os und Linux zur Verfügung. Eine mobile App gibt es für Apple und Android.

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
- Vergleich: XMind 2021/XMind 8 – kostenlose und kostenpflichtige 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.

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.

Keine Ermäßigung des Entgeltes.

Technische Voraussetzungen:

Das Onlineseminar wird über Zoom realisiert. Sie benötigen einen Rechner mit Kamera und Mikrofon,einen stabilen Internetzugang. Wenn Sie noch keine Erfahrungen mit dem online-Konferenzsystem Zoom gesammelt haben, empfehlen wir Ihnen unsere Website, auf der Sie die technischen Anforderungen finden: vhs.link/dSHJvt

O-541129 | →● Online
26.3., Sa, 9–15:45 Uhr | 7 UStd |
72 €, 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-541224-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 173 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

A-541225-BU | VHS im KOMED
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 191 €, 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

Wichtiger Hinweis:
Autocad hat auf Applerechnern eine stark vom PC abweichende Menüstruktur. Eine Teilnahme mit einem Apple-Rechner können wir nicht empfehlen.

A-544007-BU | VHS im KOMED
4x, 25.4.–28.4., Mo–Do, 9–15 Uhr |
24 UStd | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

A-544008-BU | VHS im KOMED
4x, 26.9.–29.9., Mo–Do, 9–15 Uhr |
24 UStd | 212 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

Wochenendseminar

A-544105 | VHS im KOMED
12.2., 13.2., Sa, So, 9–17:30 Uhr |
20 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **WE S** | **Ralf Ongaro**

CAD mit AutoCAD 2020 – Aufbaukurs

Seminar am Wochenende

Zielgruppe: Anwender*innen 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-544304 | VHS im KOMED
21.5., 22.5., Sa, So, 9–17:30 Uhr |
20 UStd | 177 €, 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*innen, technische Produktdesigner*innen, Techniker*innen, Kontrukteur*innen, Ingenieur*innen

Voraussetzung:
Sichere Windows-Kenntnisse, wünschenswert jedoch nicht Voraussetzung sind Grundkenntnisse im technischen Zeichnen.

A-544505-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 26 € | **BU S** | **Franz-Erich Schmitz**

A-544506-BU | VHS im KOMED
3x, 19.10.–21.10.,
Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
212 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 26 € |
BU S | **Franz-Erich Schmitz**

Medienproduktion: Bildbearbeitung, Layout, Grafik

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.
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 & Layout für ambitionierte Laien

Zielgruppe / Zielsetzung
Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen die Bildbearbeitungs-, Layout- und Grafiksoftware, vorrangig Freeware, als Quereinsteiger*innen 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*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen, die die Einsatzmöglichkeiten des PC-Drucks z. B. für die Erstellung von Ersatzteilen kennenlernen möchten.

Affinity-Photo / Onlineseminar am Wochenende

Vom Optimieren Ihrer Urlaubsfotos bis zur Fotomontage

Das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo von Serif hat das Interesse vieler Hobbyanwender geweckt, da es anders als Adobe Photoshop ohne Abomodell aus-

kommt. 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
- 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
Vor Beginn senden wir Ihnen per E-Mail den Kurscode zu.
Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.
O-551001 | →● Online
19.3., 20.3., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Skript: 11 € | **WE S** |
Thorsten Wiegand

Affinity Photo, Designer und Publisher – Kombikurs

Medien gestalten mit der Affinity Suite – Online-Bildungsurlaub
Im Bildungsurlaub wird eine vollständige Suite kreativer Programme für die Fotobearbeitung, Grafikdesign und Desktop Publishing vorgestellt, die bereits weltweit über eine Million Kundinnen und Kunden hat: In Affinity-Photo erlernen Sie Auswahlen zu erstellen, Bilder zu zuschneiden, das Arbeiten mit dem Ebenen-Panel und das Anwenden von Tonwertkorrekturen und Gradationskurven. Im Affinity-Designer lernen Sie den Unterschied zwischen Pixeln und Vektoren kennen, zeichnen Linien und Formen, wenden Farbfelder und Verläufe an und erstellen anschließend komplexe digitale Zeichnungen. Im Affinity-Publisher werden Sie layouten und komplexe Publikationen produzieren. Dabei lernen Sie Dokumente anzulegen, die Grundlagen der Gestaltung und Typologie, Zeichen- und Absatz-Panel werden erarbeitet wie auch Grafiken und Bilder platziert.
Inhalt:
- Workflow im Desktop Publishing
- Kennenlernen der Programmoberflächen
- Navigieren in Dokumenten
- Die Werkzeuge im Einsatz

Affinity-Photo:
- Auswahlen erstellen
- Bilder zuschneiden
- Arbeiten mit dem Ebenen-Panel
- Tonwertkorrektur und Gradationskurven
- Auflösung und Dateiformat

Affinity-Designer:
- von Pixeln und Vektoren
- Linien und Formen zeichnen
- Der Zeichenstift
- Farbfelder und Verläufe
- Einbeziehen von Ebene

Affinity-Publisher:
- Dokumente anlegen
- Grundlagen Gestaltung und Typografie
- Zeichen- und Absatz-Panel
- Grafiken und Bilder platzieren
- Drucken und PDF-Export

Voraussetzung: Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. MacOS und beherrschen Ihr Datenhandling.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Live-Webinar:
- Rechner mit installierter Affinity-Suite – Software und schneller Internet-Anbindung.
- Integrierte Webcam und Mikrofon + Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings.
- Optional: falls vorhanden, gerne einen zweiten Monitor anschließen.

Als Teilnehmende erhalten Sie vorab eine Einladung zum Zoom-Meeting.
O-551003-BU | →● Online
5x, 4.4. – 8.4., Mo – Fr, 9 – 14:30 Uhr |
38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

O-551004-BU | →● Online
5x, 17.10. – 21.10.,
Mo – Fr, 9 – 14:30 Uhr | 38 UStd |
302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
BU 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-551212 | VHS im KOMED
12.3., 13.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 6 UStd |
125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € |
WE S | **Gregor Beltzig**

A-551213 | VHS im KOMED
28.5., 29.5., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

Adobe Lightroom Classic CC (Blended Learning)

Einführung am Wochenende und Online-Follow-ups zur Vertiefung
Adobe Lightroom Classic CC ist das perfekte Programm für die digitale Nachbearbeitung und Archivierung Ihrer Bilder. Das Programm eignet sich besonders für engagierte Hobbyfotografen, ist aber auch für „Gelegenheitsknipser“ mit dem Wunsch nach mehr geeignet.
Für die meisten Nutzer ist Lightroom Classic CC geeigneter als der berühmte Photoshop, der in der Anwendung wesentlich umständlicher und weniger intuitiv ist. Inhaltlicher Aufbau des Seminars: Das Wochenende bietet im Präsenzunterricht in den Räumlichkeiten der VHS eine fundierte Einführung in die Grundlagen des Programms. Sie arbeiten an den Rechnern der VHS und nutzen vornehmlich Beispielbilder des Dozenten. Die beiden folgenden abendlichen Online-Termine am 19.12.22 und 9.1.23 dienen der Vertiefung und fortgeschrittenen Techniken.
Im Kurs beginnen Sie dem Importieren Ihrer Bilder von der Kamera (dazu bitte die eigene Kamera und das Verbindungskabel mitbrin-

gen). Danach vollziehen wir zusammen alle weiteren Schritte über die Archivierung in Ordnern, die eventuelle Umbenennung der Bilder und Zuordnung zu Sammlungen über die „Entwicklung“ ihrer Bilder bis hin zur Ausgabe als Fotodateien oder im Fotobuch bzw. als Webgalerie.
An den folgenden Online-Kursabenden Sie lernen weitere Funktionen des Programms kennen, vor allem aber geht es darum “sicher“ im Programmhandling zu werden und Ihre eigenen Bilder zu bearbeiten und zu optimieren.
Voraussetzungen: Fit im Umgang mit dem PC.
Bitte mitbringen: Kamera mit einigen eigenen RAW-Fotos und das Übertragungskabel.
Bitte bringen zudem Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen.
Für die Online-Einheiten: Rechner mit stabilem Internetzugang, installiertem Adobe Lightroom CC (kostenlose Testversion reicht), Kamera und Mikrofon oder Headset. Die Zoom-Zugangsdaten zum virtuellen Kursraum erhalten Sie im Kurs vom Dozenten.
A-551214 | VHS im KOMED
4x, 10.12.–9.1.,
Sa, So, 9–16:30 Uhr, Mo, 18–19:30 Uhr |
20 UStd | 156 €, 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-551303 | VHS im KOMED
3x, 16.2.–2.3., Mi, 17:30–21:45 Uhr |
16 UStd | 138 €, 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 so abgespeichert werden, wie sie vom Bildsensor der Kamera kommen und dann in weiten Bereichen verlustfrei bearbeitet werden.
Inhalte:
- Programmoberfläche des RAW-Konverters
- Tonwert- und Farbkorrektur
- Stürzende Linien ausgleichen
- Bildrauschen entfernen
- Objektivfehler korrigieren
- Weißbalance, Bildgröße, Auflösung und Ausschnitt einstellen
- mehrere RAW-Bilder bearbeiten / Aufnahmeserien bearbeiten
- Camera-RAW-Standards speichern
- Bilder im DNG-Konverter (Digitales Negativ) umwandeln

Die hier gezeigten Arbeitsweisen, lassen sich auch auf andere Raw-Konverter übertragen.
Voraussetzung: fit im Umgang mit dem PC und mit der digitalen Spiegelreflexkamera
Bitte bringen Sie 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-551306 | VHS im KOMED
7.5., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd |
63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 2 € | **WE** |
Thorsten Wiegand

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-551406 | VHS im KOMED
8.5., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd |
63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Thorsten Wiegand

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-551609 | VHS im KOMED
4x, 7.3.–16.3.,
Mo, Mi, 17:30–20:45 Uhr | 16 UStd |
130 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € |
S | **Thorsten Wiegand**

Wochenendseminar
A-551706 | VHS im KOMED
19.2., 20.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Thorsten Wiegand**

Einstieg in die Bildbearbeitung PAINT.NET

Online-Praxisworkshop an zwei Abenden
In diesem Nachmittagskurs werden wir die Bildbearbeitung PAINT.NET herunterladen und installieren. Dann lernen wir die Grund-

lagen 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.

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-551803 | →● Online
29.3., 5.4., Di, 18–21:15 Uhr |
8 UStd | 59 €, 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-551914-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2.–23.2.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
BU S | **Bernd Schmidt**

A-551915-BU | VHS im KOMED
3x, 17.8.–19.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 206 €, 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-551916 | VHS im KOMED
3x, 8.6.–22.6., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
12 UStd | 99 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **S** | **Bernd Schmidt**

Adobe Creative Cloud – Kombikurse Grafik-Design

Zielgruppe / Zielsetzung

Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler*innen und Selbstständige, die Berührungspunkte zum grafischen Gewerbe haben, ggf. verantwortliche für Medienproduktion im Unternehmen sind, oder auch die Print- und digitalen Medien mit den Profiprogrammen InDesign und Photoshop erstellen und layouten müssen. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in 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-553121-BU | VHS im KOMED
5x, 24.1.–28.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553122-BU | VHS im KOMED
5x, 14.3.–18.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553123-BU | VHS im KOMED
5x, 30.5.–3.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553124-BU | VHS im KOMED
5x, 19.9.–23.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 381 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553125-BU | VHS im KOMED
5x, 12.12.–16.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 381 €, 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-554011-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-554012-BU | VHS im KOMED
5x, 1.8.–5.8., 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-554115 | VHS im KOMED
5x, 12.1.–9.2., Mi, 17:30–21:45 Uhr | 26.67 UStd | 197 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

A-554116 | VHS im KOMED
5x, 27.4.–25.5., Mi, 17:30–21:45 Uhr | 26.67 UStd | 236 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

A-554117 | VHS im KOMED
5x, 31.8.–28.9., Mi, 17:30–21:45 Uhr | 26.67 UStd | 236 €, 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-554420 | VHS im KOMED
22.1., 23.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd | 127 €, zzgl. Herdt-Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

A-554421 | VHS im KOMED
2.4., 3.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 150 €, zzgl. Herdt-Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Sabine Benz**

A-554422 | VHS im KOMED
17.9., 18.9., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd | 150 €, zzgl. Herdt-Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

Aufbauworkshop: Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

Abendkurs
Anhand von komplexen Übungen wird der zielgerichtete Umgang mit unterschiedlichen Werkzeugen aufgezeigt. Dabei stehen nicht einzelne Werkzeuge oder Arbeitsweisen im Vordergrund, sondern das Erreichen eines bestimmten Zieles, z.B. der Nachbau einer Anzeige. Die Übungen werden vorgestellt und unter Anleitung selbst bearbeitet.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Bereich Montage (Auswahlwerkzeuge, Ebenen), Retusche (Retuschewerkzeuge) und Farbeinstellungen. **Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**

A-554611 | VHS im KOMED
3x, 23.3.–6.4., Mi, 17:30–21:45 Uhr | 16 UStd | 140 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

Layout professionell

Zielgruppe / Zielsetzung
Arbeitssuchende, Beschäftige, Freiberufler*innen und Selbstständige, mit Berührungspunkten zum grafischen Gewerbe, verantwortlich für Medien-Produktion im Unternehmen, die Print- und digitale Medien mit dem Profiprogrammen InDesign erstellen und 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 Win-

dows-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-555013-BU | VHS im KOMED
5x, 10.1.–14.1., Mo–Fr, 9–15 Uhr |
30 UStd | 238 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Karsten Geisler**

A-555014-BU | VHS im KOMED
5x, 2.5.–6.5., Mo–Fr, 9–15 Uhr | 30 UStd |
238 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
BU S | **Daniela Goldman**

A-555015-BU | VHS im KOMED
5x, 5.9.–9.9., Mo–Fr, 9–15 Uhr |
30 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Karsten Geisler**

Grundkurs InDesign CC – Visitenkarten, Flyer und Folder layouten

Online – 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

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.

Technische Voraussetzungen:

Das Seminar findet Online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Für die Teilnahme benötigen Sie einen Rechner mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung und natürlich muss Adobe InDesign auf Ihrem Rechner installiert sein. Optional: Ein 2. Monitor ist hilfreich, um auf dem einender Präsentation folgen und auf dem anderen die eigenen Übungen in Wordpress nachvollziehen zu können.

O-555311 | →● Online
15.1., 16.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd | 143 €, zzgl. Materialkosten: 17 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

Wochenendseminar

Inhalte wie oben.

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.

Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei erstellen. Gearbeitet wird im Kurs an Windows-Rechnern.

A-555312 | VHS im KOMED
14.5., 15.5., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd | 172 €, zzgl. Materialkosten: 17 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

- Wochenendseminar

A-555313 | VHS im KOMED
15.10., 16.10., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd | 172 €, 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-555506-BU | VHS im KOMED
5x, 7.2.–11.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 318 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **BU** | **Karsten Geisler**

A-555507-BU | VHS im KOMED
5x, 29.8.–2.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 381 €, 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, Mouseover-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-555557-BU | VHS im KOMED
5x, 4.7.–8.7.,
Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 297 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |
Karin Krämer

InDesign Aufbaukurs – Vom Satzspiegel zum Print PDF

Wochenendseminar

An diesem Wochenende geht es um das Anlegen einer mehrseitigen Broschüre. Es müssen Entscheidungen getroffen werden, wie der Satzspiegel aussehen soll oder wie die Nutzfläche sinnvoll unterteilt wird. Mit Hilfe der Villardschen Figur und mit anderen Rasterkonzepten werden Sie die notwendigen Ränder und Stege ermitteln und sich über das Gestaltungsraster Gedanken machen, damit Text- und Bildrahmen sinnvoll im Dokument platziert werden können. Die Musterseiten sind das Gerüst unserer Broschüre. Hier wird auch die automatische Seitenzahl platziert. Durch das Erstellen von Absatz- und Zeichenformaten garantieren wir ein konsistentes Layout. Wir werden ein Inhaltsverzeichnis anlegen. Abschließend besprechen wir den PDF-Export für einen Printauftritt. Während dieses Kurses bleibt auch Zeit, um individuelle Anforderungen zu besprechen.

Seminarziel: Anlegen einer mehrseitigen Broschüre und PDF-Export

Inhalte:

- Satzspiegel
- Gestaltungsraster
- Musterseiten
- Platzhalterrahmen
- Typografische Grundregeln
- Zeichen-, Absatz- Objektformate
- Organisieren durch Ebenen
- Automatische Seitenzahl
- Beschnittzugabe
- PDF-Export

Voraussetzungen:

Grundlagenkenntnisse in Photoshop und InDesign. **Hinweis:** Gearbeitet wird im Kurs an Windows-Rechnern.

A-555632 | VHS im KOMED
19.3., 20.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 143 € | **WE** | **Karsten Geisler**

Illustrationen professionell

Zielgruppe / Zielsetzung

Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler*innen und Selbstständige, mit Berührungspunkten zum grafischen Gewerbe, verantwortlich für Medien-Produktion im Unternehmen, die Grafiken für Print- und digitale Medien mit dem Profiprogramm Illustrator entwerfen und erstellen. Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in 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

Bildungsurlaub

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-557111-BU | VHS im KOMED
5x, 31.1. – 4.2., Mo – Fr, 9 – 14:30 Uhr |
38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-557112-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6. – 24.6., 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. Bitte bringen Sie Ihre ADOBE ID zum Kurs mit.

A-557159 | VHS im KOMED
21.5., 22.5., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 153 €, 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*innen und Selbstständige, Existenzgründende und Arbeitssuchende, die Grundlagenkenntnisse des digitalen Videoschnitts erwerben und Videos schneiden und vertonen können müssen. Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in 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-556012-BU | VHS im KOMED
5x, 14.2.–18.2., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU S | **Jens Jacob**

A-556013-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU S | **Jens Jacob**

Modul III der Seminarreihe Digitale Videoproduktion – Online-Bildungsurlaub (5 Tage)

Inhalte und Vorkenntnisse wie oben.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Bildungsurlaub:
- gute Internet-Anbindung
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- ADOBE Premiere Pro CC muss installiert sein
- **möglichst sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen können!**

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.
Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.
Alle weiteren erforderlichen Informationen würden Sie im Vorfeld erhalten.

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).

O-556014-BU | →● Online
5x, 12.9.–16.9., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 374 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU S | **Jens Jacob**

Aufbaukurs Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

Onlineseminar am Wochenende

OnlineAdobe Premiere Pro CC findet immer mehr Anklang bei professionellen Produktionsfirmen und TV-Sendern und ist trotzdem in der Bedienung benutzerfreundlich und übersichtlich gestaltet.

Kursziel: In diesem Aufbaukurs wird die Bedienung des Schnittprogramms vertieft mit dem Ziel, Videos professionell zu schneiden und zu vertonen.

Inhalte:
- Erweiterte Bearbeitung der Audio- und Videospuren
- Bildeffekte, Videoeffekte und Keyframes
- Greenscreen
- Farbkorrektur und Lumetri-Looks
- Lautstärke-Bearbeitung und Tonabmischung
- Einfache Titeleinblendungen animieren

Es wird viel Zeit für Praxisübungen geben, in denen die Teilnehmenden an ihren eigenen Projekten arbeiten können.

Voraussetzung: Besuch des Grundlagenseminars Videoschnitt bzw. sicherere Grundkenntnisse im Umgang mit Adobe Premiere Pro. Für die Praxisübungen sind eigene Videoclips vorzuhalten.

Technische Voraussetzungen: Sie benötigen eine eigene ADOBE ID. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei erstellen. ADOBE Premiere muss auf Ihrem Rechner installiert sein. Das Seminar wird über Zoom realisiert. Sie benötigen eine Webcam, ein Headset und möglichst einen 2. Monitor.

O-556026 | →● Online
15.1., 16.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd | 143 € | **Jens Jacob**

O-556027 | →● Online
2.7., 3.7., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd | 172 € | **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 notwen-

dig. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.
O-556031 | →● Online
19.3., Sa, 9:30 – 13:30 Uhr | 5 UStd |
75 € | **Jens Jacob**

Stop Motion, Boomerang und Cinemagraphs: Bewegtbild-Formate für Social Media mit dem Smartphone

Live-Onlineseminar

Prägnant und unterhaltend: Kurze Bewegtbild-Formate sind ein guter Weg, um auf Social Media Aufmerksamkeit für sich zu gewinnen.
Mittlerweile gibt es viele Videoformate, die mit dem Smartphone durch wenige Klicks visuell ansprechend erstellt werden können.
Kursziel: Der Kurs gibt einen Einblick in visuell erzählende Videoformate, die mit dem Smartphone durch entsprechende Apps erstellt werden können.
Im Kurs werden wir alle Formate anhand von Apps und Praxisübungen ausprobieren und eigene Videos produzieren.
Inhalte:
- Videoformate für Facebook, Twitter, Instagram und TikTok
- Stop Motion Videos
- Boomerang
- Cinemagraphs

Voraussetzung: PC mit stabilem Internetzugang, Kamera und Mikrofon.
Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem. Für die Praxisübungen werden Apps aus dem AppStore / Google Play-Store benötigt. Vor Kursbeginn erhalten Sie entsprechende Informationen.
O-556052 | →● Online
12.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
71 €, zzgl. Materialumlage: 2 € | **Jens Jacob**

Tagesseminar am Wochenende

Inhalte wie im Onlineseminar, s.o.
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-556053 | VHS im KOMED
8.10., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
86 €, 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-558207 | VHS im KOMED
12.1., 19.1., Mi, 17:30 – 21:30 Uhr |
10 UStd | 68 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
Frank Balzer

A-558208 | VHS im KOMED
14.6., 21.6., Di, 17:30 – 21:30 Uhr |
10 UStd | 75 €, 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.
Die Veranstaltung kann auch als „Hybrid-Kurs“ angeboten werden: Wenn Sie mal nicht zu uns in die VHS kommen können, können Sie sich mit Ihrem Computer per Videokonferenz von überall zuschalten, vorausgesetzt: Sie haben Zugang zum Internet. Nähere Infos und Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.
A-558407 | VHS im KOMED
26.1., Mi, 17 – 21:45 Uhr |
6 UStd | 41 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
Frank Balzer

A-558408 | VHS im KOMED
23.6., Do, 17 – 21:45 Uhr |
6 UStd | 45 €, 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-558606 | VHS im KOMED
27.4., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |
30 €, 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-558624 | VHS im KOMED
2.5., Mo, 17:30 – 21:45 Uhr |
5.33 UStd | 40 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Frank Balzer

Webdesign und -programmierung

Zielgruppe / Zielsetzung
Arbeitssuchende und Beschäftigte, Freiberufler*innen und Selbstständige, die Blogs und Webseiten zur Kommunikation mit Kund*innen, Klient*innen oder einer Fachöffentlichkeit selbst erstellen oder von Dienstleister*innen erstellte Blogs/Websites nachbearbeiten und optimieren können wollen.
Beratung
Sie wollen „nur eine Webseite" erstellen – doch womit? HTML, WordPress, Jimdo, Typo3, – was ist das Richtige für Sie?
Sie investieren Zeit und Geld. Wir empfehlen: lassen Sie sich vor Kursbeginn kostenlos und unverbindlich beraten. Die zuständigen Fachbereichsleiter*innen sind gerne behilflich mit weiteren Informationen zu Kursinhalten und -zielen, bei der Einschätzung Ihres Bedarfs, Ihrer Vorkenntnisse und bei Ihrer weiteren Kursplanung.
Kleine Gruppen (maximal 8 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.

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-568019-BU | VHS im KOMED
3x, 12.1.–14.1., Mi–Fr, 10–16 Uhr |
18 UStd | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568020-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5.–25.5., Mo–Mi, 10–16 Uhr |
18 UStd | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568021-BU | VHS im KOMED
3x, 26.10.–28.10., Mi–Fr, 10–16 Uhr |
18 UStd | 194 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

Abendkurs
A-568209 | VHS im KOMED
5x, 26.4.–24.5., Di, 18:30–21:45 Uhr |
20 UStd | 188 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

Grundlagenseminar am Wochenende
A-568515 | VHS im KOMED
5.2., 6.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
144 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € |
WE S | **Dörte Stahl**

A-568516 | VHS im KOMED
18.6., 19.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
173 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € |
WE S | **Dörte Stahl**

A-568517 | VHS im KOMED
3.9., 4.9., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
173 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € |
WE S | **Dörte Stahl**

WordPress – Grundlagen

Onlineseminar am Wochenende
Das frei verfügbare CMS (Content-Management-System) WordPress ist die mit Abstand erfolgreichste Software, mit der Sie eine Website erstellen können. In diesem Online-Kurs erlernen Sie die Grundlagen, um mit diesem Tool Ihre Inhalte schnell online zu stellen und ansprechend zu präsentieren. Wir schauen uns verschiedene Webseiten-Konzepte an und besprechen die Funktionsweisen von Seiten und Beiträgen. Sie werden außerdem wichtige Features von WordPress wie Themes und Plugins kennen lernen. Tipps aus der Praxis eines Webdesigners runden den Kurs ab.
Inhalte:
- WordPress installieren
- Das Backend von WordPress verstehen
- Der Customizer
- Struktur der Website: Header, Menüs, Seitenleiste, Footer
- Seiten, Beiträge und Kategorien verstehen und einsetzen
- Gutenberg-Editor: Inhalte einpflegen und formatieren
- Bilder in Seiten und Beiträgen einsetzen
- bewährte Themes und Plugins

Voraussetzungen: Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sicheres Internethandling
Technische Voraussetzungen: Rechner mit Mikrofon und Kamera, stabile Internetverbindung. Ein 2. Monitor wäre hilfreich, um auf dem einen der Präsentation folgen und auf dem anderen die eigenen Übungen in WordPress vollziehen zu können.
Das Seminar findet über ZOOM statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor dem Kursbeginn.
O-568518 | →● Online
5.3., 6.3., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 173 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

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 möchten 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-568526 | VHS im KOMED
25.6., 26.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 173 € | **WE** | **Karsten Geisler**

WordPress-Themes selbst erstellen

Bildungsurlaub (Aufbaukurs) an 3 Tagen
Die Auswahl an verfügbaren WordPress-Themes ist riesig, doch häufig wünscht man sich für den eigenen Webauftritt ein ganz individuelles Design. WordPress bietet dafür die Möglichkeit an, mit wenigen Schritten ein eigenes Theme zu erstellen. So sind sie unabhängig von Vorlagen, bei denen Sie Kompromisse in der Gestaltung eingehen müssten. In nur drei Tagen lernen Sie, wie ein eigenes Theme erstellt werden kann, mit dem Sie die technischen Vorzüge von WordPress nutzen können, ohne auf ein vollkommen individuelles Design verzichten zu müssen.
Inhalte:
- Installation von WordPress (in lokaler Testumgebung)
- PHP-Crashkurs für WordPress – Grundstruktur des Theme-Ordners
- Die wichtigsten Dateien und Templates
- Template-Struktur von WordPress
- CSS-Einbindung im Theme

- Child-Themes in aller Kürze
- Blank Themes und Frameworks
- Von der Vorlage zum Basis-Theme
- Auf WordPress-Daten zugreifen
- Widgets verfügbar machen
- individuelle Menüs einsetzen
- eigene Templates erstellen
- Mit CSS3 das Theme aufwerten
- Hooks und Shortcodes
- Snippets (Codeschnipsel) verwenden
- Seitentypen und Taxonomien
- Benutzerdefinierte Felder
- Testen des eigenen Themes

Voraussetzungen: Grundlegende WordPress-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML5, und CSS3. Kenntnisse in PHP und JavaScript sind von Vorteil.

A-568609-BU | VHS im KOMED
3x, 26.1.–28.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 216 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-568610-BU | VHS im KOMED
3x, 8.6.–10.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 216 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Online-Bildungsurlaub (Aubaukurs) an 3 Tagen

O-568611-BU | →● Online
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 259 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

WordPress Aufbaukurs: Themes individualisieren

Onlinekurs 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.

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.

O-568615 | →● Online
22.1., 23.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 144 € | **WE** | **Karsten Geisler**

Wochenendseminar
Inhalte und Voraussetzung s.o.
Rechner werden gestellt.

A-568616 | VHS im KOMED
2.4., 3.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 173 € | **WE** | **Karsten Geisler**

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 Webseiten-erstellung

Voraussetzung: Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sichere Internet-Kenntnisse.

A-562009-BU | VHS im KOMED
4x, 15.2.–18.2., Di–Fr, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-562010-BU | VHS im KOMED
4x, 9.8.–12.8., Di–Fr, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Webseiten professionell gestalten mit HTML5 und CSS3

Abendintensivkurs

Inhalte:
- wichtige Gestaltungs-/Design- und Promoting-Aspekte für eine erfolgreiche Publikation im Internet
- Erstellung einer Internetseite
- Einführung in die Sprache HTML5
- Nicht-HTML Elemente am Beispiel Cascading-Style-Sheets (Kurzdarstellung)

Voraussetzung: Sichere Windows- und Internetkenntnisse

A-562121 | VHS im KOMED
5x, 10.1.–14.1., Mo–Fr, 18–21:15 Uhr |
20 UStd | 157 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

A-562122 | VHS im KOMED
5x, 27.6.–1.7.,
Mo–Fr, 18–21:15 Uhr | 20 UStd |
173 €, 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-567214-BU | VHS im KOMED
4x, 11.4.–14.4.,
Mo–Do, 9–16:30 Uhr | 32 UStd |
288 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € |
BU S | **Bernd Schmidt**

Online-Bildungsurlaub an 4 Tagen
O-567215-BU | →● Online
4x, 24.10.–27.10.,
Mo–Do, 9–16:30 Uhr | 32 UStd |
345 €, 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-567317 | VHS im KOMED
14.3., Mo, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 76 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Peter Abels**

Tagesseminar am Wochenende
A-567333 | VHS im KOMED
30.4., Sa, 9:30–17 Uhr | 8 UStd | 87 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Peter Abels

Jimdo

Webseitengestaltung mit Jimdo

Bildungsurlaub an drei Tagen
Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.
Inhalte:
- den eigenen Webauftritt einrichten
- die Startseite gestalten
- die Navigation einrichten
- die leere Seite mit Inhalten füllen
- Nutzung von Tabellen und Spalten
- Bilder, Galerien und Slideshows erstellen
- Formulare und Gästebuch einrichten
- Einbindung von Videos, Google Maps (bzw. Open Street Maps), des Google-Kalenders und Fremdsoftware (sog. Gadgets)
- Einbindung von Facebook und Co.
- Nutzung von Standardformularen und Aufbau eigener detaillierter Formulare
- Erstellung eines rechtssicheren Impressums und der Datenschutzerklärung
- Dateien zum Download anbieten
- Auswahl des für meine Zwecke richtigen Design (=grundsätzliche Seitenaufteilung)
- Feintuning des gewählten Design durch Auswahl von Styles
- optional: Einrichtung eines Webshops
- optional: Anpassungen mit HTML

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC, solide Internetkenntnisse, (optional: eigenes Bildmaterial zur Erstellung von Bildergalerien)
A-566011-BU | VHS im KOMED
3x, 2.2.–4.2., Mi–Fr, 9:30–15:30 Uhr |
18 UStd | 162 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU S | **Bernd Schmidt**

A-566012-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5.–25.5., Mo–Mi, 9:30–15:30
Uhr | 18 UStd | 162 €, zzgl. Materialkosten:
1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-566013-BU | VHS im KOMED
3x, 19.10.–21.10., Mi–Fr, 9:30–15:30
Uhr | 18 UStd | 178 €, zzgl. Materialkosten:
1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Wochenendseminar
Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.
Inhalte:
- den eigenen Webauftritt einrichten
- die Startseite gestalten
- die Navigation einrichten
- die leere Seite mit Inhalten füllen
- Nutzung von Tabellen und Spalten
- Bilder, Galerien und Slideshows erstellen
- Formulare und Gästebuch einrichten
- Einbindung von Videos, Google Maps (bzw. Open Street Maps), des Google-Kalenders und Fremdsoftware (sog. Gadgets)
- Einbindung von Facebook und Co.
- Nutzung von Standardformularen und Aufbau eigener detaillierter Formulare
- Erstellung eines rechtssicheren Impressums und der Datenschutzerklärung
- Dateien zum Download anbieten
- Auswahl des für meine Zwecke richtigen Design (=grundsätzliche Seitenaufteilung)
- Feintuning des gewählten Design durch Auswahl von Styles

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC, solide Internetkenntnisse, (optional: eigenes Bildmaterial zur Erstellung von Bildergalerien)
A-566307 | VHS im KOMED
15.1., 16.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 144 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **WE S** | **Bernd Schmidt**

A-566308 | VHS im KOMED
9.4., 10.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 158 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **WE S** | **Bernd Schmidt**

Andere Webdesigntools/ Webseitenoptimierung

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite

SEO und SEA – Grundlagenseminar zum Suchmaschinenmarketing (Bildungsurlaub 3 Tage)
Die Besucherzahl und die Reichweite Ihrer 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 kompetente*r Ansprechpartner*in 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 Suchmaschinen-optimierung 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) </blockquote>
- 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-569009-BU | VHS im KOMED
3x, 12.1.–14.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 216 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **BU** | **Michael Schmidt**

A-569010-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 216 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **BU** | **Michael Schmidt**

A-569011-BU | VHS im KOMED
3x, 10.8.–12.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 259 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **BU** | **Michael Schmidt**

A-569012-BU | VHS im KOMED
3x, 19.12.–21.12., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 259 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **BU** | **Michael Schmidt**

Onlineseminar: 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 kompetente*r Ansprechpartner*in 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:

Der Anmeldeschluss ist 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.

O-569710 | →● Online
19.2., 20.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 173 € | **WE** | **Michael Schmidt**

Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Website – SEO

A-569711 | VHS im KOMED
18.6., 19.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 173 € | **WE** | **Michael Schmidt**

Datenschutz versus Webanalysen: Brauchen Webanalysen „Cookies“ und schützt die DSGVO den Surfer im Web vor „Tracking“?

Onlinevortrag – Digitaltag 2022

Die neue DSGVO aus 2018 hatte oberflächlich betrachtet enorme Auswirkungen auf das Web: Fast alle Websites verlangen seither von ihren Besucher*innen Einverständniserklärungen für „Cookies“ bzw. versprechen, bei Nichtzustimmung kurzfristig nur die notwendigsten Daten zu erheben. Websurfer*innen müssen seither zusätzlich klicken, Datenanalyst*innen können oft nur noch das Verhalten von 20 % der Besucher*innen nachvollziehen und Websites nicht mehr „optimieren“.

Doch ist die Situation nun besser als vorher und werden Daten „geschützt“?

Sind „Cookies“ wirklich wichtig für das Messen von Besucher*innenverhalten?

Können Analyst*innen auch anderweitig Daten erheben und die „UX“ von Websites verbessern?

Und welche Wege gibt es für Surfer*innen sich der Nachverfolgung zu entziehen?Der Vortrag bietet eine Einführung in die Thematik mit praktischen Beispielen aus dem Alltag eines „Websiteanalysten“ sowie Gelegenheit zur anschließender Diskussion.

O-569717 | →● Online
24.6., Fr, 15:30 – 17 Uhr | entgeltfrei |
WE | **Michael Schmidt**

Onlinekurs: 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.

Das Seminar findet über Zoom statt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

O-569719 | →● Online
5.3., 6.3., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |
14 UStd | 126 € | **WE** | **Michael Schmidt**

Suchmaschinenmarketing: Werben mit Google-Ads?!

SEA-Workshop im Mediapark am Wochenende

A-569720 | VHS im KOMED
7.5., 8.5., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |
14 UStd | 126 € | **WE** | **Michael Schmidt**

Einführung in die Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Live-Online Seminar am Wochenende

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*innen.

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

Das Seminar findet über Zoom statt.

Den Zugangslink erhalten Sie vor Seminarbeginn.

O-569780 | →● Online
5.2., 6.2., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 144 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € |
WE S | **Florine Calleen**

Wochenendseminar

A-569781 | VHS im KOMED
7.5., 8.5., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 173 €, 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-570131-BU | VHS im KOMED
3x, 16.3. – 18.3., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** |
Bernd Schmidt

A-570132-BU | VHS im KOMED
3x, 13.6. – 15.6.,
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 191 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** |
Bernd Schmidt

A-570133-BU | VHS im KOMED
3x, 26.9.–28.9.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
210 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
BU S | **Bernd Schmidt**

A-570134-BU | VHS im KOMED
3x, 19.12.–21.12.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
210 €, 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-570150 | VHS im KOMED
7.5., Sa, 9–16:30 Uhr |
8 UStd | 70 €, 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-570211-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Online-Bildungsurlaub

O-570212-BU | →● Online
5x, 21.11.–25.11.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
349 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € |
BU S | **Bernd Schmidt**

Welche Programmiersprache wozu?

	Einsatzgebiete	Besondere Stärken	Schwächen / Schwierigkeiten
C++	Komplexe Anwendungen (Office, Visual Studio, Linux wurden in C/C++ geschrieben.) Zeitkritische Anwendungen (Messtechnik, Dienste, Treiber, High-End-Spiele), 3D-Programmierung mit Unreal.	Objektorientierte Programmiersprache; Prozessorientierte Programmierung möglich; 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.

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-571122-BU | VHS im KOMED
3x, 12.1.–14.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

A-571123-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5.–25.5.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € |
BU S | **Wolfgang Lentges**

A-571124-BU | VHS im KOMED
3x, 5.10.–7.10., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 210 €, 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*innen 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: Herr Busch, Tel. (0221) 221-23693, E-Mail: axel.busch@stadt-koeln.de

Hinweis: Seminare zu VBA-Anwendungsprogrammierung finden Sie weiter vorne in den Rubriken Tabellenkalkulation (Excel) und Datenbanken (Access).

Kleine Gruppen (maximal 8 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

Vom Raspberry Pi zum Relais

Kleingruppe

Was sind GPIOs? Wie kann ich diese auf dem Raspberry Pi ansprechen?

In diesem Kurs werden Sie ein Programm in Python schreiben und damit ein Relais ansprechen. Ebenfalls lernen Sie, was PWM (Pulsweitenmodulation) bedeutet und wo sie gebraucht wird.

Sie bauen ein Projekt zum Dimmen einer LED. Am zweiten Tag steuern wir das Relais und die LED mit einem Arduino.

Vorkenntnisse: „Raspberry Pi / Arduino – Einführung und Konfiguration „oder vergleichbare Kenntnisse

Mitzubringen: Bitte bringen Sie Ihren Raspberry Pi Modell 3 und den Arduino Uno mit. Verbindungskabel, Relais, LED, Vorwiderstände werden im Kurs gestellt.

A-580013 | VHS im KOMED
15.1., 16.1., Sa, So, 14:15–17:30 Uhr |
8 UStd | 73 €, zzgl. Materialumlage: 5 € |
Martin Middeldorf

Der Plausch: Wie unterhält sich ein Raspberry Pi mit einem Arduino?

Über den USB-Anschluss verbinden wir einen Raspberry Pi mit einem Arduino und lernen, wie über die serielle Schnittstelle Daten ausgetauscht werden können und worauf dabei zu achten ist.

Vorkenntnisse: Kursbesuch „Raspberry Pi / Arduino – Einstieg und Konfiguration „ oder vergleichbare Kenntnisse.

Material: Bitte bringen Sie Ihren Raspberry Pi Modell 3 und den Arduino Uno sowie ein USB-Kabel mit.

A-580014 | VHS im KOMED
19.2., 20.2., Sa, So, 14–17:15 Uhr |
8 UStd | 68 € | **Martin Middeldorf**

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-580030 | VHS im KOMED
22.1., 23.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **André Willms**

A-580031 | VHS im KOMED
5.3., 6.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **André Willms**

A-580032 | VHS im KOMED
21.5., 22.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **André Willms**

A-580033 | VHS im KOMED
18.6., 19.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **André Willms**

Onlinekurs am Wochenende

Inhalte s.o.

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 Teilnehmer*innen 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 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.

O-580034 | →● Online
13.8., 14.8., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | Schulungsunterlagen: 6 €, zzgl.
Entgelt: 118 € | **André Willms**

C++

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++

Online-Bildungsurlaub

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc. Begonnen wird mit der prozeduralen Programmierung, die dann im weiteren Verlauf zur Objektorientierten Programmierung führt.

Aus dem Inhalt:
- 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.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

O-581008-BU | →● Online
5x, 24.1. – 28.1., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **BU S** | **André Willms**

O-581009-BU | →● Online
5x, 9.5. – 13.5., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **BU S** | **André Willms**

O-581010-BU | →● Online
5x, 14.11. – 18.11.,
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, 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.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

O-581259-BU | →● Online
5x, 27.6. – 1.7.,
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
BU S | **André Willms**

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure

Bildungsurlaub

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von 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 oder Schwingkreisen in Funkempfängern, etc.
- Messen von physikalischen Größen wie Strom, Spannung, Licht, Temperatur, Luftströmung, Frequenz, etc.
- Regeln physikalischer Größen wie Temperatur, Beleuchtungsstärke, Luftströmung, Frequenz, etc.

Damit das gelingt lernen wir auch Themen aus der Elektronik kennen (Bauteile, Schaltungen, etc.) und machen uns diese nutzbar.

Teilnehmerkreis und Voraussetzungen: Der Bildungsurlaub ist für alle geeignet, die sich privat oder beruflich mit Technik und Elektronik befassen und den Einstieg in die Mikrocontroller-Technik erlernen möchten.

Vorausgesetzt wird der routinierte Umgang mit Computern und dem Betriebssystem Windows, da wir dieses für die Programmierung verwenden.
Sonstiges: Jeder Teilnehmende erhält ein „Texas Instruments Entwicklungsboard MSP-EXP430G2“, 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-581806-BU | VHS im KOMED
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **BU S** |
Franz-Peter Zantis

A-581807-BU | VHS im KOMED
5x, 24.10.–28.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **BU S** |
Franz-Peter Zantis

C#

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#

Online-Bildungsurlaub
C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.
Aus dem Inhalt:
- Variablen, Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen
- Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Zugriffsrecht, statische Elemente, Konstruktoren, Destruktoren, dynamische 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.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.
Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.
O-582221-BU | →● Online
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

O-582222-BU | →● Online
5x, 17.10.–21.10.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
BU S | **André Willms**

Java

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java

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.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit), Eclipse
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.
Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.
O-583310-BU | →● Online
5x, 7.2.–11.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **André Willms**

Bildungsurlaub
Inhalte und Vorkenntnisse, s.o.
A-583311-BU | VHS im KOMED
5x, 15.8.–19.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **André Willms**

Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken

Online-Bildungsurlaub
Zielgruppe: Java-Programmierer*innen, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen.
Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.
Voraussetzung: Besuch des Seminars „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.
Hinweise dazu, welche Programmiersprache für welchen Zweck die beste ist, entnehmen Sie bitte dem unten angefügten Link.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- Windows 10 (64 Bit) und Eclipse.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.
Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.
O-583506-BU | →● Online
5x, 16.5.–20.5., 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 (Applikationen) für Ihr Android-Smartphone schreiben? Dieses Seminar zeigt Ihnen wie. Besprochen wird der grundlegende Aufbau von Apps und deren Programmierung unter Android-Studio und dem Android-Emulator. Dabei wird die Erzeugung einer APK-Datei (als Beispiel hier ein Währungsrechner mit variablen Wechselkursen) zur Installation der App auf einem Handy nicht fehlen.

Voraussetzung: Besuch des Seminars „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.

A-583707-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-583708-BU | VHS im KOMED
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 267 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Python

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python

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*innen 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-584014-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Online-Bildungsurlaub

O-584015-BU | →● Online
5x, 30.5.–3.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Bildungsurlaub

A-584016-BU | VHS im KOMED
5x, 5.9.–9.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Programmieren lernen mit Python – Einführung

Online-Abendkurs

Python ist perfekt für Programmieranfänger*innen 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.

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
- zwingend ist, dass Sie über Installationsrechte (idealerweise Administrationsrechte) an Ihrem Rechner verfügen, so dass Python im Laufwerk C:\ abgelegt werden kann und bei Bedarf (in Ausnahmefällen) die Pfadvariablen angepasst werden können.

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.

Alle weiteren erforderlichen Informationen werden Sie im Vorfeld erhalten.

O-584117 | →● Online
6x, 17.1.–31.1., Mo,–Do, 17–20:15 Uhr | 24 UStd | 203 €, zzgl. Skriptkosten: 13 € | **Mohamed Ibrahim**

Programmieren lernen mit Python – Einführung in die objektorientierte Programmierung

Abendkurs

Python ist eine moderne, leistungsfähige Programmiersprache. Sie ist leicht zu erlernen, da sie übersichtlich und klar strukturiert ist und man von Anfang an Ergebnisse sieht. Es reicht, einige Grundlagen zu Variablen, Kontrollstrukturen und Systemfunktionen zu kennen, um etwas Sinnvolles programmieren zu können. Sie können mit Python berufliche Aufgaben automatisieren oder auch kleine Spiele programmieren und austesten. Die Standard Bibliothek von Python enthält dazu eine Fülle von Anwendungen.

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Programmierung Schritt für Schritt erarbeitet. Der größte Teil des Weges von der Idee zum Programm findet im Kopf statt. Es wird mit praktischen Beispielprogrammen gearbeitet, experimentiert und der Zusammenhang zur ursprünglichen Idee hergestellt. Dabei lernen die Kursteilnehmenden 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 Kursteilnehmenden 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-584118 | VHS im KOMED
6x, 2.3.–6.4., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd | 233 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Josef Schöpper**

Programmieren lernen mit Python – Einführung

Online-Abendkurs

Python ist perfekt für Programmieranfänger*innen 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.

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
- zwingend ist, dass Sie über Installationsrechte (idealerweise Administrationsrechte) an Ihrem Rechner verfügen, so dass Python im Laufwerk C:\ abgelegt werden kann und bei Bedarf (in Ausnahmefällen) die Pfadvariablen angepasst werden können.

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des 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.

O-584118 | →● Online
6x, 14.3.–28.3.,
Mo–Do, 17–20:15 Uhr | 24 UStd |
233 €, zzgl. Skriptkosten: 13 € |
Mohamed Ibrahim

Python Grundlagen

Live-Online-Wochenendseminar

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache). Dabei werden die Grundlagen der Programmierung sowie von Python erklärt und praktisch geübt.

Inhalte:
- Variablen
- Verzweigungen
- Schleifen
- Unterprogramme
- Programmablaufpläne
- Logische Verknüpfungen
- Funktionen und Module

Vorkenntnisse: PC Praxis, Windowsgrundlagen und Internetkenntnisse.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung,
- mindestens 1,5 MBit's Adminrechte um Anwendungen sowie Bibliotheken zu installieren
- optional: falls vorhanden, ist ein zweiter Monitor im Seminar sehr hilfreich.

O-584121 | →● Online
5.3., 6.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. HerdtSkript: 15 € |
WE S | **Mohamed Ibrahim**

Python für wissenschaftliche Anwendungen – die Module NumPy und Pandas und Matplotlib

Python ist in Wissenschaft und Forschung weit verbreitet, da diese Sprache mit großen Datenmengen elegant und effektiv umgehen kann. Dazu dienen die Module NumPy und Pandas. Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Programmierung mit den Modulen NumPy und Pandas. Zusätzlich erfahren Sie einige Möglichkeiten, mit dem Modul Matplotlib ohne viel Programmieraufwand Daten zu visualisieren. Der Kurs soll als ein Wegweiser zu den Teilen der Programmiersprache Python und ihren datenorientierten Bibliothekssystemen verstanden sein, die zur Datenanalyse benötigt werden. Er ist keine Methodologie zur Datenanalyse.

Inhalte:
- Numerische Berechnungen mit Arrays, Matrizen, DataFrames
- Verarbeitung und Analyse homogener, heterogener und tabellarischer Daten mit den Modulen NumPy und Pandas
- Erstellung grafischer Darstellungen zur Visualisierung von Daten mit dem Modul Matplotlib

Voraussetzungen:
Grundkenntnisse in Python (Schleifen, Listen, Arrays, Funktionen, Objekte und Klassen) sowie sichere Windowskenntnisse.

Erforderliche Installation auf Ihrem Rechner:
- Python Tutorial: Anaconda – Installation and Using Conda, https://www.youtube.com/watch?v=YJC6ldI3hWk oder
- Anaconda Python/R Distribution – Free Download, https://www.anaconda.com/distribution/#download-section

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar: Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's, Adminrechte um Anwendungen sowie Bibliotheken zu installierenoptional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

O-584141 | →● Online
12.3., 13.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 155 € | **WE** | **Mohamed Ibrahim**

Programmieren lernen mit Python – für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Schülerkurs in den Osterferien

Kinder und Jugendliche müssen sich in der zunehmend technologisierten Welt zurechtfinden. Es wird immer wichtiger, die Grundlagen der Programmierung zu verstehen und auch selbst in der Lage zu sein, eigene Programme zu schreiben. Je eher diese Kenntnisse erlangt werden, desto besser kann das Erlernte genutzt und erweitert werden. Python ist eine hervorragende Sprache für Programmieranfänger*innen. 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-584209 | VHS im KOMED
4x, 11.4.–14.4.,
Mo–Do, 14–18:15 Uhr | 20 UStd |
reduzierter Schülerpreis: 128 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Jan Dahlhaus**

Schülerkurs in den Sommerferien

A-584210 | VHS im KOMED
4x, 27.6.–30.6.,
Mo–Do, 14–18:15 Uhr | 20 UStd |
reduzierter Schülerpreis: 128 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Jan Dahlhaus**

PHP

Einführung in PHP

Online-Bildungsurlaub

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine 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.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit)
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

O-585008-BU | →● Online
5x, 25.4.–29.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **André Willms**

O-585009-BU | →● Online
5x, 10.10.–14.10.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
BU S | **André Willms**

PHP-Aufbaukurs

Sie haben (z. B. im PHP-Einführungskurs) prozedurales Programmieren in PHP gelernt, können dynamisch HTML-Seiten erstellen und möchten jetzt zusätzlich die Vorteile der objektorientierten Programmierung nutzen? In dieser Schulung lernen Sie das Erstellen von Klassen in PHP, erfahren, wie mit Vererbung Klassenhierarchien aufgebaut werden und bekommen die Grundsäulen der objektorientierten Programmierung erklärt. Praxisreich werden die erworbenen Kenntnisse angewendet, um z. B. geometrische Formen mit Objekten darzustellen und diese dann als jpg-Datei auszugeben.

Aus dem Inhalt: Klassen, Methoden, Attribute, Zugriffsrechte, Vererbung, Polymorphie, LSP, Mehrfachvererbung

Notwendige Vorkenntnisse: Sicheres prozedurales Programmieren in PHP, Grundlagen in HTML. Gearbeitet wird unter Windows.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit)
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

O-585505-BU | →● Online
3x, 10.8.–12.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 267 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **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.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio Code und Google Chrome
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

O-586008-BU | →● Online
5x, 31.1.–4.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **André Willms**

O-586009-BU | →● Online
5x, 4.7.–8.7.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € |
BU S | **André Willms**

Bildungsurlaub

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-521590-BU | VHS im KOMED
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9:30–16:15 Uhr |
35 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 27 € | **BU S** | **Horst Lenting**

A-521591-BU | VHS im KOMED
5x, 7.11.–11.11., Mo–Fr, 9:30–16:15 Uhr |
35 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 27 € | **BU S** | **Horst Lenting**

Wie umgehen mit der DSGVO?

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-524807-BU | VHS im KOMED
5x, 25.4.–29.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Dr. Herwig Pant**

A-524808-BU | VHS im KOMED
5x, 24.10.–28.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Dr. Herwig Pant**

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen

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-530016-BU | VHS im KOMED
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-530017-BU | VHS im KOMED
5x, 24.10.–28.10.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € |
BU S | **Andreas Matzdorf**

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen

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-532029-BU | VHS im KOMED
5x, 28.3.–1.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-532030-BU | VHS im KOMED
5x, 15.8.–19.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-532031-BU | VHS im KOMED
5x, 14.11.–18.11.,
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-532111-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2.–23.2.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
BU S | **Jochen Eikmeier**

A-532112-BU | VHS im KOMED
3x, 13.6.–15.6.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
BU S | **Jochen Eikmeier**

A-532113-BU | VHS im KOMED
3x, 5.10.–7.10., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

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-533032-BU | VHS im KOMED
5x, 7.2.–11.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-533033-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-533034-BU | VHS im KOMED
5x, 17.10.–21.10.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
324 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € |
BU S | **Andreas Matzdorf**

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

Online-Bildungsurlaub an drei Tagen

Sie wollen Daten aus unterschiedlichen Quellen nach Excel importieren, anschließend die Daten bereinigen/ergänzen und auf dieser Basis professionelle Berichte mit Pivot-Tabellen und Grafiken präsentieren.

Inhalte:
- Datenimporte: aus CSV-/Text-Dateien, aus anderen Excel-Mappen, aus Datenbanken
- PowerQuery: Daten anfügen oder Tabellen verknüpfen, Import ganzer 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-533521-BU | VHS im KOMED
3x, 2.3.–4.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
16 € | **BU S** | **Stephan Höhne**

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-533605-BU | VHS im KOMED
3x, 26.1.–28.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
14 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-533606-BU | VHS im KOMED
3x, 8.6.–10.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
14 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-533607-BU | VHS im KOMED
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 195 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
14 € | **S** | **Bernd Peuler**

Kostenrechnung und Controlling mit Excel

Bildungsurlaub für fortgeschrittene Anwender*innen

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-533919-BU | VHS im KOMED
5x, 14.2.–18.2.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 294 €,
zzgl. Kosten für drei Seminarskripte: 45 € |
BU S | **Andreas Matzdorf**

A-533920-BU | VHS im KOMED
5x, 29.8.–2.9.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €,
zzgl. Kosten für drei Seminarskripte: 45 € |
BU S | **Andreas Matzdorf**

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-534015-BU | VHS im KOMED
3x, 2.3.–4.3., Mi–Fr, 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-534016-BU | VHS im KOMED
5x, 4.7.–8.7.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
304 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € |
BU S | **Jane Jenner**

A-534017-BU | VHS im KOMED
5x, 21.11.–25.11.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
304 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € |
BU S | **Jane Jenner**

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-535009-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5.–25.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
BU S | **Dirk Frölich**

A-535010-BU | VHS im KOMED
3x, 19.9.–21.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
BU S | **Dirk Frölich**

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-536009-BU | VHS im KOMED
5x, 25.4.–29.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 29 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-536010-BU | VHS im KOMED
5x, 22.8.–26.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 324 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 29 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Einführung in SQL und Datenbankdesign

Online-Bildungsurlaub

Für Personen, die die Datenbankabfragesprache SQL (Structured Query Language) zur Anlage, Pflege und Nutzung (Abfrage) relationaler Datenbanken nutzen wollen (z. B. in Applikationen oder auf der Webseite).

Inhalte:
- Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL
- Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL
- Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)
- Verknüpfen mehrerer Tabellen (Inner/Outer Joins, Fremdschlüssel etc.)
- Einsatz der freien Datenbank MySQL und deren Abfragetools

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

O-540228-BU | →● Online
5x, 14.3.–18.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

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-540229-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Online-Bildungsurlaub

Für Personen, die die Datenbankabfragesprache SQL (Structured Query Language) zur Anlage, Pflege und Nutzung (Abfrage) relationaler Datenbanken nutzen wollen (z. B. in Applikationen oder auf der Webseite).

Inhalte:
- Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL
- Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL
- Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)
- Verknüpfen mehrerer Tabellen (Inner/Outer Joins, Fremdschlüssel etc.)
- Einsatz der freien Datenbank MySQL und deren Abfragetools

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den

Video-Meetings
- Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

O-540230-BU | →● Online
5x, 19.9.–23.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 415 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

O-540231-BU | →● Online
5x, 12.12.–16.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 415 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

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-541224-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 173 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

A-541225-BU | VHS im KOMED
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project

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-542713-BU | VHS im KOMED
3x, 9.2.–11.2., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

A-542714-BU | VHS im KOMED
3x, 29.6.–1.7., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

A-542715-BU | VHS im KOMED
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr | 24 UStd | 206 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

CAD mit AutoCAD – Grundlagen

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Angehörige technischer Berufe mit dem Wunsch technische Zeichnungen am PC erstellen oder bearbeiten zu können.

Inhalte:
- 2D Zeichen- und Editierbefehle
- Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten
- Blockerstellung
- Erstellen von Layern
- Textstile
- Bemaßungsstile
- Maßstabgetreues Plotten
- Erstellung einer Prototypzeichnung
- Programmanpassungen

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, PC-Praxis

Wichtiger Hinweis: Autocad hat auf Applerechnern eine stark vom PC abweichende Menüstruktur. Eine Teilnahme mit einem Apple-Rechner können wir nicht empfehlen.

A-544007-BU | VHS im KOMED
4x, 25.4.–28.4., Mo–Do, 9–15 Uhr | 24 UStd | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

A-544008-BU | VHS im KOMED
4x, 26.9.–29.9., Mo–Do, 9–15 Uhr | 24 UStd | 212 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

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*innen, technische Produktdesigner*innen, Techniker*innen, Konstrukteur*innen, Ingenieur*innen

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse, wünschenswert (nicht Voraussetzung) sind Grundkenntnisse im technischen Zeichnen.

A-544505-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 26 € | **BU S** | **Franz-Erich Schmitz**

A-544506-BU | VHS im KOMED
3x, 19.10.–21.10., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 212 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 26 € | **BU S** | **Franz-Erich Schmitz**

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 von Vorteil, wenn Sie eines der beiden Programme schon ein wenig kennen.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung, Kenntnisse in einem der beiden Programme sind von Vorteil.

A-545119-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Pascale Rudolph**

A-545120-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

A-545121-BU | VHS im KOMED
5x, 12.9.–16.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Horst Lenting**

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen

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-546108-BU | VHS im KOMED
5x, 31.1.–4.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-546109-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-546110-BU | VHS im KOMED
5x, 19.9.–23.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

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,
- Aktionseinstellungen
- Tipps + Tricks zur Diagramm-Präsentation,
- Notizen, Handouts
- Präsentation versenden oder extern vorführen (Mail/USB-Stick/Laptop)
- Präsentieren via Smartphone (Office Remote/Miracast)

Voraussetzungen: Word- und Excel-Grundkenntnisse, in Excel zumindest routiniertes Erfassen von Zahlen und Text, einfache Zellformatierung, Kopieren und Einfügen.

A-546506-BU | VHS im KOMED
3x, 2.3.–4.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 177 €, zzgl. Skriptkosten: 16 € | **BU** | **Andreas Matzdorf**

A-546507-BU | VHS im KOMED
3x, 12.9.–14.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 195 €, zzgl. Skriptkosten: 16 € | **BU** | **Andreas Matzdorf**

Affinity Photo, Designer und Publisher – Kombikurs

Medien gestalten mit der Affinity Suite – Online-Bildungsurlaub

Im Bildungsurlaub wird eine vollständige Suite kreativer Programme für die Fotobearbeitung, Grafikdesign und Desktop Publi-

shing vorgestellt, die bereits weltweit über eine Million Kundinnen und Kunden hat: In Affinity-Photo erlernen Sie Auswahlen zu erstellen, Bilder zu zuschneiden, das Arbeiten mit dem Ebenen-Panel und das Anwenden von Tonwertkorrekturen und Gradationskurven. Im Affinity-Designer lernen Sie den Unterschied zwischen Pixeln und Vektoren kennen, zeichnen Linien und Formen, wenden Farbfelder und Verläufe an und erstellen anschließend komplexe digitale Zeichnungen. Im Affinity-Publisher werden Sie layouten und komplexe Publikationen produzieren. Dabei lernen Sie Dokumente anzulegen, die Grundlagen der Gestaltung und Typologie, Zeichen- und Absatz-Panel werden erarbeitet wie auch Grafiken und Bilder platziert.

Inhalt:
- Workflow im Desktop Publishing
- Kennenlernen der Programmoberflächen
- Navigieren in Dokumenten
- Die Werkzeuge im Einsatz

Affinity-Photo:
- Auswahlen erstellen
- Bilder zuschneiden
- Arbeiten mit dem Ebenen-Panel
- Tonwertkorrektur und Gradationskurven
- Auflösung und Dateiformat

Affinity-Designer:
- von Pixeln und Vektoren
- Linien und Formen zeichnen
- Der Zeichenstift
- Farbfelder und Verläufe
- Einbeziehen von Ebene

Affinity-Publisher:
- Dokumente anlegen
- Grundlagen Gestaltung und Typografie
- Zeichen- und Absatz-Panel
- Grafiken und Bilder platzieren
- Drucken und PDF-Export

Voraussetzung: Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. MacOS und beherrschen Ihr Datenhandling.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Live-Webinar:
- Rechner mit installierter Affinity-Suite – Software und schneller Internet-Anbindung.
- Integrierte Webcam und Mikrofon + Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings.
- Optional: falls vorhanden, gerne einen zweiten Monitor anschließen.

Als Teilnehmende erhalten Sie vorab eine Einladung zum Zoom-Meeting.

O-551003-BU | →● Online
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

O-551004-BU | →● Online
5x, 17.10.–21.10., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

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-551914-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2.–23.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-551915-BU | VHS im KOMED
3x, 17.8.–19.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

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-553121-BU | VHS im KOMED
5x, 24.1.–28.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553122-BU | VHS im KOMED
5x, 14.3.–18.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553123-BU | VHS im KOMED
5x, 30.5.–3.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553124-BU | VHS im KOMED
5x, 19.9.–23.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 381 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553125-BU | VHS im KOMED
5x, 12.12.–16.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 381 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

Vom Korrigieren der Urlaubsfotos bis zur anspruchsvollen Fotomontage – Sie erlernen den Umgang mit Einstellungsebenen zur Korrektur von Tonwerten und Farben sowie das Anwenden der klassischen Korrekturwerkzeuge wie Abwedler, Nachbelichter und Schwamm. Die Auswahlwerkzeuge werden vorgestellt, um gezielt 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-554011-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-554012-BU | VHS im KOMED
5x, 1.8.–5.8.,
Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd |
302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
BU S | **Karin Krämer**

Grundlagen InDesign CC

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-555013-BU | VHS im KOMED
5x, 10.1.–14.1., Mo–Fr, 9–15 Uhr |
30 UStd | 238 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
20 € | **BU S** | **Karsten Geisler**

A-555014-BU | VHS im KOMED
5x, 2.5.–6.5., Mo–Fr, 9–15 Uhr | 30 UStd |
238 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
BU S | **Daniela Goldman**

A-555015-BU | VHS im KOMED
5x, 5.9.–9.9., Mo–Fr, 9–15 Uhr |
30 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
20 € | **BU S** | **Karsten Geisler**

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC

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-555506-BU | VHS im KOMED
5x, 7.2.–11.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 318 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **BU** | **Karsten Geisler**

A-555507-BU | VHS im KOMED
5x, 29.8.–2.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 381 €, 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, Mouseover-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-555557-BU | VHS im KOMED
5x, 4.7.–8.7.,
Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd |
297 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
BU S | **Karin Krämer**

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-556012-BU | VHS im KOMED
5x, 14.2.–18.2., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU S | **Jens Jacob**

A-556013-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU S | **Jens Jacob**

Modul III der Seminarreihe Digitale Videoproduktion – Online-Bildungsurlaub (5 Tage)

Inhalte und Vorkenntnisse wie oben.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Bildungsurlaub:

- gute Internet-Anbindung
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- ADOBE Premiere Pro CC muss installiert sein
- **möglichst sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen können!**

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.
Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.
Alle weiteren erforderlichen Informationen würden Sie im Vorfeld erhalten.
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).

O-556014-BU | →● Online
5x, 12.9.–16.9., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 374 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU S | Jens Jacob

Grafik mit Illustrator CC: Grundlagen

Bildungsurlaub

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-557111-BU | VHS im KOMED
5x, 31.1.–4.2., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S | Karin Krämer**

A-557112-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S | Karin Krämer**

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-562009-BU | VHS im KOMED
4x, 15.2.–18.2., Di–Fr, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S | Bernd Schmidt**

A-562010-BU | VHS im KOMED
4x, 9.8.–12.8., Di–Fr, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S | Bernd Schmidt**

Webseitengestaltung mit Jimdo

Bildungsurlaub an drei Tagen

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.
Inhalte:

- den eigenen Webauftritt einrichten
- die Startseite gestalten
- die Navigation einrichten
- die leere Seite mit Inhalten füllen
- Nutzung von Tabellen und Spalten
- Bilder, Galerien und Slideshows erstellen
- Formulare und Gästebuch einrichten
- Einbindung von Videos, Google Maps (bzw. Open Street Maps), des Google-Kalenders und Fremdsoftware (sog. Gadgets)
- Einbindung von Facebook und Co.
- Nutzung von Standardformularen und Aufbau eigener detaillierter Formulare
- Erstellung eines rechtssicheren Impressums und der Datenschutzerklärung
- Dateien zum Download anbieten
- Auswahl des für meine Zwecke richtigen Design (=grundsätzliche Seitenaufteilung)
- Feintuning des gewählten Design durch Auswahl von Styles
- optional: Einrichtung eines Webshops
- optional: Anpassungen mit HTML

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC, solide Internetkenntnisse (optional: eigenes Bildmaterial zur Erstellung von Bildergalerien).

A-566011-BU | VHS im KOMED
3x, 2.2.–4.2., Mi–Fr, 9:30–15:30 Uhr |
18 UStd | 162 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU S | Bernd Schmidt

A-566012-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5.–25.5.,
Mo–Mi, 9:30–15:30 Uhr | 18 UStd |
162 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU S | Bernd Schmidt

A-566013-BU | VHS im KOMED
3x, 19.10.–21.10.,
Mi–Fr, 9:30–15:30 Uhr | 18 UStd |
178 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU S | Bernd Schmidt

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-567214-BU | VHS im KOMED
4x, 11.4.–14.4.,
Mo–Do, 9–16:30 Uhr | 32 UStd |
288 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € |
BU S | **Bernd Schmidt**

Online-Bildungsurlaub an 4 Tagen

O-567215-BU | →● Online
4x, 24.10.–27.10.,
Mo–Do, 9–16:30 Uhr | 32 UStd |
345 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € |
BU S | **Bernd Schmidt**

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-568019-BU | VHS im KOMED
3x, 12.1.–14.1., Mi–Fr, 10–16 Uhr |
18 UStd | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568020-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5.–25.5., Mo–Mi, 10–16 Uhr |
18 UStd | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568021-BU | VHS im KOMED
3x, 26.10.–28.10., Mi–Fr, 10–16 Uhr |
18 UStd | 194 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

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-568609-BU | VHS im KOMED
3x, 26.1.–28.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 216 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-568610-BU | VHS im KOMED
3x, 8.6.–10.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 216 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Online-Bildungsurlaub (Aubaukurs) an 3 Tagen

O-568611-BU | →● Online
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 259 €, zzgl. Verbrauchspauschale: 1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

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 kompetente*r Ansprechpartner*in 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 Suchmaschinen-optimierung 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 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-569009-BU | VHS im KOMED
3x, 12.1.–14.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 216 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU | **Michael Schmidt**

A-569010-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 216 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU | **Michael Schmidt**

A-569011-BU | VHS im KOMED
3x, 10.8.–12.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 259 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU | **Michael Schmidt**

A-569012-BU | VHS im KOMED
3x, 19.12.–21.12.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
259 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **BU** |
Michael Schmidt

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-570131-BU | VHS im KOMED
3x, 16.3.–18.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-570132-BU | VHS im KOMED
3x, 13.6.–15.6.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
BU S | **Bernd Schmidt**

A-570133-BU | VHS im KOMED
3x, 26.9.–28.9.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
210 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
BU S | **Bernd Schmidt**

A-570134-BU | VHS im KOMED
3x, 19.12.–21.12.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
210 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
BU 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 u. Lösung Benutzergruppen,
- Bootprozesse.

Voraussetzung: Sichere LINUX-Grundkenntnisse

A-570211-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Online-Bildungsurlaub
O-570212-BU | →● Online
5x, 21.11.–25.11.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
349 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € |
BU S | **Bernd Schmidt**

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-571122-BU | VHS im KOMED
3x, 12.1.–14.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

A-571123-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5.–25.5.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € |
BU S | **Wolfgang Lentges**

A-571124-BU | VHS im KOMED
3x, 5.10.–7.10., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 210 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++

Online-Bildungsurlaub
Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc. Begonnen wird mit der prozeduralen Programmierung, die dann im weiteren Verlauf zur Objektorientierten Programmierung führt.
Aus dem Inhalt:
- 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.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

O-581008-BU | →● Online
5x, 24.1.–28.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

O-581009-BU | →● Online
5x, 9.5.–13.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

O-581010-BU | →● Online
5x, 14.11.–18.11.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, 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.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

O-581259-BU | →● Online
5x, 27.6.–1.7.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
BU S | **André Willms**

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure

Bildungsurlaub

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von 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 oder Schwingkreisen in Funkempfängern, etc.
- Messen von physikalischen Größen wie Strom, Spannung, Licht, Temperatur, Luftströmung, Frequenz, etc.
- Regeln physikalischer Größen wie Temperatur, Beleuchtungsstärke, Luftströmung, Frequenz, etc.

Damit das gelingt lernen wir auch Themen aus der Elektronik kennen (Bauteile, Schaltungen, etc.) und machen uns diese nutzbar.

Teilnehmerkreis und Voraussetzungen: Der Bildungsurlaub ist für alle geeignet, die sich privat oder beruflich mit Technik und Elektronik befassen und den Einstieg in die Mikrocontroller-Technik erlernen möchten. Vorausgesetzt wird der routinierte Umgang mit Computern und dem Betriebssystem Windows, da wir dieses für die Programmierung verwenden.

Sonstiges: Alle Teilnehmenden erhalten 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-581806-BU | VHS im KOMED
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **BU S** | **Franz-Peter Zantis**

A-581807-BU | VHS im KOMED
5x, 24.10.–28.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **BU S** |
Franz-Peter Zantis

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#

Online-Bildungsurlaub

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

Aus dem Inhalt:

- Variablen, Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen
- Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Zugriffsrecht, statische Elemente, Konstruktoren, Destruktoren, dynamische 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.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.
Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

O-582221-BU | →● Online
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

O-582222-BU | →● Online
5x, 17.10.–21.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java

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.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit), Eclipse
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

O-583310-BU | →● Online
5x, 7.2.–11.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **André Willms**

Bildungsurlaub
Inhalte und Vorkenntnisse, s.o.

A-583311-BU | VHS im KOMED
5x, 15.8.–19.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **André Willms**

Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken

Online-Bildungsurlaub
Zielgruppe: Java-Programmierer*innen, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen.
Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.
Voraussetzung: Besuch des Seminars „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.
Hinweise dazu, welche Programmiersprache für welchen Zweck die beste ist, entnehmen Sie bitte dem unten angefügten Link.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- Windows 10 (64 Bit) und Eclipse.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

O-583506-BU | →● Online
5x, 16.5.–20.5., 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 (Applikationen) für Ihr Android-Smartphone schreiben? Dieses Seminar zeigt Ihnen wie. Besprochen wird der grundlegende Aufbau von Apps und deren Programmierung unter Android-Studio und dem Android-Emulator. Dabei wird die Erzeugung einer APK-Datei (als Beispiel hier ein Währungsrechner mit variablen Wechselkursen) zur Installation der App auf einem Handy nicht fehlen.
Voraussetzung: Besuch des Seminars „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.

A-583707-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-583708-BU | VHS im KOMED
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 267 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python

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*innen 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, Entscheidungs-

tabellen)
- 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-584014-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Online-Bildungsurlaub
O-584015-BU | →● Online
5x, 30.5.–3.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Bildungsurlaub
A-584016-BU | VHS im KOMED
5x, 5.9.–9.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Einführung in PHP

Online-Bildungsurlaub

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine persönliche Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

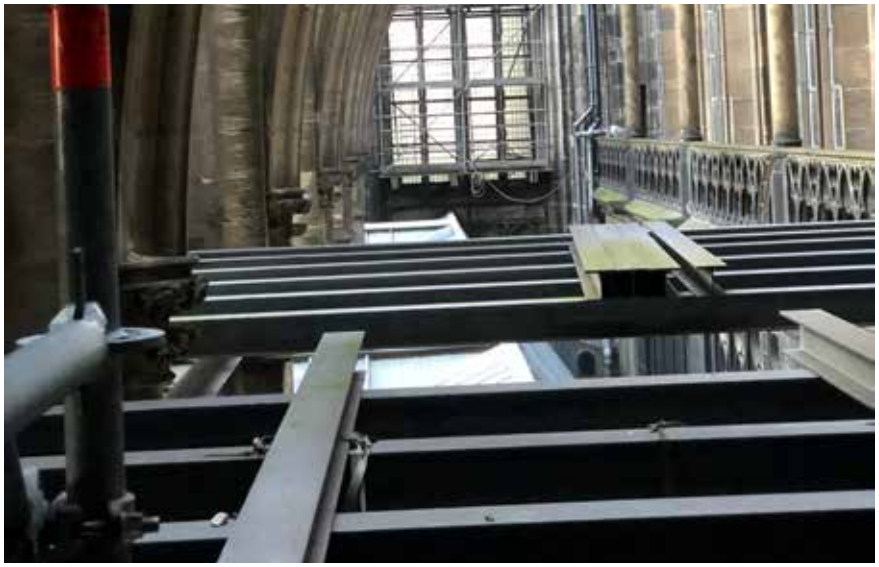
Aus dem Inhalt:
- Datentypen, Kontrollstrukturen, Operatoren
- Funktionen, Formularauswertungen, Sessions
- Datenbankanbindung, Hochladen von Dateien
- Bildbearbeitung
- Informationsermittlung von anderen Webseiten.

Voraussetzungen: Notwendige Kenntnisse aus anderen Bereichen (HTML, SQL) werden zum besseren Verständnis rudimentär vermittelt, entsprechende Vorkenntnisse sind jedoch von Vorteil. Gearbeitet wird unter Windows.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit)
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen.

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

O-585008-BU | →● Online
5x, 25.4.–29.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **André Willms**



O-585009-BU | →● Online
5x, 10.10.–14.10.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
BU S | **André Willms**

PHP-Aufbaukurs

Sie haben (z. B. im PHP-Einführungskurs) prozedurales Programmieren in PHP gelernt, können dynamisch HTML-Seiten erstellen und möchten jetzt zusätzlich die Vorteile der objektorientierten Programmierung nutzen? In dieser Schulung lernen Sie das Erstellen von Klassen in PHP, erfahren, wie mit Vererbung Klassenhierarchien aufgebaut werden und bekommen die Grundsäulen der objektorientierten Programmierung erklärt.

Praxisreich werden die erworbenen Kenntnisse angewendet, um z. B. geometrische Formen mit Objekten darzustellen und diese dann als jpg-Datei auszugeben.

Aus dem Inhalt: Klassen, Methoden, Attribute, Zugriffsrechte, Vererbung, Polymorphie, LSP, Mehrfachvererbung

Notwendige Vorkenntnisse: Sicheres prozedurales Programmieren in PHP, Grundlagen in HTML. Gearbeitet wird unter Windows.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit)
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

O-585505-BU | →● Online
3x, 10.8.–12.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 267 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

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.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio Code und Google Chrome
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

O-586008-BU | →● Online
5x, 31.1.–4.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **André Willms**

O-586009-BU | →● Online
5x, 4.7.–8.7.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € |
BU S | **André Willms**

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-587014-BU | VHS im KOMED
5x, 17.1.–21.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

A-587015-BU | VHS im KOMED
5x, 25.4.–29.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

A-587016-BU | VHS im KOMED
5x, 18.7.–22.7.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € |
BU S | **Bernd Peuler**

A-587017-BU | VHS im KOMED
5x, 10.10.–14.10.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € |
BU S | **Bernd Peuler**

Online-Bildungsurlaub

Inhalte:
- Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe
- eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung
- „Fernsteuerung" von Zellen und Zellbereichen

Die grundlegende Grammatik der Programmiersprache Visual Basic for Applications:
- Schleifen und Kontrollstrukturen
- eigene Funktionen erstellen und anderen Anwendern als Add-In zur Verfügung stellen
- Diagramme und Pivot-Tabellen
- Kommunikation mit den Anwendern – eigene und eingebaute Dialogboxen programmieren
- von Excel aus andere Programme (Word, Access, etc.) steuern.

Voraussetzung: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:
- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) und installiertem Excel Programm, möglichst Excel 2016 oder neuer
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- zweiter Bildschirm ist von Vorteil

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.

Als Teilnehmende des Online-Seminars erhalten Sie vorab eine Einladung zu einem Technik-Check für **Donnerstag, 8.12.2022, 18 Uhr (ca. 30 Minuten).** In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit an einem Probe-Meeting teilzunehmen und Ihre Verbindung zu testen. Bei Schwierigkeiten mit der Installation der „Zoom"-Software wird der Dozent Sie telefonisch unterstützen. Wir empfehlen dringend die Teilnahme am Technik-Check, damit bei Seminarbeginn die technischen Voraussetzungen bei allen Teilnehmenden gegeben sind.

O-587018-BU | →● Online
5x, 12.12.–16.12.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, 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.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:
- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) und installiertem Excel Programm, möglichst Excel 2016 oder neuer
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- zweiter Bildschirm ist von Vorteil

Als Konferenztool wird die Software „Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die „Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.

Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.

Als Teilnehmende des Online-Seminars erhalten Sie vorab eine Einladung zu einem Technik-Check für Donnerstag, **5.5.2022, 18 Uhr** (ca. 30 Minuten). In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit an einem Probe-Meeting teilzunehmen und Ihre Verbindung zu testen. Bei Schwierigkeiten mit der Installation der „Zoom"-Software wird der Dozent Sie

telefonisch unterstützen. Wir empfehlen dringend die Teilnahme am Technik-Check, damit bei Seminarbeginn die technischen Voraussetzungen bei allen Teilnehmenden gegeben sind.

O-587208-BU | →● Online
5x, 9.5.–13.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

O-587209-BU | →● Online
5x, 28.11.–2.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

VBA-Programmierung in Access

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Datenbank-Entwickler für kleine bis mittelgroße Datenbanken.

Seminarziel:
Einstieg in die Programmierung: fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen; schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen

Inhalte:
- der VBA-Editor: die Entwicklungsumgebung in allen Office-Programmen
- Variable als elementare Bausteine der Programmierung, Datentypen
- Prozeduren und Funktionen als Programm-Einheiten
- Kontrollstrukturen zur Steuerung des Programm-Ablaufs
- Ereignisprogrammierung, insbesondere zur Gestaltung effektiver Formulare
- Datenbearbeitung mit DAO- und ADO-Recordsets
- Datenbearbeitung mit SQL-Anweisungen
- Behandlung von Fehlern/Ausnahmen im Programmablauf
- Programmierung von Aufgaben im Dateisystem (automatisches Kopieren, Loschen, Erstellen von Dateien und Ordnern)
- Steuerung von Fremdprogrammen (Texteditoren, FTP, etc.)

Voraussetzung: Access-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse

A-588007-BU | VHS im KOMED
5x, 21.3.–25.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Heinz-Dieter Koester**

A-588008-BU | VHS im KOMED
5x, 26.9.–30.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Heinz-Dieter Koester**

Medien

Qualifikation der Dozent*innen
Die im Bereich „Medien" tätigen Trainer*innen sind Medienprofis (Journalist*innen, Fernseh- und Hörfunksprecher*innen, Drehbuchautor*innen, Medienpraktiker*innen, Medienpädagog*innen und PR-Berater*innen). Sie sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen. Neben fachlicher Kompetenz zeichnen sie sich aus durch methodische und didaktische Kompetenzen sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifikationsprofil der Trainer*innen? Wir informieren Sie gerne!

Methodik / 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 online-gestützter Seminare werden verstärkt virtuelle Lernräume und digitale Lerntools eingesetzt. Die Präsenzveranstaltungen finden in der Regel mit Einsatz eines Smartboards statt.

Teilnahmevoraussetzung
Die Medienseminare richten sich an Angestellte, Selbständige, Freiberufler*innen, Arbeitssuchende und Studierende, die das erlernte Wissen im beruflichen Kontext anwenden möchten

Warum eine inhaltliche Beratung
Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie eine Fortbildungsveranstaltung besuchen. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen Beratung. Wir beraten und informieren Sie gerne
- bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse
- mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen
- zu Weiterbildungspaketen, die zu Ihrer beruflichen und persönlichen Lebenssituation passen.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin:
Matthias Terfurth, Tel. (0221) 221-24433
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Public Relations, Marketing und Barrierefreie Kommunikation

Kunden*innen gewinnen mit Storytelling

Wie sich Unternehmen durch Geschichten von der Konkurrenz abheben – Anerkannt als Bildungsurlaub

Unternehmen, die Aufmerksamkeit erzielen möchten, müssen sich etwas einfallen lassen, denn Kundinnen und Kunden durchschauen offensichtliches Marketing-Bla-Bla. Storys hingegen zielen direkt auf das Gefühl des Gegenübers und ziehen einen in den Bann – denn Menschen lieben Geschichten. Dienstleistungen und Produkte könnten heutzutage innerhalb weniger Tage kopiert werden, Geschichten hingegen sind einzigartig. So heben sich Unternehmen von ihren Konkurrenten ab. Zudem bringen gute Storys optimale Voraussetzungen mit, um viral zu gehen – Menschen können sie leicht weiter erzählen.

Lerninhalte: Die Teilnehmenden lernen, was zu einer guten Story gehört. Sie erfahren welche Stilmittel es gibt und wie Storys am besten erzählt werden müssen, um die größten Erfolge zu erzielen.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an PR- und Marketing-Mitarbeitende, Geschäftsführende und alle, die Storytelling zur Vermarktung ihres Produktes nutzen möchten.

A-512200-BU | VHS im KOMED
3x, 16.3.–18.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** | **René Kohlenberg**

A-512201-BU | VHS im KOMED
3x, 28.9.–30.9., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** | **René Kohlenberg**

Von Google Ads und Content Marketing über Affiliate bis hin zu Influencern – Wie funktioniert digitale Vermarktung?

Digitaltag 2021

Sie erkunden in einem spielerischen Workshop welche neuen Marketingkanäle sich durch die Digitalisierung entwickelt haben. Sie lernen die technischen Voraussetzungen und Funktionen kennen, sodass Sie die Impulse als Learnings für den eigenen Marketingmix mitnehmen und auf Ihr eigenes Business anwenden können.

Kostenlose Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2022.

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

A-512221 | →● Online
24.6., Fr, 15–16 Uhr | entgeltfrei | * |
Yvonne Romes

Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz

Anerkannt als Bildungsurlaub

Im Zeitalter des Digitalen Wandels wird es auch für Unternehmen immer wichtiger, online präsent zu sein und digitale Tools zur eigenen Außendarstellung und Angebotspräsentation zu nutzen.

Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer*innen 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*innen im Rahmen des Seminars Tools und Methoden digitaler Zusammenarbeit kennen, um interne Arbeitsabläufe zu digitalisieren und damit effizienter zu gestalten. Dazu gehören:

- Digitale Kund*innendatenbank (CRM-Systeme)
- Automatisierte Anfragen- und Angebotsverwaltung
- Digitale Priorisierung und Projektmanagement

A-512225-BU | VHS im KOMED
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 9:30–17 Uhr |
32 UStd | 191 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Yvonne Romes**

Grundlagen der digitalen Unternehmenspräsenz

A-512226-BU | VHS im KOMED
4x, 22.8.–25.8., Mo–Do, 9:30–17 Uhr |
32 UStd | 210 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU** | **Yvonne Romes**

Online texten – professionell

Online texten ist keine Hexerei. Mit Spaß an der Kommunikation und Freude am Schreiben können Sie das Web erfolgreich bespielen. Egal, ob Sie Blog, 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*innen- und Gruppenübungen. Zudem arbeiten Sie an eigenen Texten Ihrer Wahl, die wir am letzten Tag gemeinsam analysieren.

Zielgruppe:

- Mitarbeiter*innen in Unternehmen und Agenturen
- Selbstständige, Freiberufler*innen
- Ehrenamtler*innen für Vereine und Verbände
- Blogger*innen und solche, die es werden wollen

A-512322-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
238 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
BU S | **Florine Calleen**

A-512319-BU | VHS im KOMED
5x, 30.5.–3.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 238 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
BU S | **Florine Calleen**

A-512323-BU | VHS im KOMED
5x, 4.7.–8.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 238 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
BU S | **Florine Calleen**

A-512324-BU | VHS im KOMED
5x, 28.11.–2.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 238 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
BU S | **Florine Calleen**

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation

Schwere Sprache stellt für viele Menschen in unserer Gesellschaft eine Barriere dar, die sie von wichtigen Informationen ausgrenzt. Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für viele Zielgruppen wie z.B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen und ermöglichen ihnen so eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Inhalte und Lernziele: Ob im Gespräch, online oder gedruckt – die deutsche Sprache ist für viele Menschen eine schwere Sprache. Sie können viele Informationen nicht verstehen und dadurch nur begrenzt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Barrierefreiheit ist deshalb auch in der Kommunikation ein unverzichtbares Thema. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie mehr zum Konzept der Leichten Sprache, ihren Zielen und Zielgruppen sowie zu den Regeln hinsichtlich Sprache, Textaufbau und Gestaltung. Anhand von praktischen Übungen lernen Sie die Regeln anzuwenden und eigene Texte in Leichter Sprache für die verschiedenen Medien (Print und Online) zu verfassen.

Kursinhalte:

- Einführung in das Konzept der Leichten Sprache (Definition und Abgrenzung)
- Ziele und Zielgruppen der Leichten Sprache
- Die Regeln der Leichten Sprache (gemäß BITV 2.0 und Netzwerk Leichte Sprache)
- Übungen zur Übersetzung schwerer Sprache in Leichte Sprache
- Übungen zur barrierefreien Textproduktion (Sprache, Textaufbau und Gestaltung)
- Besonderheiten bei der Produktion für verschiedene Medien (Print und Online)
- Qualitätssicherung und -kontrolle (Prüfung der Barrierefreiheit)

Arbeitsformen und Methoden: (Kurz-)Vorträge, praktische Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Zielgruppe: Arbeitnehmer*innen sowie Arbeitssuchende in den Bereichen PR, Kommunikation, Beratung, öffentlicher Dienst, Betreuung von Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen, Senior*innen, Geflüchteten etc.

A-512332-BU | VHS im KOMED
3x, 31.1.–2.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 143 €, zzgl. Skript Kosten: 4 € |
BU S | **Brigitte Droste**

A-512333-BU | VHS im KOMED
3x, 7.6.–9.6., Di–Do, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 143 €, zzgl. Skript Kosten: 4 € |
BU S | **Brigitte Droste**

A-512334-BU | VHS im KOMED
3x, 19.9.–21.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 158 €, zzgl. Skript Kosten: 4 € |
BU S | **Brigitte Droste**

Self-Publishing

Vortrag

Sie wollen ein Buch schreiben? Schön! Doch Sie wissen nicht, wie Ihre Idee raus aus dem Kopf und hinein in den Buchhandel kommt – und das alles ohne Verlag? Dann ist „Self-Publishing“ das Zauberwort. Moderator, Keynote-Speaker und Ghostwriter Peter Granzow hat auf diesem Weg innerhalb von sechs Jahren gleich vier Bücher veröffentlicht und hat somit eine Vielzahl an Erfahrungen sammeln können, auf was man im Dschungel des Self-Publishings achten muss. In seinem kurz-

weiligen 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 können. Auch erfahren Sie, wie es das Erstlingswerk von Peter Granzow, „Störfaktor Kunde", binnen kürzester Zeit auf Platz 4 der Bestsellerliste des Indie-Katalogs geschafft hat.

Vortragsthemen:
- Ghostwriter oder selber schreiben
- 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-512349 | VHS im KOMED
29.3., Di, 19–20:30 Uhr | 12 € | **WE S** |
Peter Granzow

Crossmedia

Crossmedia Marketing
Anerkannt als Bildungsurlaub
Crossmedia ist das „Zauberwort" zeitgemäßen, erfolgreichen Marketings. Typisch sind multisensorische Ansprache, synergetische Effekte und vor allem integrierte Kommunikation: Das geschieht durch die Verknüpfung unterschiedlicher Kanäle – von Public Relations über Print und Radio bis zu Online und Mobile. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Basics des crossmedialen Marketings kennen:
- Abgrenzung zum Multichannel-Marketing
- Vernetzung und Integration
- Leitmedium und Leitidee
- Botschaft finden und formulieren
- Crossmedia-Kampagnen planen und analysieren
- Klassische und digitale Medien kombinieren
- Die besondere Rolle des Contents
- Erfolge messen

A-516510-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Skript: 11 € | **BU S** |
Florine Calleen

A-516511-BU | VHS im KOMED
5x, 24.10.–28.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Skript: 11 € | **BU S** |
Florine Calleen

PR-Berater*in VHS

Die Kommunikationsbranche ist vielseitig und ständig in Bewegung. Sie hat eine große Anziehungskraft auf Berufsstarter*innen, Quereinsteiger*innen sowie erfahrene Kommunikator*innen. Jobprofile verändern sich durch digitale Medien und moderne Kommunikationsformen. Davon profitieren auch die klassischen Medien: mit ihnen eröffnen sich neue Gestaltungsräume für Medienbegeisterte und Kommunikationsprofis. All das gilt für Freischaffende, Agenturen und Unternehmen gleichermaßen. Umso wichtiger ist das Tätigkeitsfeld von PR-Berater*innen. Sie kennen sich in den verschiedenen Kommunikationsdisziplinen aus und bedienen sich vielfältiger Tools. Individuelle Herausforderungen begegnen sie zielgruppenspezifisch und kanalübergreifend.
Professionelles Texten, detaillierte Planungen und überzeugendes Auftreten gehören ebenso zum PR-Handwerk wie Netzwerken, Konzeptionieren und die Motivation interdisziplinärer Teams. Teilnehmende zur berufsbegleitenden Qualifizierung PR-Berater*in VHS lernen, wie sie strategisch und operativ die Klaviatur erfolgreicher Kommunikation beherrschen und im Beruf anwenden. Erleben Sie Public Relations hautnah – erfahrene Dozent*innen vermitteln Ihnen Wissen aus der Praxis für die Praxis.

Inhalte
Basismodule
- Professionelle Public Relations und Öffentlichkeitsarbeit
- Professionelles Texten für Print und Web
- Überzeugend Reden und Präsentieren
- Videomarketing für Unternehmen
- PR-Konzepte strukturiert und effektiv entwickeln
- PR-Berater*in 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 die spannende Welt der Public Relations suchen
- Sie Kommunikation mit Leidenschaften pflegen
- Sie einen journalistischen Hintergrund haben und eine Veränderung anstreben
- Sie bereits beruflich mit PR zu tun haben und sich weiterqualifizieren möchten
- Sie Ihr PR-Wissen um aktuelle Praxisbeispiele und Trends erweitern wollen
- Sie beabsichtigen, Hintergründe und Insights von erfahrenen Dozent*innen zu erlangen
- Sie als Unternehmen keine Inhouse-Weiterbildung erhalten haben
- Sie parallel zu Studium und Berufsleben eine Weiterbildung wichtig finden
- Sie eine Geschäftsidee im PR-Bereich haben und Unterstützung benötigen oder
- Sie selbständig sind und sich mittels Public Relations neue Impulse wünschen

Abschluss
Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat als PR-Berater*in 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 Kommunikationsthemen 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** ist Master of Arts „Literatur und Medienpraxis". Er produziert seit 2006 Imagefilme, Werbefilme und Dokumentationen. 2011 wurde seine Arbeit mit dem 1. Platz des Bürgermedienpreises der Landesanstalt für Medien NRW ausgezeichnet. Durch unterschiedliche Auftragsarbeiten im Bereich Kultur, Wirtschaft und Werbung verfügt er neben filmtheoretischem Wissen vor allem über umfassende Praxiserfahrung.

Informationen, persönliche Beratung und Anmeldung Wir empfehlen Ihnen, sich vorab telefonisch, per E-Mail oder persönlich beraten lassen:
Matthias Terfurth,
Tel.: (0221) 221-24433, E-Mail:
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über
Frau Roches, (0221) 221 23679
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung.
Weitere Informationen:
(0221) 221-23999 oder per E-Mail:
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Digitale Kommunikations-Allrounder: Auswirkungen von Content-Marketing, Social Media und Künstliche Intelligenz auf PR-Berater*innen

Teilnahme vor Ort oder per Videokonferenz möglich – Digitaltag 2021

Die Aufgabe von PR-Berater*innen ist es, die Glaubwürdigkeit und Aufmerksamkeit eines Unternehmens oder einer Marke zu steigern. Im Zeitalter der Digitalisierung wachsen die Herausforderungen und zugleich die Möglichkeiten rasant – die Rolle von PR-Berater*innen entwickelt sich ebenso. Und: die Kommunikation verändert sich durch die Digitalisierung auf allen Ebenen. Impulse und Diskussion für digitale Kommunikations-Allrounder oder die, die welche werden möchten.

Sie können an der Veranstaltung vor Ort, oder auch per Videokonferenz teilnehmen. Sollten Sie per Videokonferenz teilnehmen möchten, bitten wir Sie uns rechtzeitig vorher eine E-Mail zukommen zu lassen, damit wir Ihnen die Zugangsdaten mitteilen können.

A-519101 | VHS im KOMED
24.9., Sa, 17 – 18 Uhr | entgeltfrei | * |
Stefan Schütz

PR-Berater*in VHS: Texten aus dem Effeff – Basiswissen für Print und Web

2. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater*in – Anerkannt als Bildungsurlaub

Website oder Blog, Pressetext oder Flyer, Unternehmensporträt oder Einladung: Ein guter Text ist ein guter Text ist ein guter Text. Das gilt für Print und Web ebenso wie für PR und Marketing. Eine übersichtliche Struktur, interessante Inhalte, treffende Worte und korrekter Satzbau erleichtern das Lesen. Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs (auch als Bildungsurlaub anerkannt). Obendrauf gibt es Tipps, Tricks und Tools, die Sie in den Schreibübungen anwenden.

In diesem praxisorientierten Kurs dreht sich alles um:

- Grundregeln und Schreibkonventionen
- Texterformeln
- Hamburger Verständlichkeitsmodell
- Ziele, Zielgruppen und Leitidee
- Leseverhalten Print und Online
- Planen und Entwerfen
- Ins Schreiben kommen
- Storytelling – Leser begeistern
- Strukturen schaffen – Leser lenken
- Verständlich und lebendig schreiben
- Die Rolle der Satzzeichen
- Kreativitätsübungen, Tools und Tipps
- Korrigieren, redigieren und lektorieren

Wichtig: Der Fokus des Seminars liegt auf PR- und Marketingtexten. Fürs journalistische Schreiben und Online-Texten (Blogs, Websites und Landingpages) gibt es separate Kurse.

A-519210-BU | VHS im KOMED
3x, 10.1. – 12.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € | **S** | **Florine Calleen**

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-519212 | VHS im KOMED
5.2., 6.2., 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-519213 | VHS im KOMED
26.3., 27.3., 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 Onlinemeetings angeboten, in denen Fragen geklärt und Hilfestellungen gegeben werden können.
Zeitlicher Ablauf:
1. Online-Kurs: Do, 7.4.2022 18-19 Uhr (vor den Osterferien) 2. Online-Kurs: Mo, 25.4.2022 18-19 Uhr (nach den Osterferien)

3. Online-Kurs: Mo, 9.5.2022 18-19 Uhr Abgabe: 20.5.2022 23:59 Uhr Abschlusspräsentation: 12.6.2021 von 9 – 16 Uhr
A-519214 | VHS im KOMED
11.6., 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*innen 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*innen einem Shitstorm begegnen. Dabei werden exemplarisch rechtliche Aspekte zu Bildlizenzen, Kennzeichnungspflichten und zur DSGVO vermittelt. Das theoretische Wissen wird in praxiserprobten Beispielen gemeinsam angewandt und besprochen.

Inhalte:
- 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-519216 | VHS im KOMED
5.3., 6.3., 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 vertrauensbasierte Kommunikation? Was nützt und gehört in ein Briefing? Wie positioniere ich mich als Freischaffender oder Unternehmen? Das Seminar schult die Teilnehmenden für die Praxis und gibt anhand von Beispielen und Checklisten eine Orientierung für die kollaborative Gemeinschaft von PRlern und Dienstleistern.

Inhalte:
- 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-519217 | VHS im KOMED
29.1., 30.1.,
Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd |
125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
WE S | Stefan Schütz

Texte für Pressemappen und digitale Newsrooms – Journalist*innen, 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*innen. 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*innen oder Endkunden*innen.

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 Kunden*innenstimmen
- Pressespiegel
- Flyer und Broschüren
- Texte für Bilder und Videos
- Tools und Tipps

A-519218 | VHS im KOMED
19.2., 20.2.,
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
- Microblogging 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-519219 | VHS im KOMED
19.3., 20.3.,
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-519220 | VHS im KOMED
22.1., 23.1., 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*innen einen ganz falschen Eindruck, von dem was wir eigentlich tun. Es ist nicht einfach, das Richtige zu sagen und ein positives und überzeugendes Bild von sich zu vermitteln. Aber es ist wichtig, um erfolgreich in Gespräche einzusteigen oder um Kontakte zu knüpfen.

In diesem Seminar erarbeiten Sie Ihr Kommunikationskonzept für eine pointierte, selbstbewusste und begeisternde Selbstpräsentation. Sie feilen an den richtigen Worten und Bildern, damit Sie das, was Sie ausmacht, auf den Punkt bringen. Und Sie trainieren Ihre Körpersprache, sodass Sie authentisch und überzeugend bei anderen ankommen.

Sie üben Ihren Pitch und Ihr Verhalten in verschiedenen Situationen, um flexibel, souverän und schlagfertig zu werden.

Lernen und üben Sie im Seminar:

- 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-519221 | VHS im KOMED
12.3., 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 überzeugend 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-519222 | VHS im KOMED
13.3., 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*innen vor allem emotional ansprechen. In Zeiten von YouTube, Facebook und Twitter setzen Unternehmen deshalb verstärkt auf audiovisuelle Visitenkarten, um sich als Marke filmisch zu präsentieren und damit von der Konkurrenz abzugrenzen. Aber was muss man bei der Konzeption von Imagefilmen beachten? Wie kann ich mich und mein Unternehmen authentisch und sympathisch in Form eines Videos präsentieren, ohne dass es langweilig wird?

Kursziel: Wir entwickeln gemeinsam Ihre Grundidee für einen Imagefilm und arbeiten diese als Konzept aus. Ziel dieses Kurses ist es deshalb, dass im Rahmen eines gemeinsamen Austauschs kreative Ansätze entwickelt werden, die später in ein Filmkonzept übertragen werden.

Inhalte:

Theorie und Konzeption

- 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-519223 | VHS im KOMED
12.2., 13.2.,
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 Anfänger*innen gibt es deshalb am Anfang im Umgang mit der Kamera hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

Kursziel: Der Kurs gibt eine gestalterische und technische Einführung in das Thema digitale Videoproduktion mit Camcordern und DSLR-Kameras.

Inhalte:

Videoproduktion

- Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)
- Technische Formate
- Fokus, Blende, Weißabgleich
- Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung O-Ton und Interview

Hinweis: Dies ist ein Videoproduktions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt beschäftigen werden. Für diese Schwerpunkte stehen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion" zur Verfügung (Schwerpunkt „Videokonzeption" und „Videoschnitt").

Teilnahmevoraussetzung: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs. Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen (Akku, Ladegerät, SD-Karte).

A-519224 | VHS im KOMED
5.3., 6.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
WE S | **Jens Jacob**

Social Media

Social Media ist aus 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 Kolleg*innen auszutauschen oder einen neuen Job zu finden. Mit unseren Angeboten möchten wir Kund*innen 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

Anerkannt als 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:
Sie müssen ein eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone mitbringen. Außerdem sollten Sie privat bereits Erfahrungen mit Facebook, Twitter oder Instagram gesammelt haben.

A-512400-BU | VHS im KOMED
3x, 24.1.–26.1.,
Mo–Mi, 10–16:30 Uhr | 21 UStd |
125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
BU S | **Dörte Stahl**

O-512401-BU | →● Online
3x, 9.5.–11.5.,
Mo–Mi, 10–16:30 Uhr | 21 UStd |
125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
BU S | **Dörte Stahl**

O-512402-BU | →● Online
3x, 26.9.–28.9.,
Mo–Mi, 10–16:30 Uhr | 21 UStd |
138 €, zzgl. Seminarskript: 11 € |
BU S | **Dörte Stahl**

Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch starke Bilder!

Kostenfreier Praxisworkshop

Eine Milliarde Menschen nutzen weltweit Instagram. Jede achte Person auf der Welt ist aktiv. 500 Millionen Menschen weltweit nutzen Stories täglich. Digitale Medien sind visuelle Medien und sie sind nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken. Wie funktioniert aber diese visuelle Ebene? Wie verarbeiten wir Bilder und wie können wir Bilder selbst erstellen, um eine eigene Bildsprache zu entwickeln? In diesem Workshop können Sie verschiedene Techniken zur visuellen Medienpräsenz ausprobieren, um Sichtbarkeit und Wiedererkennungswert Ihres Produktes/Ihrer Dienstleistung zu erhöhen.

Dieser kostenfreie Workshop wird im Rahmen von #KölnDigital angeboten.
Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich.

A-512417 | VHS im KOMED
24.6., Fr, 17–18:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Xenia Gromak

Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache

Anerkannt als Bildungsurlaub

Mit einem eigenen Instagram-Profil sind Sie schnell und einfach digital präsent. Als Unternehmer*in, Freiberufler*in, Künstler*in oder als Privatperson. Sie können Ihre Gedanken, Überzeugungen oder Dienstleistungen und Produkte teilen, um Sichtbarkeit und Wiedererkennungswert zu steigern. Sie können auch Ihr Image und das Image Ihres Unternehmens durch hochwertigen Content aufbauen. Sie müssen kein*e Fotograf*in sein, um selbst Bilder zu erstellen. Mit ganz einfachen Mitteln geht es auch mit Ihrem Smartphone oder einer Digitalkamera.

In diesem Kurs lernen Sie

- wie Instagram tickt
- wie Sie Follower/Kunden*innen gewinnen und wie Sie richtig kommunizieren
- wie Beiträge, Storys und Header funktionieren.

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildsprache. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Unternehmer*innen, Freiberufler*innen und Non-Profit-Organisationen die auf Instagram über die visuelle Ebene mehr Menschen ansprechen möchten.

Voraussetzungen: Eigenes Profil auf Instagram und die Bereitschaft, dieses zu zeigen und in der Gruppe zu besprechen. Bringen Sie Ihr Smartphone, oder evtl. ihre Digitalkamera mit.

A-512419-BU | VHS im KOMED
3x, 14.2.–16.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU | **Xenia Gromak**

Facebook für Einsteigende: private Profile und Fanpages

Social Media Baukasten 1A – Abendkurs
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 Nutzer*innen ist das Netzwerk mittlerweile ein wichtiges Marketinginstrument für Einzelunternehmer*innen 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 Mitarbeiter*innensuche 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, 16.3.–6.4., Mi, 18–21 Uhr |
16 UStd | 84 €, zzgl. Online-Skript: 11 € | **S** |
Florine Calleen

Instagram, Twitter, Pinterest, Snapchat, TikTok

Social Media Baukasten 1B – Abendkurs
Bilder und Kurznachrichten im Social Web
Neben Facebook und WhatsApp gehören Twitter, Instagram, Snapchat, Pinterest und zuletzt TikTok zu Multiplikator*innen, Blogger*innen 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 Medien-affine, 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, 27.4.–18.5., Mi, 18–21 Uhr | 16 UStd |
84 €, zzgl. Skript: 11 € | **S** | **Florine Calleen**

Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache

Anerkannt als Bildungsurlaub
A-512420-BU | VHS im KOMED
3x, 20.6.–22.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU** | **Xenia Gromak**

Creator Studio und andere Tools für die kreative Gestaltung Ihrer Social Media Posts

Social Media Baukasten 1 C – Abendkurs
Optik punktet – auch in Social Media. Visueller Content hilft Verweildauer, Aufmerksamkeit und Reichweite. Das gilt für Titel- und Profilbild, Post, Story, Tweet, Snap, Pin, E-Book oder Video-Vorschaubild (z. B. für YouTube). Auch Infografiken und kleine Animationen sind angesagt. Florine Calleen zeigt Ihnen, wie Sie attraktive Beiträge zaubern – ohne Designer*in zu sein. Für den crossmedialen Auftritt (Postkarten, Flyer..) gilt das übrigens ebenso.
Ideal, wenn Sie bereits einen Social-Media-Kanal haben und noch einen Extra-Kick brauchen.
A-512423 | VHS im KOMED
4x, 31.8.–21.9., Mi, 18–21 Uhr |
16 UStd | 84 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
S | **Florine Calleen**

XING und LinkedIN

Social Media Baukasten 1 D – Abendkurs
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-512424 | VHS im KOMED
4x, 19.10.–9.11., Mi, 18–21 Uhr |
16 UStd | 84 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
S | **Florine Calleen**

Strategie, Werbung und Monitoring in den digitalen Medien

Social Media Baukasten 2 – Abendkurs
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 Kund*innen. 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, 19.1.–9.2., Mi, 18–21:30 Uhr |
18.67 UStd | 98 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
S | **Florine Calleen**

Mein Digitales Ich

Online Vortrag – Digitaltag 2022
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 2022.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-512443 | →● Online
24.6., Fr, 18–18:45 Uhr | entgeltfrei |
* | **Florine Calleen**

Berufliche Vernetzung mit Twitter und LinkedIn

Onlineworkshop am Wochenende

Die Netzwerke Twitter und LinkedIn bieten viele Möglichkeiten zur beruflichen Entwicklung und Vernetzung. Wie Sie die Netzwerke für sich einsetzen und wie Sie dort beruflich agieren können zeigt Ihnen dieses Kurzseminar.

Inhalte:
- Nutzer*innen- und Zielgruppen auf Twitter und LinkedIn
- Selbstpräsentation und Netzwerkaufbau
- Netzwerkspezifische Kommunikation: Gibt es eine Twitter- und LinkedIn-Etikette?
- Hashtags finden, suchen einsetzen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in sozialen Netzwerken, z.B. die private Nutzung von Facebook, werden vorausgesetzt.

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

O-512445 | →● Online
7.5., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 6 UStd |
40 € | * | **Dörte Stahl**

Basics – Visuelle Kommunikation in Social Media gestalten: Fotos und Videos für Facebook und Co.

Online-Seminar an einem Tag

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. Es geht um das Finden von Ideen um visuelle Botschaften umzusetzen.

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
- Kennenlernen und individuelles Ausprobieren einiger Apps und Websites zum Erstellen und Bearbeiten Fotos und Videos

Technische Voraussetzungen:
- Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
- Sie benötigen ihr Smartphone inkl. Kopfhörern.
- Kenntnisse in der (zumindest privaten) Nutzung von Facebook oder anderen Social Media Plattformen sind notwendig.

O-512452 | →● Online
12.2., Sa, 10:30 – 15 Uhr | 5 UStd |
43 € | **WE** | **Dörte Stahl**

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing

Anerkannt als Bildungsurlaub

Marketing und PR rocken richtig gut, wenn die Digitalisierung im Unternehmen erfolgreich ist – auch in Sachen Social Media. Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmer*in, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden*innen-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 Ihren Kund*innen oder Ihren Vorgesetzten.

Wichtig: Bitte bringen Sie eine Auswahl von Bildern auf einem Stick mit. Oder Sie speichern diese online ab.

Tipp: Wenn Sie tiefer in einzelne Kanäle eintauchen möchten, besuchen Sie unseren Social-Media-Baukasten!

A-512460-BU | VHS im KOMED
5x, 4.4. – 8.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Florine Calleen**

A-512461-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6. – 24.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Florine Calleen**

A-512462-BU | VHS im KOMED
5x, 26.9. – 30.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Florine Calleen**

A-512463-BU | VHS im KOMED
5x, 12.12. – 16.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
BU | **Florine Calleen**

Sicher unterwegs in sozialen Medien

Onlineworkshop am Abend

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich beruflich in und über soziale Medien austauschen oder planen über diese Kanäle Kunden*innen zu gewinnen. Im Fokus steht die rechtliche Analyse des Umgangs mit Twitter, Facebook, Instagram und Co. Die Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine 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-512473 | →● Online
3x, 25.4. – 9.5., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
6 UStd | 35 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Journalismus

Podcast-Projekte rechtskonform gestalten

Online-Vortrag

Bereits bei der Produktion, aber auch der Veröffentlichung von Podcasts gibt es aus rechtlicher Sicht einiges zu beachten. Der Vortrag liefert Hinweise zu Rechtsaspekten, die zu beachten sind, damit Ihr Podcast zum Erfolg wird und Abmahnungen bzw. Gerichtsverfahren vermieden werden können. Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen des bundesweiten Digitaltags. **Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-513000 | →● Online
24.6., Fr, 18 – 19 Uhr | entgeltfrei |
S | **Constanze Brinkmann**

Onlineworkshop am Abend

O-513002 | →● Online
23.3., 30.3., Mi, 18 – 20:15 Uhr |
6 UStd | 35 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Fernsehen / Film / Video

Drehbuchschreiben

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 Film-dramaturgischen Gesetzen, sodass unsere Filmgeschichte viele Herzen der Mitmenschen erreicht? Dabei hilft uns die 3-Akt-Struktur sowie die sogenannte „Reise des Helden“. Anhand 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
14.5., 15.5., Sa, So, 10 – 18 Uhr |
18 UStd | 118 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | **Bernd Voelker**

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*innen, Literat*innen, Story-Schreiber*innen oder Drehbuchautor*innen interessant, auch Creative Directors, Texter*innen, Konzeptioner*innen, Game Designer oder Gestalter*innen suchen die besondere Form der Erzählung. Werbung und PR bauen schon lange auf Geschichten; Social Media, mobiles Internet, interaktive Webanwendungen, haben die Möglichkeiten des Geschichtenerzählens nochmals erweitert. Nahezu keine erfolgreiche Marke kommt mehr ohne eigene Story aus. Aber nur eine Geschichte, die gelungen ist, zieht das Publikum in ihr Geschehen mit hinein und lässt es teilhaben. Um die Qualität zu erreichen, bedient sich der Geschichtenerzähler bestimmter Regeln. Wer Geschichten zu welchem Zweck auch immer benutzt, muss diese Regeln beherrschen. Nur mit ihrer Hilfe kann es gelingen, ein Publikum, Kund*innen oder Verbraucher*innen, zu fesseln und zu begeistern. Es sind die Regeln der Dramaturgie.

A-514214 | VHS im KOMED
29.1., 30.1., Sa, So, 10 – 18 Uhr |
18 UStd | 108 € | **WE** | **Edgar von Cossart**

A-514215 | VHS im KOMED
17.9., 18.9., Sa, So, 10 – 18 Uhr |
18 UStd | 118 € | **WE** | **Edgar von Cossart**

Cologne Scripts I – Von der Idee zum Exposé

Kleingruppe (max. 8 Personen)

Ziel des Seminars ist es, aus einer ersten Grundidee für einen Kino- oder Fernsehfilm (auch Serie oder Reihe) ein 6 – 8 seitiges Exposé zu entwickeln. Nachdem Sie sich Gedanken über Protagonist und Genre gemacht haben, wird die Geschichte in Einleitung, Mittelteil und Schluss aufgegliedert, analog dem klassischen 3-Akt-Schema. Aktweise wird die Story weiterentwickelt, wobei die Ergebnisse immer wieder in der Gruppe besprochen werden. Zu jedem Treffen gibt es von dem Dozenten theoretische Erläuterungen, Tricks und Kniffe, die das filmische Erzählen erleichtern sollen.

A-514248 | VHS im KOMED
6x, 8.9. – 17.11., Do, 19 – 22 Uhr | 24 UStd |
158 €, zzgl. Lektorat: 11 € | **S** |
Edgar von Cossart

Cologne Scripts II – Vom Exposé zum Treatment

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-514249 | VHS im KOMED
8x, 20.1. – 14.5., Do, 19 – 22 Uhr,
Sa, 10 – 18 Uhr | 36.67 UStd | 219 €, 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*innen 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)

Erklärvideos für online Seminare produzieren

Kostenfreier Workshop im Rahmen des Digitaltag 2022

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 2022.

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

O-514309 | →● Online
24.6., Fr, 16:30 – 18 Uhr |
entgeltfrei | * | **Jens Jacob**

Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“

Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursziel:
In diesem Intensivkurs lernen Sie innerhalb von einer Woche die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns zum einen mit der Videoaufnahme durch Camcorder und DSLR-Kameras beschäftigen und zum anderen mit dem Videoschnitt anhand des Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC.

Inhalte:
Videoproduktion
- Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)
- Technische Formate
- Fokus, Blende, Weißabgleich
- Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- Praxisübung Kamera

Videoschnitt
- Einführung in die Bedienung des digitalen Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC
- Eine Sequenz anlegen
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Praxisübung Videoschnitt: Sie schneiden Ihr eigenes Material
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Exportieren des fertigen Videos

Hinweis: Der Kurs ist eine Kombination aus einem Videoproduktions- und einem Videoschnitt-Kurs.

Teilnahmevoraussetzung: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs. Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können. **Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.**

A-514310-BU | VHS im KOMED
5x, 25.7.–29.7., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 17 € |
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 Anfänger*innen gibt es deshalb am Anfang im Umgang mit der Kamera hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

Kursziel: Der Kurs gibt eine gestalterische und technische Einführung in das Thema digitale Videoproduktion mit Camcordern und DSLR-Kameras.

Inhalte:
Videoproduktion
- Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)
- Technische Formate
- Fokus, Blende, Weißabgleich
- Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung O-Ton und Interview

Hinweis: Dies ist ein Videoproduktions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt beschäftigen werden. Für diese Schwerpunkte stehen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videokonzeption“ und „Videoschnitt“).

Teilnahmevoraussetzung: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs. Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen (Akku, Ladegerät, SD-Karte).

A-514321-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU | **Jens Jacob**

A-514322-BU | VHS im KOMED
3x, 17.10.–19.10., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 206 €, 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*innen vor allem emotional ansprechen. In Zeiten von YouTube, Facebook und Twitter setzen Unternehmen deshalb verstärkt auf audiovisuelle Visitenkarten, um sich als Marke filmisch zu präsentieren und damit von der Konkurrenz abzugrenzen. Aber was muss man bei der Konzeption von Imagefilmen beachten? Wie kann ich mich und mein Unternehmen authentisch und sympathisch in Form eines Videos präsentieren, ohne dass es langweilig wird?

Kursziel: Wir entwickeln gemeinsam Ihre Grundidee für einen Imagefilm und arbeiten diese als Konzept aus. Ziel dieses Kurses ist es deshalb, dass im Rahmen eines gemeinsamen Austauschs kreative Ansätze entwickelt werden, die später in ein Filmkonzept übertragen werden.

Inhalte:
Theorie und Konzeption
- 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-514323-BU | VHS im KOMED
3x, 13.7.–15.7., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 143 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU | **Jens Jacob**

Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

A-514325 | VHS im KOMED
27.8., 28.8.,
Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd |
138 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
WE S | **Jens Jacob**

Videokonzeption: Video-Tutorials leicht gemacht

Anerkannt als Bildungsurlaub

Im Internet sind Video-Tutorials beliebt wie kaum ein anderes Filmgenre. Mit der richtigen Kombination aus technischem Know-how und inhaltlicher Dramaturgie kann man schnell Zuschauer*innen für sich gewinnen. Der Kurs gibt Einblick in die Konzeption von Video-Tutorials und versteht sich gleichzei-

tig als Workshop, in dem Ideen gemeinsam entwickelt werden können. Ziel des Kurses ist es, dass alle Teilnehmenden ihre eigenen Projekte vorstellen, entwickeln und ausarbeiten können.
Kursziel: Ideen und Konzepte für Ihre Video-Tutorials werden gemeinsam entwickelt und ausgearbeitet. Der Kurs richtet sich an alle, die kurze Lehr- oder Erklärvideos für ihr Fachgebiet produzieren möchten und lernen wollen, wie man Videos konzipiert und plant. Weil der Kurs der gemeinsamen Entwicklung und dem Austausch von Ideen dienen soll, ist er sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Inhalte:
Anhand von praktischen Beispielen werden folgende Themen behandelt:
Theorie und Konzeption
- Theorie des audiovisuellen Verstehens
- Arten von Video-Tutorials
- Maßstäbe und Kriterien für erfolgreiche Video-Tutorials
- Beratung in der Konzeption eines eigenen Video-Tutorials: Brainstorming, Ideenfindung, Konzepterstellung, Dramaturgie
- Das Video planen: Erstellung eines Storyboards

Hinweise: Dies ist ein Videokonzeptions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videoproduktion (Kamera, Technik, Equipment usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt befassen werden. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videoproduktion“ oder Schwerpunkt „Videoschnitt“).
Teilnahmevoraussetzung: Für die inhaltlichen Praxisübungen sollten die Teilnehmenden ihre eigenen Projektideen mitbringen: Welches Thema wollen Sie in Form von einem Videotutorial vermitteln? Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.
A-514327-BU | VHS im KOMED
3x, 24.1.–26.1., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 143 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU | **Jens Jacob**

A-514328-BU | VHS im KOMED
3x, 14.11.–16.11., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 158 €, 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 Apps vor Kursbeginn.
A-514336-BU | VHS im KOMED
3x, 21.3.–23.3., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Jens Jacob**

Kompaktkurs am Wochenende
O-514336 | →● Online
20.8., 21.8., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
17.33 UStd | 149 €, zzgl. Skript: 8 € |
WE | **Jens Jacob**

Anerkannt als Bildungsurlaub
A-514337-BU | VHS im KOMED
3x, 2.11.–4.11., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 206 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Jens Jacob**

Videokonzeption: Video-Tutorials leicht gemacht

A-514348 | VHS im KOMED
11.6., 12.6., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
17.33 UStd | 114 €, zzgl. Materialkosten:
9 € | **Jens Jacob**

Multicam-Livestreaming

Wochenendveranstaltung in Kleingruppe (max. 6 Personen)
Veranstaltungen live streamen – und das mit mehreren Kameras gleichzeitig. In diesem Kurs werden wir gemeinsam eine kurze Live-Sendung technisch planen und streamen.
Kursziel: Der Kurs besteht aus zwei Terminen. Beim ersten Termin handelt es sich um einen Planungstermin mit einer Generalprobe. Im Rahmen eines Workshops erarbeiten die Teilnehmenden die technischen Grundlagen, um eine Live-Sendung mit einem Bildmischer und mit drei Kameras zu filmen. Konkret wird ein etwa 20-minütiges Interview mit drei Kameras aufgenommen und live auf Facebook gestreamt. Der zweite Termin ist dann der Sendungstermin.
Inhalte:
- Bedienung des Bildmischers ATEM Mini
- Anschließen von Kameras und Mikrofonen / Kamera- und Audiomischer
- Live-Streaming mit drei Kameras
- Audio-Übertragung
- Einfügen von Grafiken, Fotos oder Standbildern

Voraussetzung:
- Sicherer Umgang mit Ihrer Kamera
- Bitte bringen Sie eine möglichst aktuelle Kamera mit HDMI-Anschluss mit
- Bitte bringen Sie außerdem ein Stativ, Akku, Ladegerät und eine SD-Karte mit

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Mail-Adresse an, damit wir die technischen Details im Vorfeld abstimmen können
Anmeldefrist: Zwei Wochen vor Kursbeginn
A-514351 | VHS im KOMED
29.1., 30.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
17.33 UStd | 214 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Jens Jacob**

A-514352 | VHS im KOMED
24.9., 25.9., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
17.33 UStd | 235 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Jens Jacob**

Medienkompetenz / Digitale Kompetenz

Websites und Blogs rechtssicher gestalten

Onlineworkshop am Abend
Websites und Blogs sind im berufliche wie auch im privaten Kontext eine der wichtigsten Informationskanäle geworden. 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 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 Ergeb-

nis 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.

O-518102 | →● Online
3x, 16.5.–30.5., Mo, 18–19:30 Uhr | 6 UStd | 45 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Meinungsmache im Internet

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.

O-518202 | →● Online
24.6., Fr, 17–20 Uhr | entgeltfrei | * | **Thorsten Börsch**

Kryptowährungen – Bitcoins und ihre Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:
- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

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

O-518212 | →● Online
15.3., Di, 18:30–20:45 Uhr | entgeltfrei | * | **Hartmut Nehme**

O-518213 | →● Online
24.6., Fr, 15–17:15 Uhr | entgeltfrei | * | **Hartmut Nehme**

Social Media & Influencing

Spätestens seit Beginn der Pandemie zeigt sich, dass wir alle mindestens zwei soziale Leben haben: das „normale“ im täglichen Miteinander, ganz analog und das digitale. Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, LinkedIn, die digitalen Netzwerke schaffen neue Verbindungen, eine ergänzende soziale Struktur. Unser Miteinander verändert sich und wirft Fragen auf. Was ist mir wichtig? Wo liegen meine Prioritäten? Mit wem will ich mich verbinden und wie schaffen wir gemeinsam einen Weg in die Zukunft die auf beiden Säulen stehen wird. Analog und Digital. Der Trend geht weg von totalem Konsum und „Besitzen Wollen“ zu Sozialen Netzwerken und Teilen. Doch wie verbinden wir das analoge mit dem digitalen? Wie verhalte ich mich in den digitalen Netzwerken so, dass ich verstanden werde? Wie funktioniert Influencing in Social Media? Ein gesprochenes Wort wird anders verstanden als ein geschriebenes – und ohne Emoji wird kaum einer von uns in Nachrichten noch so verstanden wie es gemeint ist. Dieser Talk lädt ein zu einem Erfahrungsaustausch – als freier Medienkünstler und Medienexperte lüftet Ruja Kiss die Vorhänge zu dem was hinter den Netzwerkern passiert und steckt. Freuen Sie sich auf einen regen, kurzweiligen und inspirierenden Austausch, in dem Jede*r für sich seine eigenen Werte entdecken und diskutieren kann.

A-518221 | VHS im KOMED
10.5., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | * | **Ruja Kiss**

Vortrag Künstliche Intelligenz

Im Rahmen des Digital Corners wird der Vortrag einen Blick auf die aktuelle Entwicklung, die Zukunftszenarien sowie Chancen und Risiken werfen.

O-518222 | →● Online
1.2., Mo, 18–20:15 Uhr | entgeltfrei | * | **Stephan Höhne**

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:
- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

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

O-518223 | →● Online
24.6., Fr, 18–20:15 Uhr | entgeltfrei | * | **Hartmut Nehme**

Digitaler Nachlass – ein Leitfaden zur digitalen Vorsorge

Durch die zunehmende Digitalisierung beinhalten Nachlässe und Erbschaften immer häufiger digitale Bestandteile. Was passiert nach dem Tod (mit den häufig passwortgeschützten) Online-Accounts? Erhalten die Erben Zugriff auf Facebook, Amazon, Twitter & Co.? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie hier.
Inhalte: Leitfaden zur optimalen digitalen Vorsorge Risiken und Chancen sowie Rechte und Pflichten rund um den digitalen Nachlass.Kostenlose Veranstaltung im Rahmen des Digital Corners.

A-518225 | VHS im KOMED
18.1., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | * | **Florine Calleen**

Kommunikation / Management / Büro / Wirtschaft

Qualifikation der Dozent*innen
Die Seminare im Bereich „Kommunikation, Management, Büro, Wirtschaft" werden von qualifizierten und kompetenten Trainer*innen durchgeführt. Bei der Auswahl unseres lehrenden Personals legen wir großen Wert auf eine hohe fachliche Eignung für das jeweilige Thema, auf methodische und didaktische Kompetenz sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Unsere Lehrkräfte sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen, je nach Seminartyp auch mit bestimmten Alters- und Berufsgruppen oder Branchen. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifizierungsprofil der Trainer*innen? Wir informieren Sie gerne!

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, Freiberufler*innen, Arbeitssuchende und Studierende, die das erlernte Wissen im beruflichen Kontext anwenden möchten.

Warum eine inhaltliche Beratung
Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie eine Fortbildungsveranstaltung besuchen. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen Beratung. Wir beraten und informieren Sie gerne
- bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse
- mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen
- zu Weiterbildungspaketen, die zu Ihrer beruflichen und persönlichen Lebenssituation passen.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin:
Matthias Terfurth, Tel. (0221) 221-24433
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Beratung, Coaching, Supervision und Training

Einführung in das professionelle Coaching

Anerkannt als Bildungsurlaub
Coaching ist in aller Munde. Viele fühlen sich dazu berufen. Was aber unterscheidet professionelles Coaching gegen Geld von einem intuitiven, kostenlosen „Kumpel-Coaching"? Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was Coaching vermag, aber auch welches Mindset und welche Fähigkeiten es voraussetzt. Darüber hinaus wird die Struktur eines professionellen Coachings anhand eines klaren 4-Schritte-Formats dargestellt und ein kleines – aber gut sortiertes – Set hochkarätiger Tools vermittelt und eingeübt. Abgerundet wird der Workshop durch die Erörterung von organisatorischen und wirtschaftlichen Aspekten des Coachings sowie durch einen zukunftsorientierten Ausblick in die Richtung des Online-Coachings.
Schwerpunkte:
- Professionelle Coaching-Kompetenz vs. Freestyle
- Coachen mit Struktur: Das KOVA-Modell
- Elementare Coaching-Tools
- Coaching als Geschäftsmodell
- Richtung Zukunft: Online-Coaching

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

O-501101-BU | →● Online
5x, 31.1. – 4.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 312 € | **BU** |
Dr. Dennis Teschner

O-501102-BU | →● Online
5x, 2.5. – 6.5., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 343 € | **BU** |
Dr. Dennis Teschner

Erfolgreich Seminare leiten – Train the Trainer Grundkurs

In diesem praxisorientierten Workshop erwerben Sie das Rüstzeug, um Trainings und Seminare im Bereich Soft Skills erfolgreich zu konzipieren und selbst zu leiten. Sie erfahren, wie man Kenntnisse und Fertigkeiten zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung auf lebendige Weise vermittelt. Sie lernen, wie man Flipchart und Pinnwand richtig einsetzt. Auch Teamübungen anleiten und Rollenspiele durchführen will geübt sein. Natürlich erfahren Sie auch alles Wichtige zu Struktur und Aufbau eines Trainings, insbesondere zu Anfangs- und Schlusssituationen. Sie gewinnen schnell an Sicherheit in der Rolle der Leitung. Selbst Störungen oder schwierige Teilnehmer*innen werfen Sie nicht aus der Bahn. Am Ende des Kurses führen Sie ein Modul zum Thema Rhetorik, Team oder Führung als Team eigenständig durch. Dieser Kurs orientiert sich an den Bedürfnissen von Anfänger*innen ohne jede Vorkenntnisse. Studierende können den Kurs zur Berufsvorbereitung nutzen und aktive Weiterbildner*innen ihre Methoden auffrischen. Ziel ist, dass Sie in Zukunft in Ihren Veranstaltungen noch oft den Satz hören, „Schon Schluss? Schade! Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht."
Aufbau des Seminars in Kurzform:
- Übungen aus der Rhetorik kennenlernen – Praxis pur, Selbstwirksamkeit erfahren
- Übungen der Gesprächsführung kennenlernen – Methodik von Trainings besprechen
- Übungen der Persönlichkeitsentwicklung durchführen – Gruppendynamik steuern
- Projekttag Nr. 1 – Lerneinheit selbstständig anleiten und auswerten
- Projekttag Nr. 2 – Lerneinheit selbst entwerfen und durchführen

A-501201-BU | VHS im KOMED
5x, 14.2. – 18.2., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **WE** | **Dirk Hannemann**

Coaching für den erfolgreichen Start ins Berufsleben

Kostenfreies Angebot für Schülerinnen
Sie sind eine junge Frau, die Erfolg im Beruf haben und etwas bewegen will? Der Start ins Berufsleben und die berufliche Entwicklung sind Ihnen wichtig und Sie möchten wissen, wie sie sich am besten einbringen und weiterentwickeln können.
Dann können Sie in diesem Kurs mit anderen jungen 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

Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.

A-501681 | VHS im KOMED
5x, 12.1.–9.2., Mi, 18:30–21 Uhr |
15 UStd | entgeltfrei | **Sandra Schorn**

„Nur Mut“ Umgang mit Rückschlägen, Ängsten und Stärkung von Resilienz

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab der Jahrgangsstufe 7.

Inhalte:
Schlechte Noten und traurig? Angst vorm Präsentieren? Wie reagiere ich auf Rückschläge und Ängste und wie kann ich meinen Umgang damit verändern? Du erfährst Ansätze zur positiven Sicht auf Ereignisse und Möglichkeiten, wie du deine Widerstandskraft stärkst.

Zielgruppe: Schüler*innen ab 15 Jahre

Anmeldeschluss ist 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn

A-501691 | VHS im KOMED
8.8., Mo, 9–16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
WE | **Peter Pütz,**

Bildungs- und Kompetenzberatung

Bildungs- und Karrierewege sind heute offener und vielfältiger als früher. Lebenslanges Lernen und die damit einhergehende Forderung nach beruflichen Veränderungen werden auf Grund gesellschaftlicher Anforderungen immer wichtiger. Gleichzeitig entwickeln Menschen den Wunsch ihre berufliche Tätigkeit im Einklang mit ihren persönlichen Bedürfnissen und Werten zu gestalten. Kernanliegen der Bildungs- und Kompetenzberatung ist es Ratsuchende in diesem Entwicklungs- und Entfaltungsprozess unterstützend und ergebnisoffen zu begleiten.

Durch die Bereitstellung geeigneter Beratungsmethoden und -techniken helfen wir diesen ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen. Dabei richtet sich der Fokus unserer beratenden Tätigkeit auf die Bildungsbiographie und Kompetenzanalyse der Ratsuchenden.

Weiterbildungsziele
Beratungsprozesse sind komplex. Eine fundierte Theorie ist nicht nur die Basis für ein gelingendes Beratungsgespräch, sondern auch Ausdruck von Professionalisierung.Um die erforderliche Beratungskompetenz zu erlernen, werden grundlegende theoretische Inhalte sowie Methoden und Praxiswissen zur Bildungs- und Kompetenzberatung vermittelt und praktisch eingeübt. Der Praxistransfer wird durch Fallbesprechungen, Austausch in Kleingruppen (Intervisionsgruppen) und der Durchführung und Dokumentation eines eigenen Beratungsfalls gefördert.

Zielgruppe und Voraussetzungen
Die Qualifizierung eignet sich für Personen, die bereits beratend tätig sind und Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Kontext der Bildungs- und Kompetenzberatung weiterentwickeln und vertiefen möchten. Der Kurs ist ebenfalls für Personen geeignet, die sich auf eine beratende Tätigkeit vorbereiten (z. B. durch ein Studium). Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme ist die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit, Selbststudium und kontinuierlicher Selbstreflexion.

Laufzeit und Umfang

- März bis November
- 7 Wochenenden (Samstag und Sonntag 10-17 Uhr), 112 UE
- Mindestens drei Intervisionstermine (Austausch in Kleingruppen)
- Selbstlernphasen
- Durchführung, Dokumentation und Präsentation des eigenen Beratungsfalls
- Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS-Abschlusszertifikat.

Module und Inhalte

- Modul 1:
  Grundlagen der Bildungs- und Kompetenzberatung
- Modul 2:
  Beratungstheorie und Gesprächsführung
- Modul 3:
  Beratungsprozesse gestalten
- Modul 4:
  Biographiearbeit
- Modul 5:
  Kompetenzanalyse
- Modul 6:
  Von der Vision zur Entscheidung
- Modul 7:
  Abschlusspräsentation und Reflexion

Jedes Modul enthält ausgewählte theoretische Grundlagen, Übungen zur Selbsterfahrung und -reflexion, Anleitungen für den Praxistransfer, die Möglichkeit von Fallbesprechungen, sowie weiterführende Literaturhinweise für ein Selbstudium.Die Inhalte der einzelnen Module sind unter „Aktuelle Veranstaltungstermine“ ausführlich beschrieben.

Abschluss und Prüfung
Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat als Bildungs- und Kompetenzberater*in

- nach regelmäßiger Teilnahme an allen Modulen (regelmäßige Teilnahme = mind. 80 %)
- nach der schriftlichen Ausarbeitung und Dokumentation eines Beratungsfalls
- Darstellung des Falls an Hand einer kurzen Präsentation vor der Gruppe inkl. Fragerunde

Trainerin
Nicole Kienel, Dipl. Handelslehrerin, Studienberaterin an der Universität zu Köln, Studium der Wirtschaftspädagogik mit Schwerpunkt in Wirtschafts- und Sozialpsychologie, Betriebspädagogik und Didaktik für berufliche Bildungsgänge. GIBeT zertifiziert im Bereich Studien- und Bildungsberatung. Fortbildungen im Bereich Bildungs- und Kompetenzberatung, Studierende professionell beraten, Kommunikation und Systemische Gesprächsführung.

Beratung und Anmeldung
Die Qualifizierung ist grundsätzlich beratungspflichtig. Bitte vereinbaren Sie einen telefonischen oder persönlichen Beratungstermin. Ihr Ansprechpartner Matthias Terfurth, Tel. (0221) 221 24433, E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Förderung: Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung. Weitere Informationen: (0221) 221-23999 oder per E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Informationsveranstaltung: Bildungs- und Kompetenzberatung – Berufsbegleitende Weiterbildung mit Zertifikat

Teilnahme vor Ort oder per Videokonferenz möglich

Bildungs- und Karrierewege sind heute vielfältiger und offener als früher. Lebenslanges Lernen und die damit einhergehende Forderung nach persönlichen und beruflichen Veränderungen werden auf Grund gesellschaftlicher Anforderungen immer notwendiger. Gleichzeitig entwickeln Menschen den Wunsch Ihre berufliche Tätigkeit im Einklang mit Ihren Kompetenzen, Interessen sowie Werten zu gestalten. Die Erfüllung eigener Bedürfnisse und der Wunsch nach beruflicher Neuorientierung werden dabei immer wichtiger. Kernanliegen der Bildungs- und Kompetenzberatung ist es, Menschen in diesem Entwicklungs- und Entfaltungsprozess zu begleiten. An dieser Stelle setzt die berufsbegleitende Weiterbildung Bildungs- und Kompetenzberatung bei der VHS Köln an. Im Rahmen der Qualifizierung werden vielfältige Methoden zur Kompetenzberatung vermittelt und praxisnah erprobt.

Sie können an der Veranstaltung vor Ort, oder auch per Videokonferenz teilnehmen. Sollten Sie per Videokonferenz teilnehmen möchten, bitten wir Sie uns rechtzeitig vorher eine E-Mail zukommen zu lassen, damit wir Ihnen die Zugangsdaten mitteilen können.

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

A-501012 | VHS im KOMED
14.12., Di, 18:30–20 Uhr |
entgeltfrei | * | **Nicole Kienel**

A-501013 | VHS im KOMED
22.2., Di, 18:30–20 Uhr |
entgeltfrei | * | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 1

Berufsbegleitende Fortbildung mit VHS Zertifikat

Inhalte:

- Aktuelle gesellschaftliche Trends und die Bedeutung von Bildungs- und Kompetenzberatung
- Einführung in die Theorie des Lebenslangen Lernen
- Kennenlernen entwicklungspsychologische Grundlagen
- Was ist gute Beratung?
- Abgrenzung Beratung, Coaching und Therapie
- Welche Bedeutung haben Lernen und Konstruktivismus für meine Beratung?

A-501016 | VHS im KOMED
12.3., 13.3., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 2

Inhalte:

- Welche Beratungstheorien gibt es und was haben Sie mit meiner Rolle als Berater*in zu tun?
- Fokus: personenzentrierte, systemischen und lösungsorientierten Beratungsansätze
- Kommunikation und Gesprächsführung als Grundlage für gelingende Beratungsgespräche
- Fragetechniken und Visulisierung in der Gesprächsführung

A-501018 | VHS im KOMED
2.4., 3.4., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 3

Inhalte:

- Aktives Zuhören – Wie funktioniert das?
- Beziehungsarbeit in der Beratung
- Besonderheiten bei Anliegenklärung und Erstgesprächen
- Prozessschritte in der Bildungs- und Kompetenzberatung
- Schwierige Beratungsgespräche führen

A-501020 | VHS im KOMED
14.5., 15.5., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 4

Inhalte:

- Welche Bedeutung hat die biographische Orientierung in der Beratung?
- Was verstehen wir unter biographischen Gepäck?
- Praxiswissen: Biographiearbeit (u.a. Biografisches Interview, Timeline)
- Übergang zur Kompetenzanalyse

A-501022 | VHS im KOMED
11.6., 12.6., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 5

Inhalte:

- Was sind überhaupt Kompetenzen?
- Praxiswissen: Kompetenzanalyse (u.a. Kompetenzinterview, Arbeit mit Erfolgsgeschichten, Selbst- und Fremdbilder)
- Bedürfnis- und Werteklärung in der Beratung

A-501024 | VHS im KOMED
20.8., 21.8., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 6

Inhalte:

- Visionen und Ziele: Wie komme ich von meiner Vision zum Ziel?
- Kreativität in der Beratung
- Entscheidungen treffen- Wir lernen Methoden und Techniken kennen
- Antreiber und Hemmer im Entscheidungsprozess
- Vorstellung: Talentkompass

A-501026 | VHS im KOMED
24.9., 25.9., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 7

Inhalte:

- Präsentation durchgeführter Beratungsfälle
- Abschließende Reflexion der eigenen Beratungsrolle
- Vernetzungsmöglichkeiten
- A usblick auf die eigene Beratungstätigkeit

A-501028 | VHS im KOMED
12.11., 13.11., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 €,
zzgl. Prüfungsgebühren: 150 € | S |
Nicole Kienel

Rhetorik und Kommunikationstraining

Selbstpräsentation, Selbstmarketing und Selbstsicherheit

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

Anerkannt als Bildungsurlaub

Möchten Sie mehr über Ihre Außenwirkung erfahren, Ihr Charisma durch bewusste Mimik, Gestik, Körpersprache und eine gute Stimme ausbauen? Fragen Sie sich manchmal, ob Ihre Inhalte spontan, lebendig bei den 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 Kunden-*innenkontakt, Führungskräfte, Teamleitende, Teams
Lernziele:
- Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung
- Wissen um Wirkung und Anwendung von Körpersprache
- Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken
- Kommunikationsmodelle für mehr Empathie und souveräne Gesprächsführung
- Effektive Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stresssituationen

Methodenwahl: kurze Theorie-Inputs, praktische Übungen aus den Bereichen Stimm-, Sprechtechnik, Schauspieltechniken, Techniken der Gesprächsführung nach TA, Coachingmethoden; in Kleingruppenarbeit, Rollenspielen und mit Videofeedback.
A-502200-BU | VHS im KOMED
3x, 8.2.–10.2., Di–Do, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Karin Punitzer**

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, sodass Sie authentisch und überzeugend bei anderen ankommen.
Sie üben Ihren Pitch und Ihr Verhalten in verschiedenen Situationen, um flexibel, souverän und schlagfertig zu werden.
Lernen und üben Sie im Seminar:
- 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-502201 | VHS im KOMED
25.6., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd |
86 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Bianca Grünert

Ihr „perfekter" beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

Anerkannt als Bildungsurlaub

Möchten Sie mehr über Ihre Außenwirkung erfahren, Ihr Charisma durch bewusste Mimik, Gestik, Körpersprache und eine gute Stimme ausbauen? Fragen Sie sich manchmal, ob Ihre Inhalte spontan, lebendig bei den 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 Kund*innenkontakt, Führungskräfte, Teamleitende, Teams
Lernziele:
- Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung
- Wissen um Wirkung und Anwendung von Körpersprache
- Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken
- Kommunikationsmodelle für mehr Empathie und souveräne Gesprächsführung
- Effektive Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stresssituationen

Methodenwahl: kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen aus den Bereichen Stimm-, Sprechtechnik, Schauspieltechniken, Techniken der Gesprächsführung nach TA, Coachingmethoden; in Kleingruppenarbeit, Rollenspielen und mit Videofeedback.
A-502201-BU | VHS im KOMED
3x, 18.10.–20.10.,
Di–Do, 9:30–17 Uhr | 24 UStd |
206 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Karin Punitzer**

Speak up: Kommunikative Selbstbehauptung

Onlinekurs am Abend

In diesem Abendkurs erfahren Sie, wie Sie sich mit einer neuen Idee oder einem vielversprechenden beruflichen Projekt selbstbewusst und effektiv bei Besprechungen einbringen. Im ersten Teil beschäftigen wir uns damit, wie Sie Ihr Gegenüber
- nonverbal (indem Sie körpersprachlich Haltung zeigen) und
- verbal (hier lernen Sie u.a. das Kiss & Kill-Prinzip und den rhetorischen Dreischritt kennen) gekonnt überzeugen.

Anschließend können Sie das neu erlangte Wissen in einer Übung anwenden.
O-502202 | →● Online
19.5., Do, 18–21 Uhr | 35 € | **WE** |
Sigrun Dahmer

Mut zur Selbstsicherheit – Selbstsicherheitstraining

Selbstsicherheit ist weit mehr als gleichauf mitzuschwimmen, es ist die Grundlage für Zivilcourage und vieles mehr. Es ist das Wissen um einen selbst, um die eigenen Leitbilder und den zentralen Lebensentwurf und die daraus resultierende Sicherheit im Auftritt anderen gegenüber. Ziel dieses Seminars ist es, mehr Selbstsicherheit zu gewinnen, zu erfahren, wie man ankommt und worauf man achten muss, um souverän zu wirken. Der Blick richtet sich auch auf kritische Situationen. Therapeutischen Erwartungen kann im Seminar nicht entsprochen werden.
A-502222 | VHS im KOMED
22.4., 23.4., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 12 UStd | 103 €, zzgl.
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Selbstsicher auftreten – mächtig statt ohnmächtig

Wochenendseminar

Die Führungskraft erteilt uns einen Arbeitsauftrag, den wir nicht wollen, im Parkhaus macht jemand eine Bemerkung, die uns nicht gefällt. Dieses Seminar gibt praktische Hilfe und zahlreiche Tipps, uns klar zu positionieren, wenn wir etwas nicht wollen oder anders sehen:
- Meine Wirkung auf andere
- Überzeugende Selbstdarstellung – so gewinne ich Profil
- Selbstsichere Gelassenheit ist besser als bloße schlagfertige Re-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-502225 | VHS im KOMED
9.4., 10.4., Sa, So, 9:30–17:15 Uhr |
18 UStd | 155 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
WE S | **Karl-Heinz Schwieren**

Erfolgreich verhandeln

Onlineworkshop am Wochenende

In Ihrem Beruf und in Ihrem Alltag verhandeln Sie häufiger als Sie denken. Dabei bekommen Sie aber stets nicht das, was Sie verdienen, sondern das, was Sie aushandeln. Verhandlungen sind ein allgegenwärtiges und gesellschaftlich anerkanntes Mittel, um divergierende Interessen aufeinander abzustimmen, Vereinbarungen zu erreichen und dabei eine höhere Wertschöpfung zu erzielen. Das gilt bei Vertragsverhandlungen ebenso wie im alltäglichen Miteinander. Die meisten Verhandlungen werden dabei aber eher unreflektiert, unvorbereitet und völlig unsystematisch geführt. Lernen Sie in diesem zweitägigen Kompaktkurs anhand des Harvard-Konzepts die Grundlagen professionellen und effektiven Verhandelns kennen. Als Negotiator befinden Sie sich dabei stets im Spannungsfeld zwischen Empathie und Selbstbehauptung, integrativem und distributivem Verhandlungsstil, um letztendlich zu fairen, kreativen und nachhaltigen Ergebnissen zu gelangen.

Schwerpunkte:

- Rapport erzeugen
- Den „Kuchen“ vergrößern
- Spieltheorie / Tit-for-Tat-Strategie
- Verhandlungsmacht – Ihr BATNA
- Einsatz psychologischer Techniken

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

O-502251 | →● Online
29.1., 30.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
14.67 UStd | 115 € | **S** |
Dr. Dennis Teschner

Onlineworkshop

O-502252 | →● Online
4x, 9.5. – 19.5., Mo, Do, 18 – 21:15 Uhr |
8 UStd | 69 € | **S** | **Dr. Dennis Teschner**

Gag sells – Geheimwaffe Humor im 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 und Leben anwenden können!

- Worüber lachen wir?
- Worüber lachen unsere Kolleg*innen, Kund*innen, unsere Partner*innen, 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?
- In welcher Situation ist welcher „Spruch“ erfolgreich und in welcher nicht?

Zu diesen und vielen anderen Fragen zum Thema Humor in Business 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.

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

O-502253 | →● Online
12.3., 19.3., Sa, 9:30 – 17 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Skript: 5 € |
WE | **Torsten Fraundorf**

A-502254 | VHS im KOMED
18.6., 25.6., Sa, 9:30 – 17 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Skript: 6 € |
WE | **Torsten Fraundorf**

Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Onlineworkshop am Wochenende

Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht innerhalb der Rhetorik sind es nicht immer die vielgepriesenen sachlichen Argumente und das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen Umgang gerade die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, Empathie und die Wertschätzung des Gegenübers geht. Wichtig sind darüber hinaus aber auch eine wirkungsvoll eingesetzte Körpersprache, genaue Wahrnehmung, ein Gespür für Timing und ein virtuoser Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung.

Schwerpunkte:

- Pacing / Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Die Grundzüge der Gewaltfreien Kommunikation
- Die Transaktionsanalyse

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

O-502270 | →● Online
15.1., 16.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
14.67 UStd | 115 €, zzgl. Kooperations-VHS – 80% des regulären Entgelt: 87 € | **S** |
Dr. Dennis Teschner

O-502271 | →● Online
4x, 4.4. – 28.4., Mo, Do, 18 – 21:15 Uhr |
16 UStd | 138 € | **S** | **Dr. Dennis Teschner**

Techniken der Gesprächsführung

Tagesseminar am Wochenende

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-502303 | VHS im KOMED
19.2., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 69 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Vom Umgang mit schwierigen Gesprächspartner*innen

Ärgern Sie sich häufig über Ihre Gesprächspartner*innen, 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 *innen mit spezifischen kommunikativen Grundregeln aufstellen und typische Situationen üben.

A-502305 | VHS im KOMED
20.2., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd |
69 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

A-502306 | VHS im KOMED
12.6., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd |
69 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Rhetorik

Souverän im Job mit schlagfertiger und positiver Rhetorik

Wochenende

Möchten Sie Ihre Kolleg*innen 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 mithilfe 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-502502 | VHS im KOMED
5.2., Sa, 9 – 17 Uhr | 9 UStd |
78 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

A-502503 | VHS im KOMED
17.9., Fr, 9 – 17 Uhr | 9 UStd |
78 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen

Kleingruppe (max.8 Personen) – Anerkannt als Bildungsurlaub

Dieses praxis- und erfahrungsorientierte Seminar führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

Seminarinhalte:

- Einflussgrößen erfolgreicher Rhetorik
- Vorträge methodisch vorbereiten
- Lampenfieber, Störungen und der Umgang damit
- Körperhaltung und Körpersprache
- Gliederung und Dramaturgie
- dialogisch Vortragen und Argumentieren
- Einwandbehandlung und nutzenorientierte Argumentation
- klassische rhetorische Mittel heute nutzen

Methoden und Arbeitsformen: Vortrag, moderierte Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback,

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich in erster Linie an Menschen, die keine oder geringe Erfahrung mit freier Rede haben und diese für die Anwendung in der beruflichen Praxis lernen möchten. Das Seminar ist auch für Menschen geeignet, die bestehende Erfahrungen vertiefen möchten.

A-502517-BU | VHS im KOMED
3x, 14.2. – 16.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Markus Lücke**

A-502518-BU | VHS im KOMED
3x, 16.5. – 18.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 256 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU** | **Markus Lücke**

A-502519-BU | VHS im KOMED
3x, 17.10. – 19.10., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 256 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU** | **Markus Lücke**

Freie Rede einmal anders

Tagesseminar am Wochenende in Kleingruppe (max. 8 Personen)

Sich und andere interessant vorstellen, kurze Statements und Impulse überzeugend vortragen – das ist eine häufige (berufliche) Herausforderung, für deren Bewältigung dieser Kurzworkshop wirkungsvolle Ideen vermittelt. Effiziente Vorbereitung und sicheres Auftreten stehen dabei im Mittelpunkt:

- Themen kreativ erarbeiten
- Körpersprache, Stimme und Ausdruck
- Mit Fragen führen
- Klassisches ganz modern
- Die vier Einflussgrößen

Arbeitsformen und Methoden: Gruppenarbeit, Stimmübungen, Feedback

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Menschen, die für den beruflichen Einsatz eine kurze und effiziente Einführung in die freie Rede suchen.

A-502523 | VHS im KOMED
2.4., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 86 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache – Basics

Abendkurs

Sie möchten Ihr rhetorisches Potenzial erweitern und wissen, was man rhetorisch vermeiden sollte? Sie wollen Körpersprache-Grundregeln in die Praxis umsetzen, damit das, was Sie sagen, auch wirkt? Dieser dreiteilige 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-502528 | VHS im KOMED
3x, 2.2. – 16.2., Mi, 18 – 21 Uhr |
11.33 UStd | 89 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
Wolfgang Uhle

A-502529 | VHS im KOMED
3x, 29.6. – 13.7., Mi, 18 – 21 Uhr |
11.33 UStd | 98 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Wolfgang Uhle

A-502532 | VHS im KOMED
12.2., 13.2., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Intensivkurs am Wochenende

A-502531 | VHS im KOMED
2.7., 3.7., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
138 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

Anerkannt als Bildungsurlaub

Sie möchten Ihr rhetorisches Potenzial besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Sie möchten erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen werden? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal Beziehungsmanagement betreiben und sich in Präsentationen, Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen:

- vor Gruppen souverän und locker präsentieren
- Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich wirklich?
- Umgang mit kritischen Fragen und 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-502530-BU | VHS im KOMED
3x, 17.1. – 19.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502531-BU | VHS im KOMED
3x, 7.3. – 9.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

Anerkannt als Bildungsurlaub

A-502533-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5. – 25.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502534-BU | VHS im KOMED
3x, 22.8. – 24.8., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 206 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-502535-BU | VHS im KOMED
3x, 24.10. – 26.10., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 206 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau)

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.In diesem Kurs wird ohne Skript gearbeitet.

Voraussetzung: Eine Teilnahme am Grundkurs „Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache"

A-502543-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2.–23.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502544-BU | VHS im KOMED
3x, 9.5.–11.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

Rhetorik im Beruf: Endlich frei reden

Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)

Frei zu reden – ohne Manuskript und Rednerpult – ist eine Herausforderung und ein Weg, überzeugend und gewinnend zu sein. Die „Freie Rede" können Sie lernen. Sie ist nicht nur etwas für Leute mit Talent, sondern für alle, die sich auf Ihre Persönlichkeit und deren Unterstützung durch eine fundierte Methodik einlassen möchten.

- Was ist Rhetorik?
- Organisiert spontan vortragen
- Einflussgrößen erfolgreicher Rhetorik
- Vorträge methodisch vorbereiten
- Lampenfieber, Störungen – und der Umgang damit
- Körperhaltung und Körpersprache

Arbeitsformen und Methoden: Gruppenarbeit, Stimmübungen, Feedback,

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich in erster Linie an Menschen, die keine oder geringe Erfahrung mit freier Rede haben und diese für die Anwendung in der beruflichen Praxis lernen möchten.

A-502545 | VHS im KOMED
22.1., 23.1., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Markus Lücke

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau)

Anerkannt als Bildungsurlaub

A-502545-BU | VHS im KOMED
3x, 14.11.–16.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 206 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Rhetorik im Beruf: Endlich frei reden

Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)

Frei zu reden – ohne Manuskript und Rednerpult – ist eine Herausforderung und ein Weg, überzeugend und gewinnend zu sein. Die „Freie Rede" können Sie lernen. Sie ist nicht nur etwas für Leute mit Talent, sondern für alle, die sich auf Ihre Persönlichkeit und deren Unterstützung durch eine fundierte Methodik einlassen möchten.

- Was ist Rhetorik?
- Organisiert spontan vortragen
- Einflussgrößen erfolgreicher Rhetorik
- Vorträge methodisch vorbereiten
- Lampenfieber, Störungen – und der Umgang damit
- Körperhaltung und Körpersprache

Arbeitsformen und Methoden: Gruppenarbeit, Stimmübungen, Feedback,

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich in erster Linie an Menschen, die keine oder geringe Erfahrung mit freier Rede haben und diese für die Anwendung in der beruflichen Praxis lernen möchten.

A-502546 | VHS im KOMED
26.3., 27.3., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
138 €, zzgl. Kopierpauschale: 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, Theorie Vermittlung.

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-502549 | VHS im KOMED
21.5., 22.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
171 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **WE** |
Markus Lücke

Dirty Tricks der Rhetorik – Manipulation erkennen und abwehren

Wochenendseminar

Nicht wenige Menschen setzen ihren Willen mit unlauteren Mitteln und Methoden durch. In diesem Kurs wagen wir einen Blick in die Giftküche der Rhetorik und schauen uns an, wie Scheinargumente, Bluffs und Verwirrungstaktiken funktionieren. Dabei schlüpfen Sie selbst für kurze Zeit in die Täterrolle und testen zum Beispiel Verhörtechniken der CIA, um Lügen aufzudecken. Eher auf der tiefenspsychologischen Ebene wirken Machspiele im Meeting oder emotionale Erpressung in der Partnerschaft. Nach dem Training werden Sie Manipulationen leichter erkennen und das passende Gegenmittel parat haben, um wirksam Grenzen zu ziehen

Inhalte:

- Scheinargumente
- Verkaufen über Schmerzen
- Kritikgespräch nach dem Fünf-Phasen-Modell
- Schlagfertigkeitstechnik
- Geschlechter im Meeting
- Emotionale Erpressung
- Totschlagargumente kontern
- Schlagfertigkeitstechniken
- Schwierige Kolleg*innen
- Mobbing

A-502553 | VHS im KOMED
12.2., 13.2., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 122 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | **Dirk Hannemann**

Onlineseminar

O-502554 | →● Online
4x, 8.3.–17.3., Di, Do, 18–21:15 Uhr |
17.33 UStd | 132 € | **WE** |
Dirk Hannemann

Wochenendseminar

A-502555
2.4., 3.4., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | **Dirk Hannemann**

A-502556 | VHS im KOMED
25.6., 26.6., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | **Dirk Hannemann**

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-502558 | VHS im KOMED
24.4., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd |
69 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Schwarze Rhetorik: Die Macht der Spra-che in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft.

Anerkannt als Bildungsurlaub

Sprache bestimmt unser Denken und Handeln. Sie erzeugt Vertrauen, schafft Verbündete und ist das wichtigste Instrument, um Menschen für Ideen zu gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie das Arsenal der Rhetorik kennen – ihre legitimen wie auch ihre fragwürdigen Methoden. Lernen Sie Scheinargumente und Bluffs von guter Argumentation zu unterscheiden und seien Sie besser gewappnet gegen Machtspiele im Büro und emotionale Erpressung. Antworten Sie schlagfertig auf persönliche Angriffe und finden Sie die richtigen Worte für konstruktive Konfliktlösungen. In vielen praxisnahen Übungen spielen wir durch, wie Sie sich mit dem richtigen Einsatz von Sprache vor Manipulationen schützen und gezielt Einfluss nehmen – für Ihren nachhaltigen Erfolg im Beruf und im Privatleben.

Aufbau des Seminars in Kurzform:

- Gute und schlechte Argumente: Bluffs erkennen, Scheinargumente aufdecken
- Faire und unfaire Gesprächsführung: Blockaden auflösen, Fragen geschickt einsetzen
- Unnötige Machtspiele: Emotionale Erpressung, Meetings, Strategien gegen Mobbing
- Charismatische Persönlichkeit: Autorität und Attraktivität erhöhen, Marke Ich ausbilden
- Konflikte konstruktiv lösen: Harvard Verhandlungsprinzip, schlagfertig gegen Angriffe

A-502560-BU | VHS im KOMED
5x, 9.5. – 13.5., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 343 €, zzgl. Seminarskript: 11 € |
BU | **Dirk Hannemann**

A-502561-BU | VHS im KOMED
5x, 4.7. – 8.7., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 343 €, zzgl. Seminarskript: 11 € |
BU | **Dirk Hannemann**

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar

Sie möchten ganz konkret eine Rede oder Präsentation vorbereiten? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie! Denn: Den größten Nutzen aus Erlerntem ziehen wir, wenn wir dieses praktisch anwenden. Das Ziel dieses Seminars ist, mit Ihren Inhalten Sicherheit und eine klare Struktur für Ihre Präsentation zu erhalten. Wir setzen gemeinsam im „geschützten“ Rahmen des Teams theoretische Hilfsmittel der Rhetorik in die Praxis um. Mit Feedback und Perspektivwechseln erarbeiten wir die beste Version Ihres ganz persönlichen Vortrags, Ihrer Gesprächsvorbereitung oder Präsentation:

- 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-502562-BU | VHS im KOMED
3x, 2.3. – 4.3., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Constanze von Poser**

A-502563-BU | VHS im KOMED
3x, 24.8. – 26.8., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 206 €, zzgl. Kopierpauschale:
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 überzeugend 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
26.6., So, 10 – 17:30 Uhr | 10 UStd | 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

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

O-502577 | →● Online
5x, 10.2. – 17.3.,
Do, 18:30 – 21:30 Uhr | 20 UStd |
136 €, zzgl. Kostenpauschale: 1 € |
Bianca Grünert

O-502578 | →● Online
5x, 24.5. – 21.6., Di, 18:30 – 21:30 Uhr |
20 UStd | 150 € | **Bianca Grünert**

O-502579 | →● Online
5x, 25.8.–22.9., Do, 18:30–21:30 Uhr |
20 UStd | 150 € | **Bianca Grünert**

Telefonakquise: Mit System zum Erfolg

Das Seminar vermittelt Techniken und Strategien für eine erfolgreiche Telefonakquise. In praxisorientierten Rollenspielen lernen Sie Kund*innen zu überzeugen.

Seminarinhalte:

- in welchen Fällen und zu welchen Zeiten Telefonakquise sinnvoll ist
- Projektmanagement mit Wiedervorlagesystem, CRM
- die optimale Vorbereitung, dass optimale Setting
- Ihre klare Botschaft
- Ihre überzeugenden Argumente mit Nutzenorientierung
- Ihr Verhalten bei Einwänden
- Ziel- und Ergebnisorientierung
- Bedarfsanalyse, Fragetechniken, Fragetypen, aktives Zuhören
- Respekt und Empathie
- Stimme und Sprache, Sprachmuster, positive Signale

Zielgruppe:
Alle, die per Telefon für ein Unternehmen oder als Freiberufler*in gewerbliche Kund*innen oder die für einen Verein Sponsor*innen gewinnen möchten.

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

O-502582 | →● Online
29.4., Fr, 9–15:45 Uhr | 9 UStd | 68 € |
Wolfgang Uhle

„Hast du mich verstanden?“ Kommunikation (verbal und nonverbal)

Ferienkurs für Schüler*innen ab der Jahrgangsstufe 7.

Inhalte:
Oft entstehen Missverständnisse dadurch, dass dein Gegenüber etwas anderes versteht, als du gesagt hast. Wieso das passiert und wie man das verhindern kann, lernst du in diesem Kurs. Außerdem was dein Körper, ohne dass du ein Wort sagst, ausdrückt und was noch zu einer guten Kommunikation beiträgt.

Zielgruppe: Schüler*innen ab 15 Jahre
Dozent: Peter Pütz organisiert seit 30 Jahren Weiterbildungen in der Jugendarbeit und Erwachsenenbildung. Thematisch ist er besonders in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und erlebnisorientierten Veranstaltungen tätig. Er hat eine Ausbildung als systemischer Coach, Jobcoach und Profilpass-Berater.

A-502591 | VHS im KOMED
4.7., Mo, 9–16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
WE | **Peter Pütz**

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-502594 | VHS im KOMED
28.5., 29.5., Sa, So, 10–16:45 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Kopierpauschale: 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-502603 | VHS im KOMED
21.5., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd |
69 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Dr. Anette Einzmann

Ihre Stimme schafft Vertrauen!

Anerkannt als 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-502606-BU | VHS im KOMED
3x, 10.10.–12.10.,
Mo–Mi, 10–17:30 Uhr | 24 UStd |
206 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **BU** |
Claudia Röhnelt

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

Kommunikationstraining – Anerkannt als 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*innen aus.
Zielgruppe: Mitarbeitende mit Kunden*innenkontakt, Führungskräfte, Teamleiter*innen, 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-502618-BU | VHS im KOMED
3x, 7.6.–9.6., Di–Do, 8:45–16:15 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Karin Punitzer**

A-502619-BU | VHS im KOMED
3x, 6.12.–8.12., Di–Do, 8:45–16:15 Uhr |
24 UStd | 206 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Karin Punitzer**

Sprechen wie ein Profi – Authentisch überzeugen mit professionellem Handwerkszeug!

Sprechtraining – Wochenende
Stimme und Sprechen werden sehr subjektiv wahrgenommen. Ihre Wirkung wird von vielen Faktoren beeinflusst und das macht die Arbeit daran so lebendig und faszinierend. Eine bestimmte Art des Sprechens und der Stimmnutzung wird dabei als angenehm „professionell“ empfunden. Was heißt das eigentlich und woran liegt das? Wie können wir professionelles Handwerkszeug nutzen und dabei dennoch authentisch überzeugen? Dieser Kurs nähert sich dem Phänomen. Denn für das persönlichste unserer Ausdrucksmittel gibt es klare Parameter, die Stimme und Sprechen in ihrer Wirkung prägen und beeinflussen. In der ganzheitlichen Arbeit an Stimme, Körper, Atmung und Haltung entwickeln Sie dabei Ihr Ausdrucksrepertoire und erweitern Ihre stimmlichen Möglichkeiten.
Was Sie erwartet:
- Warm-up und Training für Körper, Atmung und Stimme
- Audio-Aufnahmen
- individuelle Analyse Ihrer sprecherischen Präsentation
- die entspannte Sprechatmung
- Akzente setzen – Pausen wagen
- Satzmelodie
- Aussprache und Artikulation
- Arbeit an unterschiedlichen Sprechsituationen

A-502620 | VHS im KOMED
26.8., 27.8., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 13.33 UStd |
115 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Claudia Röhnelt

A-502627 | VHS im KOMED
18.2., 19.2., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 13.33 UStd | 104 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Claudia Röhnelt**

A-502628 | VHS im KOMED
6.5., 7.5., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 13.33 UStd | 115 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Claudia Röhnelt

A-502629 | VHS im KOMED
1.7., 2.7., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 13.33 UStd | 115 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Claudia Röhnelt

Präsentation und Moderation

Interessant fragen – gekonnt vortragen

Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)
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 kennenlernen oder ihre Vorträge mit dialogorientierten Elemente anreichern möchten.
A-502701 | VHS im KOMED
18.6., 19.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
171 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Markus Lücke

2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und visualisieren

Praxisworkshop mit einem Kommunikationstrainer und einer Visualisierungs-Trainerin – Kleingruppe (max. 8 Personen) – Anerkannt als Bildungsurlaub
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 Projektleitungen; in Lehre, Beratung und Verkauf tätige Menschen
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**

A-502720-BU | VHS im KOMED
4x, 27.6.–30.6., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 394 €, zzgl. Skript Kosten: 18 € |
BU S | **Peter Pütz, Michaela Maïno**

Online positiv auftreten und wirken

Online-Seminar in einer Kleingruppe (max. 10 Personen)

Sich vor der Kamera kurzfristig in Online-Veranstaltungen gut zu verkaufen und geschickt in Szene zu setzen ist das A und O, um eine gute Beziehung zu den Teilnehmer*innen aufzubauen. Um dies zu trainieren gibt es wertvolle Tipps und Tricks aus dem Schauspielbereich. Menschen mit einer sympathischen, lockeren und zugleich selbstsicheren Ausstrahlung scheinen es vor der Webcam leichter zu haben. Man hört ihnen gerne zu und ist daran interessiert ihren Inhalten zu folgen. Starres Auftreten, unsichere, monotone Stimme oder fahrige Bewegungen machen es jedoch für die Zuhörenden, die ohnedies online eine geringere Aufmerksamkeitsspanne haben, schwieriger – auch gut vorbereitete Inhalte nachhaltig aufzunehmen. Rasch auf den Punkt zu kommen, Spannung zu erzeugen, mit Körpersprache und flexibler Stimmführung Inhalte zu unterstützen, stellen – neben einem guten Gefühl für Kameraführung – wichtige Faktoren für erfolgreiche Online-Veranstaltungen dar. Dies lässt sich mit Techniken aus dem Filmschauspiel- und Moderationsbereich effektiv üben. Ziel des Workshops ist es, die Grundregeln zur gekonnten individuellen Ausstrahlung vor der Kamera bei Online-Sessions kennenzulernen und einzusetzen.

Themen und Übungen:

- Haltung und Wirkung vor der Webcam:
- Wenn Sie sich in Ihrer Haut wohl fühlen und sich selber akzeptieren wie Sie sind, strahlen Sie eine stimmige Gestik und Mimik aus. Sie erhalten praktische Vorbereitungsübungen, um Ihre Körpersprache gezielt einzusetzen. Der passende Blickkontakt rundet Ihren nonverbalen Auftritt ab.
- Stimmeinsatz klar und präsent gestalten:
- Vor dem Mikrofon müssen Sie nicht so laut sein wie in einem Hörsaal oder Klassenraum. Trotzdem sollte die Stimme präsent bleiben und wichtige Inhalte hervorheben. Dies lässt sich in kleinen Übungen gut trainieren.
- Umgang mit dem Mikrofon und der Kamera beachten:
- Wichtigste „Go´s“ und „No-Go´s“ zu Kameraführung und Mikrofonabstand werden erläutert
- Fragen zum Setting klären:
- Umgebung bzw. virtuellen Hintergrund und Kleidung kameragerecht gestalten

Methoden: kurze Theorie-Inputs, praktische Übungen, Üben mit der Webcam

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

O-502721 | →● Online
15.3., Di, 18 – 21 Uhr | 35 € | **WE** |
Karin Punitzer

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, ggf. externe Tools), Teilnehmenden zu aktivieren und sie bei der Stange zu halten.

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

O-502726 | →● Online
5.3., Sa, 10:30 – 14 Uhr | 35 € | **WE** |
Dörte Stahl

O-502727 | →● Online
10.9., Sa, 10:30 – 14 Uhr | 35 € | **WE** |
Dörte Stahl

Ihr erstes Webinar erstellen — leicht gemacht

Onlineworkshop am Wochenende

Sie spielen mit dem Gedanken, selbst einmal ein Webinar anzubieten, da Sie Ihre online-Aktivitäten fördern möchten, sichtbarer werden wollen und insgesamt vorhaben, sich als Expert*in besser zu positionieren? In diesem Tagesseminar erfahren Sie in kompakter Form, was es bei der Planung und Durchführung eines Webinars zu bedenken gibt. Im ersten Teil erhalten Sie theoretischen Input darüber, wie man ein Seminar thematisch und didaktisch aufbaut, online-Präsentationen durchführt und mit den Teilnehmer*innen interagiert. Im anschließenden Teil können Sie ein Rohkonzept für Ihr eigenes Webinar (Thema, Absicht, grober Verlaufsplan) erarbeiten und vorstellen. Das Seminar schließt mit einer Q & A-Runde ab.

Inhalte:

- didaktische Planung eines Webinars
- Ansprache von Teilnehmenden
- Interaktive Gestaltungsmöglichkeiten
- Kommunikation in Webinaren
- online präsentieren und interagieren

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an alle, die nicht die nicht nur an online-Seminaren anderer teilnehmen, sondern selbst ein Webinar anbieten möchten. Das können z.B. Dienstleister*innen mit Beratungsfunktion, Solopreneure und Inhaber*innen kleiner Unternehmen sein.

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

O-502729 | →● Online
13.2., So, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 69 € |
WE | **Sigrun Dahmer**

Sicher auftreten – selbstbewusst präsentieren!

Kleingruppe – max. 8 Personen

Beruflich oder privat kommen wir immer wieder in Redesituationen. Für die Chefin oder einen Neukunden müssen Projektpräsentationen vorbereitet werden, oder die Geburtstagsrede für den Vater steht an. Bei den meisten Menschen lösen diese Situationen Ängste aus. Jeder Mensch kann jedoch lernen mit Lampenfieber umzugehen und angstfrei zu präsentieren:

- Redestruktur-Übung
- Rede oder Präsentation mit Videofeedback
- (Blick-) Kontakt zum Publikum
- Körpersprache

A-502737 | VHS im KOMED
3x, 8.4. – 10.4., Fr, 8.4., 18 – 21 Uhr,
Sa, 9.4., So, 10.4., 10 – 17 Uhr | 20 UStd |
213 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Peter Pütz

A-502738 | VHS im KOMED
3x, 16.9. – 18.9., Fr, 16.9., 18 – 21 Uhr,
Sa, 17.9., So, 18.9., 10 – 17 Uhr | 20 UStd |
213 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Peter Pütz

„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 ein-

fache 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. Visualisierungen 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-502754 | VHS im KOMED
15.1., 16.1., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 154 €, zzgl. Materialkosten: 16 € | **WE** |
Michaela Maïno

A-502755 | VHS im KOMED
6.8., 7.8., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 154 €, zzgl. Materialkosten: 16 € | **WE** |
Michaela Maïno

A-502756 | VHS im KOMED
8.10., 9.10., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |16 UStd | 171 €, zzgl. Materialkosten: 16 € | **WE** |
Michaela Maïno

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren

Anerkannt als Bildungsurlaub
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 Zeichnen lernen, 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 Führungskraft, Kollegen*innen oder Kunden*innen demnächst einen Projektplan erläutern? Müssen Abläufe und Prozesse dokumentieren, vielleicht auch Ergebnisse aus Meetings festhalten? Oder etwas ganz anderes…? Bitte bringen Sie eigene Themen mit, wir schauen dann gemeinsam, was wir mit dem Werkzeug Sketchnoting daraus machen!
Methodik: In Werkstattatmosphäre werden die Inhalte in kurzen Impulsen vorgestellt und in vielen Übungen ausprobiert und umgesetzt. Ein Starterset mit Notizheft und verschiedenen Stiften bekommen Sie 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.
A-502766-BU | VHS im KOMED
3x, 20.1. – 22.1.,
Do – Sa, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**

A-502767-BU | VHS im KOMED
3x, 24.3. – 26.3.,
Do – Sa, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**

A-502768-BU | VHS im KOMED
3x, 23.6. – 25.6.,
Do – Sa, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, zzgl. Skriptkosten: 8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**

A-502769-BU | VHS im KOMED
3x, 15.9. – 17.9.,
Do – Sa, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, zzgl. Skriptkosten: 8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**

„Sehen was gesagt wird“ Präsentieren von Referaten und Vorträgen

Ferienkurs für Schüler*innen ab der Jahrgangsstufe 7.
Inhalte:
Spannende und mitreißende Vorträge und Referate sind leichter als mensch denkt. Du lernst Inhalte anschaulich zu präsentieren, Hilfsmittel (z.B. Plakate und Flipcharts) einzusetzen und auch wie du dein Lampenfieber überwindest.
Zielgruppe: Schüler*innen ab 15 Jahre
Anmeldeschluss ist 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn
A-502792 | VHS im KOMED
5.7., Di, 9 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei | **WE** | **Peter Pütz**

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ – Visualisierung von Referaten, Aufsätzen und Notizen

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 15 Jahre
Inhalte: Du lernst hier, mit einfachen Mitteln ein Referat auffälliger und aussagekräftiger zu gestalten. Mit Flipcharts und Plakaten zu präsentieren und Notizen übersichtlicher zu gestalten, damit du sie auch noch nach Wochen in kurzer Zeit erfassen kannst.
Zielgruppe: Schüler*innen ab 15. Jahre.
Dozent: Michaela Maïno hat ein Studium der Waldorfpädagogik, ist Mediatorin, Lerntherapeutin,
Trainerin für Visualisierung, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, ist Moderatorin und Coach.
Anmeldeschluss ist 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn.
A-502793 | VHS im KOMED
1.7., Fr, 9 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei | **WE** | **Michaela Maïno**

Vor anderen präsentieren – mit Rollenspielen –

Ferienkurs für Schüler*innen ab der Sekundarstufe II.
Inhalte: Häufig muss man im Studium oder Berufsleben vor Menschen auftreten und etwas präsentieren. Das können Situationen im Verkauf sein, Referate an der Hochschule etc. Oft kennt man die Leute schon, vor denen man auftritt, oft jedoch auch nicht. Lockerheit alleine hilft nicht, Routine alleine später genauso wenig. Viele Dinge über den ersten Eindruck hinaus sind zusätzlich gefragt:

- Wie kann ich allen Teilnehmer*innen das Gefühl geben, dass sie mir wichtig sind?
- Wie kann ich mich auf andere einlassen?
- Was wird von mir erwartet? Wie kann ich dem entsprechen?
- Wie strukturiere ich meinen Auftritt?
- Wie gehe ich mit Gegenargumenten oder Störungen um?

Zielgruppe: Schüler*innen der Sekundarstufe II
Anmeldeschluss ist 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn
A-502796 | VHS im KOMED
20.4., 21.4., Mi, Do, 10 – 13 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Konfliktkommunikation

Strategisches Konfliktmanagement

Online Workshop – Anerkannt als Bildungsurlaub

Ob privat innerhalb der Familie, beruflich im Team oder politisch auf internationaler Bühne – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Zur konstruktiven und nachhaltigen Bewältigung von Konflikten bedarf es einerseits der Bereitschaft, die emotionsbehafteten Tiefenstrukturen hinter den jeweiligen Sachebenen zu explorieren und andererseits der Fähigkeit, verbalisierte Standpunkte zu decodieren, um die dahinterstehenden wechselseitigen Interessen und Bedürfnisse zu verstehen. Dadurch werden regelmäßig inhaltliche Schnittmengen und übergeordnete kreative Lösungsansätze erkennbar. Ein kooperatives Verhandeln im Sinne des „Harvard-Konzepts" rundet eine Konfliktbearbeitung in angemessener Weise ab und sorgt gleichsam dafür, dass die eigenen Interessen konsequent gewahrt bleiben. Der Kurs bietet dazu ein gut sortiertes Set mit verschiedenen Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Konflikt- und Verhandlungsmanagement.

Schwerpunkte:

- Konfliktdefinition / Konfliktmechanismen / Eskalationsdynamik
- Tools zur Konfliktanalyse und zur Konfliktbewältigung
- Die Grundzüge des Harvard-Konzepts
- Das Verhandlungsdilemma / Tit-for-Tat-Strategie
- Essentials aus dem Verhandlungsmanagement

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

O-502802-BU | →● Online
3x, 13.6.–15.6.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 206 € |
BU | **Dr. Dennis Teschner**

Erfolgreich im Beruf in einer globalisierten Welt: Interkulturelle Kompetenz aufbauen

Praxisworkshop an drei Tagen (28-30.3.2022) & Onlinetreffen zum Erfahrungsaustausch (7.5.2022) – Anerkannt als Bildungsurlaub

- 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 Kolleg*innen oder Kommiliton*innen 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-502825-BU | VHS im KOMED
4x, Mo, Di, Mi, 9–16:30 Uhr,
Sa, 9–12 Uhr | 28 UStd | 213 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **BU S** |
Dr. Verónica Fernández Caruncho

Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen

Anerkannt als Bildungsurlaub

Möchten Sie Ihr Konfliktverhalten besser durchschauen, Ihre Konfliktpotenziale schneller erkennen und Ihre Konfliktkommunikation selbstbestimmt gestalten? Wir erarbeiten uns in vier Tagen das Basiswissen „Kommunikation und Konflikt" und trainieren situative und individuelle Konfliktlösungen. Sie bekommen einen Überblick über das komplexe Gebiet des Konfliktmanagements und die Techniken gekonnter Konfliktkommunikation. Das Ziel des Seminars soll ein individuelles Konfliktmanagement sein, das Sie befähigt, mit Konflikten angemessen umzugehen:

- Basiswissen Kommunikation (Modelle: Schulz von Thun, Gordon)
- Konflikttypen und -ursachen
- Konfliktpotenziale und -muster
- Konfliktziele und eigene Emotionalität
- Kommunikationsstrategien im Konflikt
- Modelle der Gesprächsführung
- Botschaften vorbereiten
- Synchronisation von Sprache und Körpersprache
- Rollensouveränität
- spezielle Gesprächstechniken und -zwecke (A wie Aktive Konfliktgestaltung bis Z wie Zuhören)
- kleine Typologie der Konfliktpartner
- Schlagfertigkeit als Deeskalation
- Kreativitätstechniken in Konfliktsituationen
- Überzeugen unter Stress

A-502842-BU | VHS im KOMED
4x, 22.3.–25.3., Di–Fr, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 250 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Dr. Andrea Dederichs**

A-502843-BU | VHS im KOMED
4x, 5.9.–8.9., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 275 €, zzgl. Kopierpauschale:
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-502848 | VHS im KOMED
5.3., 6.3., Sa, So, 10–17 Uhr |
18 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **WE** | **Dr. Andrea Dederichs**

A-502849 | VHS im KOMED
28.5., 29.5., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
18 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **WE** | **Dr. Andrea Dederichs**

„Nie wieder Streit!“ Neue Lösungen in Konfliktsituationen

Ferienkurs für Schüler*innen ab 15 Jahre

Inhalte: Gewinnen und Verlieren ist im Alltag normal. Der Sieger freut sich und der Verlierer ist bestrebt beim nächsten Mal die Rollen zu wechseln. So sind Konflikte vorprogrammiert. Was, wenn wir Lösungen suchen, die allen Beteiligten gefallen? In diesem Kurs gibt es konkrete Handlungsansätze und Methoden zur Lösungsfindung ohne Verlierer. (Win–Win und Systemisch Konsensieren)

Zielgruppe: Schüler*innen ab 15 Jahre

Dozent: Peter Pütz organisiert seit 30 Jahren Weiterbildungen in der Jugendarbeit und Erwachsenenbildung. Thematisch ist er besonders in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und erlebnisorientierten Veranstaltungen tätig. Er hat eine Ausbildung als systemischer Coach, Jobcoach und Profilpass-Berater.

A-502891 | VHS im KOMED
1.7., Fr, 9 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
WE | **Peter Pütz,**

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

*Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.

A-503002 | VHS im KOMED
11.3., 12.3.,
Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr | 18.67 UStd |
146 €, zzgl. Seminarskript: 12 € | **WE S** |
Claudia Wessling

A-503003 | VHS im KOMED
2.12., 3.12.,
Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr | 18.67 UStd |
160 €, zzgl. Seminarskript: 12 € | **WE S** |
Claudia Wessling

We Go Business – Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start

Webinar in einer Kleingruppe (max. 8 Personen)

Sie überlegen, sich selbständig zu machen. Wie lassen sich gute Ideen und kreative Projekte in ein solides Unternehmen überführen? Was muss ich vor dem Start beachten und welche Regeln gelten für mich? Ein tragfähiges Konzept braucht einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung, um wichtige Türen zu öffnen – ob Nebenerwerb, Neustart oder Gründung im Team. Verschaffen Sie sich einen Überblick über rechtliche und betriebswirtschaftliche Voraussetzungen sowie Fördermöglichkeiten. Mit Beispielen und Erfahrungen aus der Praxis.

Themen:
- Gründungszuschüsse / Fördermöglichkeiten
- Unternehmens – und Rechtsformen / Anmeldungen
- Konzept/ Businessplan
- Absicherung als Unternehmer*in
- Finanzierung, Rentabilität und Liquidität

Zielgruppe: Gründer*innen vor und während Gründung bzw. in der Startphase.

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

O-503014 | →● Online
4.2., 5.2., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 181 €, zzgl. Seminarskript:
11 € | **Claudia Wessling**

A-503016 | VHS im KOMED
1.7., 2.7., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 160 €, zzgl. Seminarskript:
12 € | **Claudia Wessling**

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus

Anerkannt als Bildungsurlaub

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens:
- Rechtsanforderungen zur Rechnungslegung
- Gewinnermittlung mit einfacher und doppelter Buchführung
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- 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-503021-BU | VHS im KOMED
5x, 14.3. – 18.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 312 €, zzgl. Skript Kosten: 7 € |
BU S | **Hermann Hirsch**

A-503022-BU | VHS im KOMED
5x, 12.9. – 16.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 343 €, 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-503028 | VHS im KOMED
17.6., 18.6., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr |
13.33 UStd | 104 €, zzgl. Seminarskript:
7 € | **WE S** | **Hermann Hirsch**

A-503029 | VHS im KOMED
28.10., 29.10., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 13.33 UStd | 115 €, zzgl.
Seminarskript: 7 € |
WE S | Hermann Hirsch

Recht für Gründer*innen

Anerkannt als Bildungsurlaub

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-503030-BU | VHS im KOMED
3x, 15.8.–17.8.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
206 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU S | Constanze Brinkmann

FIND YOUR BUSINESS IDEA – Academy for the next startups

Das Ziel des Workshops ist es, Teilnehmer*innen, die bislang keine (konkrete) Gründungsidee haben, eine Gelegenheit für die Entwicklung einer Unternehmensidee zu geben sowie einen ersten Überblick über die Grundlagen für ein stimmiges Canvas Model zu erhalten. Anschließend erhalten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, einen (ersten) Prototypen zu entwickeln bzw. einen Erfolg versprechenden Pitch zu trainieren.

Inhalte:
- Entwicklung einer einer eigenen Geschäftsidee
- Überlegungen zu Firmennamen und Logo
- Das Business Model Canvas
- Elevatorpitch und Prototyping

Methodisches Vorgehen:
Eine spezielle Methode schafft die Voraussetzungen für Gründungsinteressierte, alleine oder in kleinen Gruppen in kurzer Zeit eine 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-503031-BU | VHS im KOMED
3x, 14.2.–16.2., Mo–Mi, 9–16:30
Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Materialkosten:
11 € | **BU S | Constanze Brinkmann**

A-503032-BU | VHS im KOMED
3x, 10.8.–12.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 206 €, zzgl. Materialkosten:
11 € | **BU S | Constanze Brinkmann**

Teambuilding und Teammanagement für Start-Ups

Tagesseminar

Wie ist das Team zusammengesetzt? Wer oder was fehlt im Team? Und wie arbeitet man effektiv zusammen? Diese Fragen kennzeichnen für Gründerteams wichtige Aspekte, von denen der zukünftige Erfolg des gesamten Unternehmens abhängt. Denn fehlende Kompetenzen oder eine mangelnde Struktur lassen sich später nicht ohne Probleme ausgleichen. Das Seminar wird den Teilnehmer*innen zeigen, wie man bereits zu Beginn ein Team bildet, das unabhängig von der Branche oder den finanziellen Startvoraussetzungen wirklich erfolgreich ist. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt sind leicht umsetzbare Strategien für effizientes Arbeiten im Team.

Inhalte:
- ein gemeinsames Ziel
- Fähigkeiten erkennen und effektiv einsetzen
- Ergänzungen für das Team finden
- optimale Aufgabenteilung von Beginn an
- Arbeiten mit Team-Tools
- Zeitprobleme bei der Teamarbeit

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Gründer*innen, Mitarbeiter*innen in Startups und alle, die in einem jungen Unternehmen arbeiten oder arbeiten möchten.

A-503036 | VHS im KOMED
18.2., Fr, 9–16:30 Uhr | 10 UStd |
75 € | **S | Constanze Brinkmann**

Recht für Gründer*innen

Anerkannt als Bildungsurlaub

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-503039-BU | VHS im KOMED
3x, 7.2.–9.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU S | Constanze Brinkmann**

Onlineworkshop am Abend

O-503043 | →● Online
6x, 21.2.–4.4., Mo, 18–20:30 Uhr |
20 UStd | 150 € | **S |**
Constanze Brinkmann

Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründer*innen

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 Anfangs-

phase 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-503046 | →● Online
3x, 18.3.–1.4., Fr, 18–20 Uhr |
8 UStd | 60 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Der rechtssichere Onlineshop

Online-Workshop am Abend

Onlineshops gewinnen noch immer zunehmend an Attraktivität. Ein Onlinehandel kann eine sehr lukrative Haupt- oder Nebenerwerbsquelle sein. Rechtliche Fallstricke können diese aber zu einem Alptraum werden lassen. Gemietete oder gekaufte Shopsysteme sind nicht immer rechtssicher. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt zu einer entspannten Gestaltung Ihres Shops. An den interaktiv gestalteten Terminen arbeiten Sie in der Gruppe an einer anwendbaren Checkliste, die das Ergebnis des Kurses darstellt und Ihnen als Leitfaden für Ihren Onlineshop dienen kann.

Inhalte:
- Datenschutz und Impressum
- Korrekte Produktbeschreibungen
- Rechtskonforme Bestellprozesse
- Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

O-503051 | →● Online
18.1., 25.1., Di, 18–20:15 Uhr |
6 UStd | 41 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

O-503052 | →● Online
8.6., 15.6., Mi, 18–20:15 Uhr |
6 UStd | 45 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Bewerbungstraining u. 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 herzlich willkommen.

Methoden: Kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen, Gruppenarbeit, Rollenspiele, Teilnehmer*innen-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-504011 | VHS im KOMED
7.5., 8.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
138 €, zzgl. Kopierpauschale: 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-504016 | VHS im KOMED
25.6., 26.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
171 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Martin Holzer

Agieren statt funktionieren – Als Frau* zwischen Job, Familie und Selbstbestimmung den eigenen Weg (wieder-) entdecken

Onlinekurs

Ein Tages-Workshop für Frauen*, die ihr Bewusstsein trainieren möchten, um neue Perspektiven – abseits des Hamsterrades – für sich zu entwickeln. Egal, ob als Mutter, Karrierefrau, Alleinerziehende, Single oder Frau in den besten Jahren.

Wie werde ich allem gerecht?

Für die einen ist es der Spagat zwischen Karriere und Kindern, zwischen beruflichem Erfolg und privatem Glück. Raus aus dem Funktionieren-Modus – wer nur noch reagiert, kann nicht mehr erfolgreich agieren, weder für sich selbst, noch für das Unternehmen oder die Familie. Für die anderen ist es der Verlust der eigenen Wünsche – es geht nur noch um Reaktion statt eigener Aktion. Die Sicht auf sich selbst 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 Kurs geht es darum, zunächst zu erkennen, wo man selbst steht. Bin ich noch da, wo ich wirklich sein möchte? Wo liegt mein Fokus und wie kann ich diesen verändern? Mit dem Trainieren des eigenen Bewusstseins können wir eine neue Perspektive, eine neue Sichtweise erhalten. Wir lernen aufzudecken, was uns limitiert und stresst.

Inhalt:
- Die eigenen Herausforderungen wahrnehmen
- Selbsterfahrung durch Fremderfahrung
- Die Macht der eigenen Gedanken
- Zur Ruhe kommen
- Impulse für das Training des eigenen Bewusstseins
- Perspektivenwechsel einläuten
- Stressoren und Ressourcen erkennen
- Visionen schaffen

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.
*Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.

O-504018 | →● Online
3x, 27.1.–10.2., Do, 20–22 Uhr |
8 UStd | 69 € | **WE** |
Constanze von Poser,

O-504019 | →● Online
3x, 31.5.–14.6., Di, 20–22 Uhr |
8 UStd | 69 € | **WE** |
Constanze von Poser,

Bewerbungstraining für junge Menschen / Berufseinsteiger*innen – 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 vor allem 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 unter realen Bedingungen (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-504022 | VHS im KOMED
29.1., 30.1., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
125 €, zzgl. Bewerbungsunterlagen-Check:
16 € | **WE** | **Isabelle Fouchs**

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-504025 | VHS im KOMED
14.1., 15.1., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 12 UStd | 94 €, zzgl.
Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-504026 | VHS im KOMED
6.5., 7.5., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 12 UStd | 103 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

A-504027 | VHS im KOMED
19.8., 20.8., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 12 UStd | 103 €, zzgl.
Kopierpauschale: 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-504030 | VHS im KOMED
21.8., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 69 €,
zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Texten eines Bewerbungsschreibens

Onlineworkshop in einer Kleingruppe (Max. 8 Personen)
Das Bewerbungsschreiben ist laut Studien einer der drei entscheidenden Punkte, wegen denen man zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen wird. Oder wegen seiner mangelnden Qualität eben auch nicht… In diesem Seminar lernen Sie zu punkten. Auf der Basis von Stellenanzeigen, die Sie exemplarisch beisteuern*, erarbeiten wir sehr konkret wirksame Bewerbungsschreiben. Texte, die dem potentiellen Arbeitgeber deutlich machen, warum genau Sie für die ausgeschriebene Stelle passen. Das Seminar ist eine Lern- und Schreibwerkstatt. *Bitte bringen Sie Stellenanzeigen mit die Sie ansprechen.
Dozent: Wolfgang Uhle verfügt über langjährige Erfahrung als Arbeitgeber, Journalist, Werbetexter, Bewerbungstrainer und -coach.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-504037 | →● Online
10.6., Fr, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 86 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Bewerbungstraining in drei Terminen – ein Online-Zyklus

Der typische Bewerbungsprozess besteht aus verschiedenen Bausteinen. Da Bewerben auch oft während eines Beschäftigungsverhältnisses erfolgt, ist dieser Kurs in Online-Form als Zyklus an drei Abenden aufgebaut.

- Termin 1: das eigene Profil, der Abgleich mit Stellenanzeigen, die Lesart von Stellenanzeigen
- Termin 2: der Aufbau einer Mappe, eines Bewerbungsschreibens sowie eines Lebenslaufes
- Termin 3: das Vorstellungsgespräch: Vorbereitung, Elemente, Körpersprache, heikle Fragen, spezifische Besonderheiten bei der Präsenz- bzw. Onlineform.

Buchbar sind die Termine nur komplett, da sie aufeinander aufbauen.
Dozent: Wolfgang Uhle hat langjährige Arbeitgebererfahrungen, berät bei der Einstellung von Fach- und Führungskräften und ist seit vielen Jahren erfolgreicher Bewerbungstrainer und -coach.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-504038 | →● Online
3x, 20.1. – 22.1., Do – Sa, 18 – 21 Uhr | 12 UStd | 114 € | **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-504038 | VHS im KOMED
23.1., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-504039 | VHS im KOMED
8.5., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 69 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Bewerbungstraining online

Onlineworkshop in einer Kleingruppe (Max. 8 Personen)
Der typische Bewerbungsprozess besteht aus verschiedenen Bausteinen. Da Bewerben auch oft während eines Beschäftigungsverhältnisses erfolgt, ist dieser Kurs in Online-Form als Zyklus an drei Abenden aufgebaut.

- Termin 1: das eigene Profil, der Abgleich mit Stellenanzeigen, die Lesart von Stellenanzeigen
- Termin 2: der Aufbau einer Mappe, eines Bewerbungsschreibens sowie eines Lebenslaufes
- Termin 3: das Vorstellungsgespräch: Vorbereitung, Elemente, Körpersprache, heikle Fragen, spezifische Besonderheiten bei der Präsenz- bzw. Onlineform.

Buchbar sind die Termine nur komplett, da sie aufeinander aufbauen.
Dozent: Wolfgang Uhle hat langjährige Arbeitgebererfahrungen, berät bei der Einstellung von Fach- und Führungskräften und ist seit vielen Jahren erfolgreicher Bewerbungstrainer und -coach.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-504039 | →● Online
3x, 15.12. – 17.12., Do – Sa, 18 – 21 Uhr | 12 UStd | 128 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

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.
Zielgruppe: Der Kurs ist hilfreich für alle, die bei der Jobsuche für den nächsten Karriereschritt mit einem Assessment-Center rechnen müssen: Student*innen, Führungskräfte, auch Abiturient*innen, die immer früher durch Bewerbungsverfahren müssen.
A-504052 | VHS im KOMED
5.2., 6.2., Sa, So, 9:30 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 171 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Jill Ben Cadi**

A-504053 | VHS im KOMED
11.6., 12.6., Sa, So, 9:30 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 171 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Jill Ben Cadi**

Bewerben – wo und wie – schriftlich und per Telefon-

Kurs für Schüler*innen ab der Sekundarstufe II.
Inhalte:
In ein paar Stunden klären wir die wichtigsten Dinge rund ums Bewerben:

- was will ich eigentlich?
- was für ein Job passt zu mir?
- was meint der Text von Stellenanzeigen wirklich?
- wie bewerbe ich mich, damit ich in die engere Auswahl komme? (Anschreiben, Lebenslauf, per Post, online oder Telefon)

Zielgruppe: Schüler*innen der Sekundarstufe II, die sich in Zukunft für Praktika und Ausbildung bewerben möchten.
Anmeldeschluss ist 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn
A-504091 | VHS im KOMED
18.12., Sa, 10 – 16:45 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab der Sekundarstufe II.
A-504092 | VHS im KOMED
14.4., Do, 10 – 16:45 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-504093 | VHS im KOMED
28.6., Di, 10 – 16:45 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Der beste Eindruck – Bewerbungsgespräche positiv gestalten – mit Rollenspielen –

Inhalte:
Es ist schon mal die halbe Miete, wenn man zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen wird. Aber eben nur die halbe. Vorbereiten muss man sich noch auf

- die eigene Performance (Körpersprache, Stimme, Timing)
- Fragen zur Motivation für genau diese Stelle als Praktikant*in, Auszubildende*r etc.

- „heikle“ Fragen zu Charaktereigenschaften
- die so genannte Business-Etikette (welches Verhalten man im Business im Umgang miteinander erwartet)

Zielgruppe: Schüler*innen der Sekundarstufe II, die sich in Zukunft für Praktika und Ausbildung bewerben möchten
Anmeldeschluss ist 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn
A-504095 | VHS im KOMED
6.2., So, 10 – 16:45 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-504096 | VHS im KOMED
13.4., Mi, 10 – 16:45 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-504097 | VHS im KOMED
30.6., Do, 10 – 16:45 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Personalmanagement, Führungskräftetrainings und Teamentwicklung

Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen

Anerkannt als Bildungsurlaub
Das Seminar will ein grundlegendes Verständnis für Unternehmenskulturen und Organisationsentwicklung vermitteln und Sie so befähigen, Firmenkulturen zu verstehen, Entwicklungsprozesse im Unternehmen zu erkennen und hilfreiche Strategien und Handlungsmöglichkeiten für sich selbst in ihrem jeweiligen Einflussbereich zu entdecken.
Lernziele & Inhalte:
- Begriffsklärung
- Überblick über verschiedene Organisationsformen
- Definition „Firmenkultur“ und Typisierung Firmenkulturen
- Intervention und Interventionen
- Erkennen der Firmenkultur (Diagnose) und Verstehen der Tabus
- Entwicklung von (persönlichen) Strategien für verschiedene Kulturen

Sie lernen grundlegende Begriffe und Kategorisierungen kennen, bekommen Informationen zu Methoden der Unternehmensentwicklung und erhalten Anregungen, wie Sie Ihren Handlungsspielraum mit dieser Kenntnis für sich aktiv erweitern können. Insbesondere erfahren Sie, wie Sie für sich und Ihre Position im Unternehmen Klarheit und Transparenz gewinnen, dadurch Ihre Entscheidungen bewusster treffen und so Ihre Zufriedenheit im beruflichen Alltag steigern können.
Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen
Zielgruppe: Mitarbeiter*innen mit und ohne Führungsverantwortung
A-506010-BU | VHS im KOMED
3x, 24.10. – 26.10.,
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |
256 €, zzgl. Seminarskript: 11 € |
BU S | **Dr. Jutta Jessenberger**

Lean Management – viel mehr als nur „schlank“!

Kleingruppe (max. 8 Personen) – Anerkannt als Bildungsurlaub
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: Mitarbeiter*innen mit und ohne Führungsverantwortung
A-506017-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6. – 24.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Skript: 11 € |
BU S | **Dr. Jutta Jessenberger**

Value Stream Mapping – Wertstromanalyse in der Praxis

Anerkannt als Bildungsurlaub
Seminarziel: Ziel des Seminars ist, den Teilnehmenden weitergehende Erfahrungen in der Anwendung von Lean-Methoden, insbesondere der Wertstromanalyse zu vermitteln.
Im Seminar werden zur Erinnerung die grundlegenden 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

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen mit und ohne Führungsverantwortung
Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen
A-506019-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2. – 23.2., Mo – Mi, 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?
- Mitarbeiter*innenmotivation – Theorien, Modelle, praktische Erfahrungen
- Zielvereinbarungen
- Die ideale Führungskraft
- Praxistransfer

Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.

A-506024-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € |
BU S | Karl-Heinz Schwieren

Six Sigma – und warum 99,7 % nicht gut genug sind

Seminarziel: „Six Sigma bedeutet hohe Qualität" – so oder ähnlich werden viele antworten, wenn man sie fragt, was Six Sigma eigentlich ist. Und sie haben Recht: Unternehmen, die Six Sigma als Methode anwenden, wollen möglichst zuverlässig produzieren oder leisten. Dabei ist Six Sigma sogar noch etwas mehr: Neben einer Maßzahl für hohe Qualität und einer Methode des Qualitätsmanagements ist es auch noch ein Managementsystem zur Prozessverbesserung. Zu allen diesen Punkten vermittelt das Seminar einen grundlegenden Überblick. Sie lernen Konzept und Struktur hinter Six Sigma als Managementsystem kennen und erhalten außerdem einen guten Einblick in die Six Sigma-Methoden und das Six Sigma-Projektmanagement. Insbesondere der Projektzyklus der Phasen Define, Measure, Analyse, Improve und Control („DMAIC") mit den entsprechenden Methoden wird genauer beleuchtet. Mit Hilfe einer praktischen Übung, in der ein Six Sigma-Projekt simuliert wird, werden Sie befähigt, selbst ein Six Sigma-Projekt mit Methoden und Analysen entsprechend der Projektphasen durchzuführen. Viele der vorgestellten Werkzeuge sind datenbasiert und analyseintensiv. Sie werden deshalb ebenfalls einen (kurzen) Einblick in die frei verfügbare Programmiersprache/Software R erhalten, um während unserer Übung auch praktisch Analysen durchführen zu können.

Lernziele & Inhalte:
- Vermittlung eines intensiven Überblicks über Six Sigma – Hintergrund, Prinzipien, Methode und Werkzeuge
- Kurze Historie und Einordnung des Themas im Kontext des Qualitätsmanagements
- Six Sigma im Unternehmen
- Six Sigma-Projekte und Phasen: Define, Measure, Analyse, Improve, Control (DMAIC)
- Vermittlung zentraler Methoden von Six Sigma
- Übung und Anwendung an Hand einer praktischen Übung/Projektsimulation

Zielgruppe: Mitarbeitende mit und ohne Führungsverantwortung, Qualitäts- und Zahleninteressierte

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC und MS Office-Produkten, erste Programmierkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte bringen Sie ein eigenes Notebook mit, auf dem Sie die im Kurs genutzte kostenlose Software installieren können. Sollten Sie kein eigenes Notebook mitbringen können, sprechen Sie bitte vorher mit uns, damit wir Ihnen ein Gerät zur Verfügung stellen können.

Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen,

A-506026-BU | VHS im KOMED
5x, 24.1.–28.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 380 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE S | Dr. Jutta Jessenberger

A-506027-BU | VHS im KOMED
5x, 8.8.–12.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 426 €, zzgl. Seminarskript: 11 € |
WE S | Dr. Jutta Jessenberger

Die Führungskraft als Coach

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*innen. 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-506032-BU | VHS im KOMED
3x, 14.2.–16.2.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
232 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
BU S | Karl-Heinz Schwieren

Erfolgreiches Change Management im digitalen Zeitalter

Onlineworkshop Wochenende

Unternehmen unterliegen einem ständigen Wandel. Die Digitalisierung hat die Art und Weise, wie Menschen zusammen arbeiten und Organisationen strukturiert sind grundlegend verändert. Um erfolgreich sein zu können, müssen sich Unternehmen an äußere Veränderungen schnell anpassen können. Doch wie laufen Veränderungsprozesse im Unternehmen ab? Welche Phasen werden unterschieden und was können Mitarbeiter*innen und Führungskräfte tun, um den Wandel erfolgreich zu begegnen? Welche Rolle spielen dabei Emotionen und Bedenken der Mitarbeiter*innen und wie können Widerstände erfolgreich bewältigt werden? Welche Einstellungen sollten Mitarbeiter*innen besitzen, um sich aktiv am Change beteiligen zu können und welche Führungsstile sind effektiv? Erarbeiten Sie mit einem promovierten Wirtschaftspsychologen in einer anderthalb tägigen Weiterbildung die Schlüsselfaktoren für ein erfolgreiches Veränderungsmanagement anhand konkreter Praxisbeispiele.

Seminarziel:
- Anlässe und Akteure von unternehmerischen Wandel kennen
- Die unterschiedlichen Phasen im Change identifizieren
- Die eigene Veränderungsbereitschaft explorieren
- Ansätze für ein ganzheitliches Veränderungsmanagement anwenden
- Symptome, Ursachen und Maßnahmen von Widerständen identifizieren
- Strategien im Umgang mit Widerständen umsetzen
- Effektives Change Leadership zeigen und die Rolle der Kommunikation kennen

Inhalte:
- Anlässe und Akteure des Wandels
- Phasenmodelle im Veränderungsmanagement
- Ebenen der Transformation
- Die Rolle von Emotionen im Veränderungsprozess
- Strategien für ein erfolgreiches und ganzheitliches Change Management
- Symptome, Ursachen und Maßnahmen im Umgang mit Widerständen
- Change Mindset und Learning Acquisition

- Effektives Change Leadership
- Change Kommunikation „in a nutshell“

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

O-506037 | →● Online
22.1., 23.1., Sa, 18–21:30 Uhr,
So, 9–17:30 Uhr | 13.67 UStd | 107 € |
WE | **Amir Ghoniem**

Changemanagement – Führen im Wandel

Anerkannt als 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*innen sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Das Tagesgeschäft muss trotzdem rund laufen. Wenn das Alte infrage gestellt wird und das Neue noch nicht akzeptiert und eingeführt ist, sind Verunsicherung und Unzufriedenheit oft die Folge.

Wie können Sie diesen Herausforderungen begegnen? Wie kommen Sie zu tragfähigen Lösungen?

Mit Unterstützung eines erfahrenen Trainers erarbeiten Sie im Seminar dazu Antworten und Strategien.

Seminarziel:
- Notwendigkeit von Veränderungen im Unternehmen erkennen und verstehen
- Veränderung gestalten
- Ursachen für das Scheitern von Change-Prozessen erkennen

Inhalte:
- Ursachen für Wandel
- Wandel gestalten, Ziele – Umsetzungsphase – Ergebnisse
- Kultur des Unternehmens, förderliche und schädliche Regeln
- Hinterfragen bisheriger Ordnungsmuster und Rahmenbedingungen
- Widerstände erkennen, begreifen, erfühlen und überwinden
- Eigene Reaktion auf Wandel
- Persönlicher Umgang mit Wandel, Umgang mit Widerständen
- Reaktionen von Mitarbeiter*innen auf Wandel, Umgang mit Widerständen
- Führungsverhalten im Wandel – Überzeugen? – Erklären? – Druck?
- Kardinalfehler im Wandel
- Persönlicher Aktionsplan

A-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**

A-506039-BU | VHS im KOMED
3x, 27.6.–29.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Führungskompetenzen: Agilität durch systemisches Führen

Um den Herausforderungen von Leitung und Führung zu begegnen, gibt es viele Herangehensweisen. Ein systemischer Führungsstil schließt Beziehungen, Kommunikation, potenzielle Veränderungen und die Umwelt ein. Das Team, die Abteilung werden als System mit Wechselbeziehungen verstanden, mit Stärken und Schwächen, mit Einzelnen im Ganzen. Einen Raum für persönliches Wachstum bieten, für Eigenverantwortung und Verantwortung für Arbeitsergebnisse und Engagement. Das heißt, individuell statt standardisiert zu arbeiten und die Aufgabe, die arbeitenden Menschen und die Bedingungen gleichwertig im Blick zu haben. Dadurch ist ein systemischer Führungsstil gleichzeitig auch agil. Beobachten, achtsam und bereit für neue Lösungen zu sein, zeichnet systemisch denkende Leitungskräfte aus. Statt vorgefertigter Antworten geben Fragen die Richtung vor: Wozu ist das gut? Wo liegt der Sinn? Wer profitiert davon? Während des Bildungsurlaubs schauen wir u.a. auf den eigenen Führungsstil, Möglichkeiten und Grenzen von Methoden und den Umgang mit schwierigen Situationen.

Inhalte:
- Was ist Führen?
- 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-506040-BU | VHS im KOMED
3x, 13.6.–15.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 256 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU S** | **Andrea Mergel**

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-506041 | VHS im KOMED
22.10., 23.10., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Seminarskript: 11 € |
WE S | **Dr. Jutta Jessenberger**

Als Projektleitung unter Kolleg*innen jonglieren mit der Doppelrolle

Anerkannt als Bildungsurlaub

Als Projekt- oder Teamleitung jonglieren Sie Zeitmanagement, Anliegen und Interessen der Teammitglieder, fachübergreifende Zusammenarbeit und eigene Aufgaben. Interessenskonflikte, Diskussionen über Strategien oder zähe Zusammenarbeit zehren an den Nerven. Als Projektleitung wird von Ihnen erwartet, dass Sie auch in schwierigen Situationen souverän handeln, Konflikte schlichten und alle motivieren. Und doch sind Sie auch unmittelbar Kolleg*in. Das kann durchaus zum Spagat werden und innerlich spalten. Dieses Seminar richtet sich an alle, die zu ihrer Tätigkeit auch immer wieder Arbeitsgruppen, Teams oder Projekte leiten.

Inhalte:
- Faktoren für schwierige Situationen und Gespräche
- Diskussionen lenken
- Die eigene Rolle
- Grundlagen motivbasierter Gesprächsstruktur
- Vorwürfe und Kritik entschärfen
- Eigene Gedanken und Gefühle steuern
- Selbstreflexion
- Bewusstes Handeln zwischen Reiz und Reaktion
- Gesprächsführung
- Lob und Tadel

A-506043-BU | VHS im KOMED
3x, 19.1.–21.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU S** | **Andrea Mergel**

Frauen* in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen

Zielgruppe: Frauen* mit aktueller bzw. zukünftiger Führungsverantwortung Erwartungen an Führungskräfte heute sind hoch: Hoch belastbar, umsetzungsstark, erfolgs-

orientiert, 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
- Selbstreflexion – zur Rolle, zu eigenen Stärken und Schwächen als Führungskraft
- Entwicklung persönlicher Strategien für die Führungsaufgabe
- berufliche und persönliche Supportstrukturen

Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

*Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.

A-506045-BU | VHS im KOMED
3x, 11.4.–13.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
BU S | **Dr. Jutta Jessenberger**

A-506046-BU | VHS im KOMED
3x, 15.8.–17.8., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 256 €, zzgl. Seminarskript: 11 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

Als Projektleitung unter Kolleg*innen-jonglieren mit der Doppelrolle

Als Projekt- oder Teamleitung jonglieren Sie Zeitmanagement, Anliegen und Interessen der Teammitglieder*innen, fachübergreifende Zusammenarbeit und eigene Aufgaben. Interessenskonflikte, Diskussionen über Strategien oder zähe Zusammenarbeit zehren an den Nerven. Als Projektleitung wird von Ihnen erwartet, dass Sie auch in schwierigen Situationen souverän handeln, Konflikte schlichten und alle motivieren. Und doch sind Sie auch unmittelbar Kolleg*in. Das kann durchaus zum Spagat werden und innerlich spalten. Dieses Seminar richtet sich an alle, die zu ihrer Tätigkeit auch immer wieder Arbeitsgruppen, Teams oder Projekte leiten.

Inhalte:

- Faktoren für schwierige Situationen und Gespräche
- Diskussionen lenken
- Die eigene Rolle
- Grundlagen motivbasierter Gesprächsstruktur
- Vorwürfe und Kritik entschärfen
- Eigene Gedanken und Gefühle steuern
- Selbstreflexion
- Bewusstes Handeln zwischen Reiz und Reaktion
- Gesprächsführung
- Lob und Tadel

A-506047-BU | VHS im KOMED
3x, 27.4.–29.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
BU S | **Andrea Mergel**

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
- Empower 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-506053 | VHS im KOMED
18.6., 19.6., Sa, So, 9:30–17 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **WE** | **Maria Steinbrück**

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden

Anerkannt als Bildungsurlaub

Nicht erst durch Home Office und virtuelle Meetings ist die Arbeitswelt in Bewegung geraten – Stichwort New Work. Unternehmen suchen nach Lösungen, um flexibler zu arbeiten, und Beschäftigte möchten die neu gewonnen Freiheiten am liebsten noch ausbauen. Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie zunächst die grundlegenden Methoden des Moderierens kennen. Der Fokus liegt

jedoch auf agilen Ansätzen wie Design Thinking, Scrum oder Liberating Structures. Sie haben viel Zeit, den konkreten Einsatz dieser Techniken mit der Gruppe zu üben und sich Feedback einzuholen für individuelle Fragestellungen. Die Fallbeispiele des Kurses beziehen sich schwerpunktmäßig auf die aktuellen Veränderungen in der Arbeits- und Berufswelt, die unter dem Begriff New Work diskutiert werden. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, eigene Workshops zu konzipieren, kreative Techniken gekonnt einzusetzen und Gruppen zu harmonischen Entscheidungen zu führen. So regen Sie das Team mit einer professionellen Retrospektive zur Reflektion über virtuelle Zusammenarbeit an. Mit dem konsultativen Einzelentscheid ermöglichen Sie innovative Lösungen für Raumkonzepte, die vorher unmöglich schienen. Mit diesen neu erworbenen Kenntnissen und Kompetenzen werden Sie zum Change Agent für sinnerfüllte und flexible Arbeitsformen im eigenen beruflichen Umfeld. Keine Vorkenntnisse nötig.

Inhalte:
- Moderationskreislauf nach Seifert
- Einsatz von Pinnwand und Moderationskarten
- Kreativtechniken von Disney bis Sechs Hüte
- Design Thinking mit Interviews und Prototypen
- Retrospektiven mit Lean Coffee und Ursuppe
- Liberating Structures mit 1-2-4-alle und TRIZ
- Nudges für gute Gruppendynamik
- Umgang mit Passivität und Dominanzverhalten
- Input zu New Work wie Open Space und Shared Desks
- Erfahrungsaustausch zu virtueller Kooperation
- Abschlussprojekt zu selbstgewähltem Thema mit Feedback

A-506055-BU | VHS im KOMED
5x, 28.3.–1.4., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 343 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **BU** | **Dirk Hannemann**

A-506056-BU | VHS im KOMED
5x, 27.6.–1.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 343 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **BU** | **Dirk Hannemann**

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-506102 | VHS im KOMED
11.6., 12.6., Sa, So, 9–18 Uhr |
20 UStd | 213 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € |
WE S | **Manfred Husz**

Teamführung und -entwicklung – In einem exzellenten Team multiplizieren sich die Kräfte

Anerkannt als Bildungsurlaub

A-506219-BU | VHS im KOMED
3x, 4.4.–6.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Teamführung und -entwicklung – Wochenende

In einem exzellenten Team multiplizieren sich die Kräfte

Teammitglieder arbeiten oft mehr gegen als miteinander. Entscheidend für den Teamerfolg ist für die Führungskraft, Ursachen und Hintergründe hierfür zu erkennen, die überwiegend typisierbar sind. Mit diesem Schlüssel kann die Führungskraft Blockaden auflösen und für den Gesamterfolg konstruktiv nutzen.

Seminarinhalte:
- Die Rolle des Teamleitenden
- 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
- Die Position des Teamleitenden stärken
- Praxistransfer

A-506227 | VHS im KOMED
15.1., 16.1., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
138 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **WE S** |
Karl-Heinz Schwieren

Agile Meetings leiten. Effiziente Besprechungen mit den Methoden modernen Projektmanagements

Wochenendseminar

Das Wort agil ist in aller Munde. Es steht für effiziente Zusammenarbeit in flachen Hierarchien. Dieser Kurs zeigt, welche konkreten Praktiken jede Organisation in ihren Besprechungen einführen kann, um Kreativität zu fördern und harmonische Entscheidungen zu ermöglichen. Zum Beispiel lernen Sie, wie man eine Retrospektive moderiert, in der das Team seine Arbeit reflektiert. Mit Design Thinking und Liberating Structures wecken Sie kreative Potentiale an einem konkreten Fall. Der praxisorientierte Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse ebenso wie an ausgebildete Agile Coaches oder Scrum Master, die ihren Methodenkoffer erweitern möchten. Es werden nur ausgewählte Besprechungsformate des Scrum und Kanban behandelt, die für jedes Team geeignet sind. Die Teilnehmenden erhalten ausreichend Zeit, um die Anwendung der modernen Moderationstechniken selbst zu üben.

Inhalte:
- Daily Standup
- Retrospektiven
- Delegation Poker
- Entscheidungsmethoden wie Konsent
- Moderationszyklus nach Seifert
- Design Thinking mit Persona-Technik
- Energizer wie Stop-Walk
- Feedback-Tools wie Starfish
- Liberating Structures mit 25/10
- Kanban-Agenda

A-506230 | VHS im KOMED
7.5., 8.5., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | **Dirk Hannemann**

A-506231 | VHS im KOMED
2.7., 3.7., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 138 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | **Dirk Hannemann**

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis

Anerkannt als Bildungsurlaub

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: Mitarbeiter*innen mit und ohne Führungsverantwortung
A-506325-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 387 €, zzgl. Skript: 12 € |
BU S | Dr. Jutta Jessenberger

A-506326-BU | VHS im KOMED
5x, 14.11.–18.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 426 €, zzgl. Seminarskript: 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*innen einstellen will?" Theorie-Input und Erfahrungsaustausch mit anderen befähigt Sie, wichtige Grundsätze und Verhaltensweisen der Kultur Ihres und anderer Unternehmen zu erkennen. Sie machen sich bewusst, welche Werte und Normen Sie haben und was Sie brauchen, um sich an Ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen und Ihre Leistung bringen zu können. Auf dieser Grundlage erarbeiten Sie Methoden, wie Sie Ihre 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: Mitarbeiter*innen mit derzeitiger oder zukünftiger Führungsverantwortung
A-506327-BU | VHS im KOMED
3x, 2.5.–4.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE S | Dr. Jutta Jessenberger

Projekt- und Veranstaltungsmanagement

Seminare zu computergestütztem Projektmanagement mit MS-Project finden Sie im Bereich EDV/Multimedia weiter vorne im Programmheft.

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.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-507144 | →● Online
12.3., 13.3., Sa, So, 9–18 Uhr |
20 UStd | 172 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
WE S | Manfred Husz

Strukturiertes und erfolgreiches Projektmanagement mit betreuter Selbstlernphase

Videokonferenzen und betreute Selbstlernphase mit einem Gesamtumfang von 48 Unterrichtsstunden
O-507145 | →● Online
3x, 5.3.–14.5., Sa, So, 9–18 Uhr |
30 UStd | 411 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
WE S | Manfred Husz

Prüfungsvorbereitung „Project Management Professional" (PMP) mit betreuter Selbstlernphase

Videokonferenzen und betreute Selbstlernphase mit einem Gesamtumfang von 76 Unterrichtsstunden
Zielgruppe: Projektmanager und erfahrene Projektmitarbeiter*innen, 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 Non-Profit-Bereich. Der Qualifizierungsbedarf ist dementsprechend hoch. Die VHS bereitet in diesem 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 Teilnehmenden 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.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-507164 | →● Online
4x, 5.2.–8.5., Sa, So, 10–18 Uhr |
37.33 UStd | 651 €, zzgl. Skript Kosten:
5 € | **WE S** | **Manfred Husz**

Scrum, Agiles Projektmanagement – Grundlagen und Einsatz in der Praxis

Onlineworkshop am 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*innen und Führungskräfte in agilen Projekten – mit und ohne Projekterfahrung.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-507170 | →● Online
21.5., 22.5., Sa, So, 9–18 Uhr |
20 UStd | 213 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
WE S | **Manfred Husz**

O-507179 | →● Online
22.1., 23.1., Sa, So, 9–18 Uhr |
20 UStd | 194 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
WE S | **Manfred Husz**

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis

Anerkannt als Bildungsurlaub
Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden. Hervorgegangen ist Scrum aus dem „Agilen Manifest“. Für die Anwendung der Methoden und Ansätze ist es zunächst wichtig, die Grundsätze dieses Manifests zu verstehen, bevor man sich mit einzelnen seiner Mechanismen auseinandersetzt. Im Kurs werden die Teilnehmer*innen 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*innen 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-507187-BU | VHS im KOMED
3x, 2.2.–4.2., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU S | **Maria Steinbrück**

A-507189-BU | VHS im KOMED
3x, 28.3.–30.3., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 256 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU S** | **Yvonne Romes**

A-507188-BU | VHS im KOMED
3x, 25.4.–27.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU S | **Yvonne Romes**

A-507180-BU | VHS im KOMED
3x, 27.6.–29.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 256 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU S** | **Maria Steinbrück**

A-507181-BU | VHS im KOMED
3x, 15.8.–17.8., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 256 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU S** | **Yvonne Romes**

A-507182-BU | VHS im KOMED
3x, 26.9.–28.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 256 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU S** | **Maria Steinbrück**

Büro

Strategisches Networking

Onlineworkshop am Abend
Nicht ohne Grund werden seit Jahrhunderten berufliche Kontakte in Clubs, Vereinen und Verbänden gepflegt. Und gerade heute ist es aufgrund der schnelllebigen Zeit wichtig, ein unternehmerisches Beziehungsnetz zu knüpfen und systematisch und strategisch zu erweitern. Unternehmer*innen können mit den richtigen Netzwerkpartner*innen massiv zum eigenen unternehmerischen Erfolg beitragen – wenn sie diese gezielt auswählen und bestimmte strategische Punkte beachten.
Im Mittelpunkt stehen die Themen
- Was ist Networking?
- Chancen und Risiken
- Strategieentwicklung
- Digitales Networking
- Netzwerketikette – Netzwerksünden

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-508001 | →● Online
3x, 18.5.–1.6., Mi, 18–20:30 Uhr |
10 UStd | 75 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag

Kommunikations- und Organisationsprozesse aktiv gestalten – Anerkannt als Bildungsurlaub

Sie erhalten konkretes Wissen und leicht anwendbare Methoden zur besseren Organisation im Beruf, reflektieren und analysieren ihre eigene Situation und Arbeitsweise sowie die für sie typischen Stärken und Schwächen.

- Selbst- und Zeitmanagement: Wie kann ich mich und meine Zeit besser organisieren, effektiver und effizienter arbeiten und ohne Hektik schneller sein? Wie bestimme ich meine (Arbeits-)Prioritäten, plane meine Aufgaben durchdacht und schaffe es, die Planung einzuhalten?
- Büroorganisation: Wie entschlacke ich meinen Arbeitsplatz und organisiere ihn optimal? Welche Arbeitsmethoden helfen mir, mein Arbeitspensum besser zu bewältigen? Wie gehe ich kreativ und lösungsorientiert mit schwierigen Aufgaben um? Wie kann ich den täglichen Stress besser bewältigen?
- Interne und externe Kommunikation: Wie lerne ich, besser zuzuhören und klarer zu vermitteln, was ich sagen will? Wodurch entstehen Missverständnisse in der Kommunikation und wie vermeide ich diese? Wie gelingt es mir, Konfliktsituationen zu entschärfen und zu meistern?

Arbeitsformen, Methoden: Das Seminar verbindet Hintergrundwissen (Kurzvorträge) mit der praktischen Umsetzung (Übungen) und mit dem Transfer des Gelernten in den Alltag (Reflexion und Zielsetzung).

A-508038-BU | VHS im KOMED
3x, 10.1. – 12.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Skript: 6 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

A-508039-BU | VHS im KOMED
3x, 26.4. – 28.4., Di – Do, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Skript: 6 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Effektives Arbeiten im Homeoffice

Onlineworkshop am Abend

Das Thema Homeoffice rückt immer mehr in den Fokus. 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-508043 | →● Online
4x, 25.4. – 16.5., Mo, 9 – 12 Uhr |
16 UStd | 120 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch

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-508045 | →● Online
5.4., Di, 18 – 20 Uhr | 23 €, zzgl. Kooperations-VHS – 80 % des regulären Entgelt: 19 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

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-508047 | →● Online
3x, 27.4. – 11.5., Mi, 18 – 20 Uhr |
8 UStd | 60 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

„Endlich effektive Meetings "

Online-Workshop am Abend

Unendliche und oftmals ermüdende Meetings sind wahre Zeit- und Energieräuber. Aber wenn man sich ein paar Dinge bewusst macht und beachtet, kann man Zeit sparen und dennoch optimale Ergebnisse bei Team-und Kunden*innenbesprechungen erzielen.

Inhalte:

- Ziele von Meetings
- Die optimale Vorbereitung
- Rollenverteilung in Besprechungen
- Kommunikationskultur
- Nachbereitung und Nutzwertanalyse
- Tipps und Tricks für mehr Effektivität
- Ein besonderes Meeting: das Kunden*innengespräch

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

O-508051 | →● Online
3x, 10.1. – 24.1., Mo, 18 – 20 Uhr |
8 UStd | 55 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

O-508052 | →● Online
3x, 17.5. – 31.5., Di, 18 – 20 Uhr |
8 UStd | 60 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Arbeits- und Selbstorganisation in Beruf und Alltag

Praxisseminar am Beispiel eines gut organisierten Büroalltags

In Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung und ständiger Erreichbarkeit sind immer mehr Menschen mit der Organisation ihres beruflichen wie privaten Alltags überfordert. Die Informationsflut täglich eingehender E-Mails, dauernde Telefonanrufe und die ständige Verfügbarkeit durch das Mobiltelefon machen eine klare Arbeitsstruktur zunehmend schwieriger. Ziel dieses Seminars ist es, den eigenen Alltag – beruflich wie privat – effektiver zu gestalten, sich die eigene Arbeitsweise vor Augen zu führen und zu optimieren, sowie mit den eigenen Ressourcen gesund zu haushalten. Am Beispiel eines gut organisierten Büroalltags werden wir gemeinsam ein individuelles Organisations-, Ordnungs- und Planungs-

system 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.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.
O-508056 | →● Online
8.6., Mi, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 69 €, zzgl. Kostenpauschale: 3 € | **Sarah Jeschke**

A-508056 | VHS im KOMED
26.10., Mi, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |
69 €, zzgl. Kopierpauschale: 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!
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website. Sie benötigen das Skript im Kurs ausgedruckt. Bitte drucken Sie das Skript, dass Sie von uns per E-Mail erhalten, vor Kursbeginn aus
O-508065 | →● Online
2.4., Di, 9:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 55 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **Sabine Krüger**

Gedächtnistraining mit Humor – Brainfitness für Beruf, Studium, Business und Alltag!

Abendkurs online
Sie bringen die Namen ihrer Kinder und Kolleg*innen durcheinander? Oder ihr 8-jähriger Enkel schlägt Sie in Memory? Seit er 4 ist? Scherz beiseite. Aberwenn Sie glauben, das liegt an ihrem schlechten Gedächtnis, irren Sie sichvielleicht. 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 Ihrerindividuellen 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 Memo-Tools für die individuelle Zielsetzung
- Brainwork: freiwillige Hausaufgaben & Praxistransfer
- Probe und Anwendung individueller Memo-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 sichbeobachten. Lernen und arbeiten sie effizienter und stressfreier. EntdeckenSie lustiges Gedächtnistraining als lebenslange Lernfreude.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-508066 | →● Online
4x, 7.2. – 7.3., Mo, 18 – 21 Uhr | 16 UStd |
120 €, zzgl. Skript: 5 € | **S** |
Torsten Fraundorf

O-508067 | →● Online
4x, 9.5. – 30.5., Mo, 18 – 21 Uhr | 16 UStd |
120 €, zzgl. Skript: 5 € | **S** |
Torsten Fraundorf

Abendkurs
A-508068 | VHS im KOMED
4x, 12.9. – 10.10., Mo, 18 – 21 Uhr |
16 UStd | 120 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** |
Torsten Fraundorf

Geschäftsbriefe schreiben – professionell und mit Stil

Tagesseminar
Das Seminar stellt Ihnen die Möglichkeiten wirkungsvoller, kunden*innenorientierter 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.
Themen:
Von der DIN 5008 zu einem Corporate Wording:
- Aufbau eines professionellen Briefbogens – zunächst einmal millimetergenau
- Vom Briefgeheimnis im Adressfeld
- Korrekte Anrede
- Der Infoblock
- Vom Knicken und Falzen
- Der Eyecatcher – aber wie?
- Angenehme Lesbarkeit dank Struktur
- Die Kreativität in der Grußformel

Sprachliches:
- Weg vom Beamtendeutsch!
- Das Prinzip ESPA
- Sätze entmüllen, von Floskeln und Füllwörtern befreien

Die Wirkung spüren:
- Von der Nominal- zur Verbalsprache
- Vom Konjunktiv zum Indikativ
- Vom Passiv zum Aktiv
- Vom Wir/Ich zum Sie

Korrespondenz, die herausfordert:
- Mahnungen
- Berechtigte Reklamationen
- Unberechtigte Reklamationen
- Kritik jeglicher Couleur

E-Mail-Korrespondenz:
- Unterschiede? Unterschiede!

Technische Voraussetzungen:
Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.
O-508072 | →● Online
8.4., Fr, 9 – 16:30 Uhr | 8.67 UStd |
75 € | **Lydia Libutzki**

Moderne und kundenorientierte Geschäftskorrespondenz

Der Geschäftsbrief muss halten, was das Unternehmen verspricht – nämlich kunden*innenfreundlich zu sein. Schreiben zu verfassen, die neben dem Inhalt auch professionell in Form und Stil gehalten sind und auch Unangenehmes freundlich zu formulieren, lernen Sie in diesem Seminar.
Zunächst lernen Sie die DIN 5008 kennen, die die äußere Form professioneller Korrespondenz regelt. Danach erleben Sie an Beispielen und in zahlreichen praktischen Übungen, wie Sie wesentliche Botschaften für jeden Anlass prägnant, anschaulich und wirkungsvoll formulieren können.

Inhalte:
Von der DIN 5008 zu einem Corporate Wording:
- Aufbau eines professionellen Briefbogen, Adressfeld, Korrekte Anrede, Infoblock
- Der Eyecatcher und angenehme Lesbarkeit dank Struktur
- Die Kreativität in der Grußformel

Sprachliche Wirkung
- Das Prinzip ESPA
- Sätze entmüllen. Von Floskeln und Füllwörtern befreien
- Verbalsprache, Indikativ, Aktiv, persönliche Ansprache

Korrespondenz, die herausfordert:
- Mahnungen, Reklamationen, Kritik

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

O-508075 | →● Online
10.3., Do, 9 – 17 Uhr | 8.67 UStd |
75 € | **Lydia Libutzki**

Zeit- und Selbstmanagement

Zeit- und Selbstmanagement – Alles im Griff?

Die eigene Zeit gut zu nutzen und sich gut zu organisieren ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Sie lernen relevante Planungstechniken und Methoden kennen und erhalten im Seminar wichtige Hinweise, wie Sie sinnvoll planen, Ihre Planung einhalten und Verhaltensänderungen realisieren:
- Prioritäten für berufliche und private Ziele setzen
- Klare Priorisierung, der Erfolgsfaktor Nr. 1
- Widerspruch zwischen wichtig und dringend auflösen
- Messgrößen für wichtig definieren
- Störfaktoren und Zeitfallen identifizieren und reduzieren
- Effektive Arbeits- und Zeitmanagementtechniken
- Hilfreiche Morgen- und Abendroutinen
- Eisenhower Prinzip
- Direktprinzip
- Richtig und wirksam delegieren
- Effektiver Umgang mit der E-Mail-Flut
- Stress vermeiden oder reduzieren
- Alles optimiert und doch zu wenig Zeit: Was ist zu tun?
- Dem äußeren Druck ein inneres Gegengewicht entgegensetzen
- Zahlreiche Übungen und persönliche Reflexionsschleifen

A-508200 | VHS im KOMED
4.3., 5.3., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr |
12 UStd | 103 €, zzgl. Skript Kosten: 4 € |
WE S | **Karl-Heinz Schwieren**

Zeit- und Selbstmanagement

Onlineworkshop am Abend

Der Tag hat zu wenig Stunden? Die Wichtigkeit von Aufgaben wird von anderen bestimmt? Teilnehmer*innen 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-508203 | →● Online
5x, 17.2. – 24.3., Do, 18 – 20:30 Uhr |
16.67 UStd | 125 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Fokussiert und konzentriert im Job

Onlineworkshop

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 Webinaren 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 Onlinekurse auf unserer Website.

O-508207 | →● Online
3x, 24.3. – 7.4., Do, 18:30 – 20 Uhr |
6 UStd | 52 € | **S** | **Monika Richhardt**

O-508208 | →● Online
3x, 18.8. – 1.9., Do, 18:30 – 20 Uhr |
6 UStd | 52 € | **S** | **Monika Richhardt**

Selbstmanagement mit System

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode „von der Stange“ zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln, dieses in den (Berufs-)Alltag zu integrieren und in regelmäßigen Abständen zu optimieren. Darüber hinaus werden aber auch die kognitiven Aspekte der Stressbewältigung berücksichtigt und gleichsam mächtige Ansätze vermittelt, mit denen es gelingen soll, die Lufthoheit über das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu erlangen. Dadurch lässt sich ein Zustand von innerer Ruhe, Klarheit und Zentriertheit etablieren, aus dem heraus sich alle Aufgaben „immer Schritt für Schritt“ meistern lassen.

Schwerpunkte:
- Anregungen für die Erstellung eines eigenen Selbstmanagementsystems
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des Zeitmanagements
- Aspekte der kognitiven Stressbewältigung
- Das Steuern der Aufmerksamkeit / Energie
- 7-Punkte-Format zur Etablierung innerer Gelassenheit

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

O-508212 | →● Online
4x, 14.3. – 24.3.,
Mo, Do, 18 – 21:15 Uhr | 16 UStd | 138 €,
zzgl. Kooperations-VHS – 80% des regulären Entgelt: 110 € | **S** | **Dr. Dennis Teschner**

Betriebswirtschaft, Finanz- und Rechnungswesen

Finanzielle Fördermittel

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben

Anerkannt als Bildungsurlaub

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es? Was ist bei der Antragstellung zu beachten? Wie geht man am besten vor, welche Methoden haben sich bei der Antragstellung bewährt und was ist bei der Kalkulation der Kosten zu beachten? In diesem Workshop werden all diese Fragen beantwortet. Neben der Vermittlung von Wissen werden Sie in Gruppenarbeit selbst zum Antragsteller. Sie werden gemeinsam eine Projektidee entwickeln, zentrale Antragsfragen beantworten und eine eigene Kalkulation aufbauen. Gleichzeitig werden sie auch die Position des Gutachters innehaben und die Qualität anderer Projektideen beurteilen. Dieser Workshop richtet sich an jene, die bisher keine oder kaum Erfahrungen in der Akquise von Fördermitteln haben.

Inhalte:

- Struktur der Förderlandschaft und Recherchemöglichkeiten
- Ablauf der Projektförderung allgemein und innerhalb der Organisation
- Vorgehen bei der Antragstellung
- Kalkulation

A-509103-BU | VHS im KOMED
5x, 21.3.–25.3.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 312 €,
zzgl. Skript: 7 € | **BU S** | **Friederike Vorhof**

A-509104-BU | VHS im KOMED
5x, 29.8.–2.9.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 343 €,
zzgl. Skript: 7 € | **BU S** | **Friederike Vorhof**

Finanzbuchführung Xpert Business

Im Bereich der kaufmännischen Abschlüsse bieten wir in Kooperation mit dem VHS-Landesverband Baden-Württemberg sieben verschiedene Kursmodule im Rahmen des **Xpert Business** an.

Xpert Business (XB) ist seit 2003 das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen und anderer Bildungsinstitute. Kombinationen aus 22 Kursmodulen ermöglichen u. a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft (XB), Finanzbuchhalter*in (XB) und Manager*in Betriebswirtschaft (XB).

Wir bringen das Wissen rüber, das die Kursteilnehmenden im beruflichen Alltag brauchen! Die Volkshochschule Köln bietet die XB-Kurse und Prüfungen an. Ein Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Die XB-Zertifikate zu DATEV- und Lexware-Abschlüssen erfahren hohe Anerkennung bei Arbeitgebern.

Die Volkshochschule Köln bietet die XB-Kurse und Prüfungen in verschiedenen Modulen an. Ein Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt.Die XB-Zertifikate zu DATEV- und Lexware-Abschlüssen erfahren hohe Anerkennung bei Arbeitgebern.

Angebotene Module

- **Finanzbuchführung 1**
- **Finanzbuchführung 2**
- **Finanzbuchführung 3 (EDV/Datev)**
- **Bilanzierung**
- **Kosten- und Leistungsrechnung**
- **Lohn und Gehalt 1**
- **Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR)**

Zielgruppe

Der Xpert 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*in im kaufmännisch verwaltenden Abteilungen lernen Sie alle Daten aus dem betrieblichen Rechnungswesen nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten und erhalten einen Nachweis für eine höherwertige Tätigkeit in Ihrem Betrieb oder für die Bewerbung.

Abschluss

Die Prüfungen werden von der Xpert Business-Prüfungszentrale Deutschland beim Volkshochschulverband Baden-Württemberg abgenommen, können aber an der Volkshochschule Kölln durchgeführt werden. Bei Bestehen der erforderlichen Prüfungen erhalten Sie ein Zertifikat als Geprüfte Fachkraft (XB). Darüber hinaus bekommen Sie ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Module.

Kosten und Bildungsfinanzierung

- Teilnahmeentgelte mit den entsprechenden Ermäßigungsbedingungen der VHS Köln
- Prüfungsgebühren (pro Prüfung 75 €)

Nähere Informationen
Ingo Jureck, Tel. (0221) 221-23686
ingo.jureck@stadt-koeln.de

Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung mit der Bildungsprämie oder dem Bildungsscheck.

Xpert Business Finanzbuchführung 1 – Buchführung für Einsteigende

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Kursinhalte:

Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht; Aufzeichnungspflichten; Gewinnermittlungsarten; Aufbau und Inhalte einer Bilanz; Inventurarten und -verfahren; Führen und Aufbewahren von Büchern; Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04; Trennung und Abschluss der Warenkonten; Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast; Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes; Privatentnahmen; unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen; Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken; Bewirtungskosten; Reisekosten; Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren; Sachbezüge und geldwerte Vorteile; betriebliche und private Steuern; Buchen von Belegen.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

A-509211 | VHS im KOMED
10x, 10.1.–25.1., Mo, Di, 18–21 Uhr,
Sa, So, 8:15–16:30 Uhr | 60 UStd | 357 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **S** | **Martin Aleth**

A-509212 | VHS im KOMED
10x, 31.1.–15.2., Mo, Di, 18–21 Uhr,
Sa, So, 8:15–16:30 Uhr | 60 UStd | 357 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **S** | **Martin Aleth**

A-509213 | VHS im KOMED
10x, 2.5.–21.5., Mo, Di, 18–21 Uhr,
Sa, So, 8:15–16:30 Uhr | 60 UStd | 357 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **S** | **Martin Aleth**

Xpert Business Prüfung Finanzbuchführung 1

A-509215 | VHS im KOMED
26.1., Mi, 18 – 21 Uhr | 75 € |
Aleth UG Martin Aleth

A-509216 | VHS im KOMED
16.2., Mi, 18 – 21 Uhr | 75 € |
Aleth UG Martin Aleth

A-509217 | VHS im KOMED
25.5., Mi, 18 – 21 Uhr | 75 € |
Aleth UG Martin Aleth

Xpert Business Finanzbuchführung 2 – Aufbaukurs

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.
Kursinhalte: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen; Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen; Inhalte des Jahresabschlusses; Bilanzierungsgrundsätze; sachliche Abgrenzungen; zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen; steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze; Umkehr der Steuerschuldnerschaft; umsatzsteuerrechtliches Ausland; Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet; erhaltene und geleistete Anzahlungen; handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens; Bewertungsmaßstäbe; Abschreibungen; Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen; Anlageverzeichnis; Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages; Bewertung der Vorräte und Forderungen; Ausweis des Kapitals in der Bilanz; Buchen und Auflösen von Rückstellungen; Bewertung von Verbindlichkeiten. Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung (2) besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandswissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.
A-509221 | VHS im KOMED
10x, 7.3. – 22.3., Mo, Di, 18 – 21 Uhr,
Sa, So, 8:15 – 16:30 Uhr | 60 UStd | 357 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **S** | **Martin Aleth**

Xpert Business Prüfung Finanzbuchführung 2

A-509225 | VHS im KOMED
23.3., Mi, 18 – 21 Uhr | 75 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchführung 3 mit Datev

Bildungsurlaub
Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie Kenntnisse und Fertigkeiten in EDV-gestützter Buchführung mit DATEV-Programmen. Am Kursende können Sie selbstständig mit DATEV-Software arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.
Kursinhalte
- Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen
- Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen
- Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen
- Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen

A-509231-BU | VHS im KOMED
4x, 27.6. – 30.6., Mo – Do, 9 – 17:30 Uhr |
40 UStd | 238 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU S | **Martin Aleth**

Xpert Business Prüfung Finanzbuchführung 3 mit Datev

A-509235 | VHS im KOMED
30.6., Do, 18 – 21 Uhr | 75 € |
Aleth UG Martin Aleth

Xpert Business Kosten- und Leistungsrechnung

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte. Inhalte: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.
A-509241 | VHS im KOMED
10x, 28.3. – 26.4., Mo, Di, 18 – 21 Uhr,
Sa, So, 8:15 – 16:30 Uhr | 60 UStd | 357 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **S** | **Martin Aleth**

Xpert Business Prüfung Finanzbuchführung Kosten- und Leistungsrechnung

A-509245 | VHS im KOMED
27.4., Mi, 18 – 21 Uhr | 75 € |
Aleth UG Martin Aleth

Xpert Business Bilanzierung

Die hoch qualifizierte Buchhaltungsfachkraft ist befähigt, eine Buchhaltung, z. B. die Finanzbuchhaltung, die Anlagenbuchhaltung und die Lohnbuchhaltung, in einem Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehört, regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften nach Handels- und Steuerrecht und der Rechtsprechung für das Unternehmen zu erstellen. Darüber hinaus ist der Jahresabschluss zu analysieren und die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen.
Inhalte: Vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen, Jahresabschluss, wichtige Kennzahlen der Bilanzanalyse, Ansatz, Ausweis und Bewertungen von Anlage- und Umlaufvermögen, Eigen- und Fremdkapital, Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen, GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren. Dieser Kurs setzt entsprechende Berufspraxis sowie Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs „Xpert Business Finanzbuchführung (2)“ vermittelt werden.
A-509261 | VHS im KOMED
10x, 30.5. – 28.6., Mo, Di, 18 – 21 Uhr,
Sa, So, 8:15 – 16:30 Uhr | 60 UStd | 357 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **S** | **Martin Aleth**

Xpert Business Prüfung Finanzbuchführung Bilanzierung

A-509265 | VHS im Komed
29.6., Mi, 18 – 21 Uhr | 75 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchführung Lohn und Gehalt (1)

Bildungsurlaub
Jede*r Arbeitgeber*in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge ein-

zubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul Lohn und Gehalt (2).
Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.
A-509281-BU
6x, 21.3.–26.3., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 60 UStd | 357 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** | **Martin Aleth**

Xpert Business Prüfung Finanzbuchführung Lohn und Gehalt 1
A-509285 | VHS im KOMED
27.3., So, 18–21 Uhr | 75 € | **Aleth UG Martin Aleth**

Finanzbuchführung Einnahme-Überschuss-Rechnung für kleine und mittelständische Unternehmen
Bildungsurlaub
Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten). Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.
A-509291-BU | VHS im KOMED
4x, 13.6.–17.6. | Mo, Di, Mi, Fr, 9–16 Uhr | 32 UStd | 191 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** | **Martin Aleth**

Xpert Business Prüfung Einnahmen-Überschuss-Rechnung
A-509295 | VHS im KOMED
19.6., So, 10–11:30 Uhr | 75 € | **Aleth UG Martin Aleth**

Kaufmännisches Grundwissen

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-509307
2.4., Sa, 12–15:15 Uhr | 30 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

Nachhaltiger Vermögensaufbau an der Börse – Teil 1: Theoretische Grundlagen
Fortgeschrittenen-Workshop zu Vermögensaufbau und Altersvorsorge
Am Kapitalmarkt führt heute kein Weg mehr vorbei! In Zeiten von niedrigen Zinsen und hoher Inflation ist man schlecht damit beraten sein Erspartes auf dem Girokonto liegen zu lassen. Wer heute noch plant ein Vermögen aufzubauen, das einem im Alter die nötigen Freiräume verschafft, sollte besser früher als später herausfinden, wie man das eigene Geld gewinnbringend in Wertpapieren anlegt. Im ersten Teil des großen Kapitalmarkt-Zweiteilers „Nachhaltiger Vermögensaufbau an der Börse“ dreht sich alles um das theoretische Fundament als Investor*in.
In diesem Kurs lernen Sie:
- Was der Kapitalmarkt ist.
- Wie Inflation funktioniert und was sie mit Deinem Ersparten zu tun hat.
- Welche Arten von Wertpapieren es gibt.
- Wo der Unterschied zwischen einer einzelnen Aktie und einem Aktienfonds ist.
- Was die Risiken an der Börse sind und wieso sie auch Chancen beinhalten.
- Was hinter dem Begriff „Diversifikation“ steckt.

Bereits im ersten Teil gehen wir in die Praxis.
In diesem Kurs lernen Sie außerdem:
- Was ein Broker ist und wieso wir alle einen brauchen.
- Wo der Unterschied zwischen einer klassischen Bank, einer Direktbank und einem Neo-Broker liegt.
- Worauf man bei der Wahl einer Depotbank achten muss.
- Wie Sie ein Wertpapierdepot bei einem Broker eröffnen (Schritt-für-Schritt)

Nach diesem Seminar werden Sie in der Lage sein, die Mechanismen hinter dem Kapitalmarkt zu verstehen und das richtige, persönliche Wertpapierdepot auszuwählen.
A-509308
12.3., Sa, 12–17 Uhr | 6 UStd | 68 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

A-509309 | VHS im KOMED
11.6., Sa, 12–17 Uhr | 6 UStd | 68 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

Nachhaltiger Vermögensaufbau an der Börse – Teil 2: Praktische Umsetzung
In diesem Kurs lernen Sie:
- Welchen Einfluss der Anlagezeitraum und die Streuung Ihres Kapitals auf das Risiko Deiner Geldanlage haben.
- Wo der Unterschied zwischen einem passiven und einem aktiven Investmentfonds ist.
- Wieso die Kosten Deiner Geldanlage eine wichtige Rolle spielen.
- Was ein ETF ist und was seine Vorteile sind.
- Was ein Index ist, welche Indizes wichtig sind und was sie mit ETFs zu tun haben.
- Worauf Sie bei Ihrer Wertpapierauswahl achten müssen.
- Wie der Zinseszinseffekt, der Durchschnittskosteneffekt und die Asset-Allocation Ihnen bei Ihrem Vermögensaufbau helfen.
- Wieso das Thema „Steuern“ im Kontext Aktien gar nicht so wild ist.

Und auch im zweiten Teil kommt die Praxis nicht zu kurz!
In diesem Kurs lernen Sie außerdem:
- Wie man im Internet Wertpapiere miteinander vergleicht.
- Wie Sie Wertpapiere bei Deinem Broker kaufen (Schritt für Schritt).
- Wie Sie einen Wertpapier-Sparplan eröffnen (Schritt für Schritt).
- Wie Sie ein Wertpapier wieder verkaufen (Schritt für Schritt).

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage Ihr Depot mit Leben zu füllen.
A-509310
19.3., Sa, 12–18 Uhr | 7.33 UStd | 83 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

A-509311
18.6., Sa, 12–18 Uhr | 7.33 UStd | 83 €, 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

O-509319 | →● Online
21.1., 22.1., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

A-509320 | VHS im KOMED
18.2., 19.2., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

A-509325 | VHS im KOMED
2.9., 3.9., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 160 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

Kaufmännisches Aufbauwissen

Buchführung mit Lexware Buchhalter

Anerkannt als Bildungsurlaub
Dieser Kurs ist für Teilnehmende 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 Teilnehmenden 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 kennenlernen, besondere Geschäftsfälle buchen und Konten führen, Auswertungen erstellen. Die Teilnehmenden 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-509823-BU | VHS im KOMED
4x, 9.5. – 12.5., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
32 UStd | 250 €, zzgl. Skript Kosten: 7 € |
BU S | **Hermann Hirsch**

A-509824-BU | VHS im KOMED
4x, 4.10. – 7.10., Di – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
32 UStd | 275 €, zzgl. Skript Kosten: 7 € |
BU S | **Hermann Hirsch**

SAP-Software

SAP Grundlagen: Navigation

Online Kurs
Die Teilnehmer*innen erlernen die grundlegende Navigation im SAP®S4/HANA
Seminarinhalt:
- Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®
- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation – SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und – Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen im SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen im SAP

Zielgruppe: Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten.
Seminarvoraussetzungen: Erforderliches Wissen: Sicherer Umgang am PC. Kein SAP Vorwissen erforderlich.
Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat
Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!

O-509900 | →● Online
4.2., 5.2., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509901 | →● Online
25.3., 26.3., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509902 | →● Online
6.5., 7.5., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509903 | →● Online
24.6., 25.6., Fr, 13 – 18 Uhr, Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509904 | →● Online
29.7., 30.7., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509905 | →● Online
26.8., 27.8., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509906 | →● Online
23.9., 24.9., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509907 | →● Online
21.10., 22.10., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509908 | →● Online
2.12., 3.12., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Einkauf in SAP HANA

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen die Anwender*innen in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten. Sie lernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP® S/4HANA kennen.

Seminarinhalt:
- Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®
- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktion im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Zielgruppe:
Anwender*innen im Einkauf und in der Materialdisposition.

Seminarvoraussetzungen:
Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu EinkaufsprozessenEmpfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!

O-509932 | →● Online
11.2., 12.2., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509933 | →● Online
14.10., 15.10., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Personaladministration in SAP HANA

Der Bereich Personaladministration in SAP unterstützt mit seinen Funktionen die Strukturen im HCM und dem Organisationsmanagement. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden.

Seminarinhalt:
- Strukturen im HCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen von Personalstammdaten
- HCM-Stammdatenpflege
- Personalmaßnahmen ausführen

Zielgruppe: Anwender*innen in der Personaladministration

Seminarvoraussetzungen:
Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu PersonalprozessenEmpfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!

O-509942 | →● Online
29.4., 30.4., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509943 | →● Online
9.12., 10.12., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Finanzbuchhaltung in SAP

Diese Schulung ist speziell für Anwender*innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmer*innen erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung in SAP S/4HANA. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Finanzbuchhaltung routiniert erledigt werden.

Seminarinhalt:
- Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahllaufs /Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kunden*innenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Zielgruppe:
Anwender*innen im Bereich Finanzbuchhaltung.

Seminarvoraussetzungen:
Erforderliches Wissen: BuchführungskenntnisseEmpfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Abschluss:
Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!

O-509952 | →● Online
4.3., 5.3., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509953 | →● Online
1.7., 2.7., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509954 | →● Online
11.11., 12.11., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Mathematik

Keine Angst vor Zahlen: Mathematik für den Alltag – Auffrischung grundlegender Kenntnisse

Präsenzkurs

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-589003 | VHS im KOMED
8x, 11.2. – 8.4., Fr, 18:45 – 20:15 Uhr |
16 UStd | 73 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Erkan Koc

Onlinekurs

O-589004 | →● Online
8x, 5.5. – 7.7., Do, 18 – 19:30 Uhr |
16 UStd | 73 € | **Erkan Koc**

Mathematik mit Spaß – ein erfrischender Weg zum Verständnis von Zahlen, Brüchen, Prozenten und Rabatten, Funktionen, Wachstumsprozessen, Wahrscheinlichkeiten

Entgeltfreier Ferienkurs für Schüler*innen 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 Topfpflanzen, wenn eine etwas chaotische Freundin sich während meines Urlaubs um die Zimmerpflanzen kümmert?

Der Kurs ist für Schüler*innen der Jahrgangsstufen 8, 9 und 10 gedacht, die einen anwendungsbezogenen Weg zum mathematischen Verständnis suchen.

A-589010-e | VHS im KOMED
5x, 25.7.–29.7.,
Mo–Fr, 10–13:15 Uhr | 20 UStd |
entgeltfrei | **Josef Schöpper**

Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: Mathematik – Vorbereitungskurs

Für Schüler*innen 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!

A-589011-e | VHS im KOMED
8x, 5.3.–7.5., Sa, 10–13:15 Uhr |
32 UStd | entgeltfrei | **S** | **Erkan Koc**

A-589013-e | VHS im KOMED
7x, 11.4.–22.4., Mo–Fr, 10–13:15 Uhr |
28 UStd | entgeltfrei | **S** | **Josef Schöpper**

A-589015-e | VHS im KOMED
8x, 5.3.–7.5., Sa, 13:30–16:45 Uhr |
32 UStd | entgeltfrei | **S** | **Stephan Höhne**

Brückenkurs: Mathematik für einen guten Start in Ausbildung und Weiterführende Schule

Entgeltfreier 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*innen 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

A-589012-e | VHS im KOMED
5x, 1.8.–5.8., Mo–Fr, 10–13:15 Uhr |
20 UStd | entgeltfrei | **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-589014 | VHS Nippes
7x, 26.1.–9.3., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 128 €, 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-589016 | VHS Nippes
6x, 16.3.–4.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
24 UStd | 110 €, 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-589017 | VHS Nippes
7x, 31.1.–21.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 128 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Jürgen Nauroschat**

N-589018 | VHS Nippes
7x, 11.5.–22.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 128 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Jürgen Nauroschat**

Mathematisches Datenmanagement: Berechnungen & Darstellungen zur Statistik und Wahrscheinlichkeit

Jedes Individuum bzw. jeder Gegenstand trägt Merkmale. Die Beschaffenheit eines Merkmals gilt als „Datum“ (z.B. „Blau“ als Datum des Merkmals „Augenfarbe“). Beziehungen zwischen Merkmal und Datumsmöglichkeiten erkundet man anhand großer Gruppen von Trägern des Merkmals. Üblicherweise werden diesen Gruppen Stichproben zur Datumsprüfung entnommen. So erhaltene Daten sind zufallsbedingt, ihre Statistik erlaubt Wahrscheinlichkeits-Aussagen.
Im Kurs werden praxisnahe Daten (von Einzelmerkmalen, Merkmalkombinationen) mathematisiert bzgl. Statistik und Wahrscheinlichkeit.

Inhaltsbeispiele:
- Zufallsvariablen(-Paare)
- Darstellungen mit / ohne Koordinatensystem (z.B. Graphen mit einer oder zwei Zufallsvariablen / Vierfeldtafel, Baumdiagramm)
- Kennzahlen (z.B. Boxplotspezifika, Erwartungswert, (Ko-)Varianz, Korrelationskoeffizient, Standardabweichung)
- Lineare / Nicht-lineare Regression, Interpolation
- Wahrscheinlichkeits-Verteilungen (z.B. Binomial/Poisson/Normal)
- Tests (z.B. Chi-Quadrat/Hypothesen) und Fehlerabschätzung (z.B. Alpha-Fehler).

Zielgruppe: Schüler*innen, Studierende und andere Interessent*innen.
Voraussetzungen: Vertrautheit mit Brüchen, Prozenten und dem üblichen Koordinatensystem.
Ermäßigung: Bei Vorlage von Schüler*innen- oder Student*innenausweis: 25% Rabatt, bei Vorlage des Köln-Pass: 45% Rabatt auf das Entgelt.
N-589021 | VHS Nippes
7x, 28.3.–23.5., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 28 UStd | 128 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Jürgen Nauroschat**

Wie aus Zahlen und Daten Fakten werden

Zahlen, Daten und Statistiken verstehen
Mit Zahlen wird Politik gemacht, werden Entscheidungen vorbereitet und begründet. Wir werden täglich überschüttet mit Ergebnissen vom Umfragen, Inzidenzwerten, Absatzzahlen etc..Zahlenbasierte Entscheidungen sind hilfreich, doch oftmals auch verwirrend. Manchmal schrillen die Alarmglocken gemäß dem Motto „Trau keiner Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast."
Im Seminar geht es darum,
- ein Verständnis für die Zahlen, Daten und Auswertungen zu entwickeln, die Sie tagtäglich in den Medien und im Berufsleben erleben und zu erkennen welche Fallstricke hinter präsentierten Daten oder Analysen lauern können.
- Sie lernen, die richtigen Fragen zu zahlenmäßig oder statistisch präsentierten Erkenntnissen zu stellen, um einschätzen zu können, wann man geschilderten Belegen vertrauen kann.

Inhalte:
- Was sind Daten?
- Wie wirken Zahlen?
- Was beschreiben Mittelwerte wirklich?
- Was steht hinter Prozentzahlen und Indexwerten?
- Was ist der Unterschied zwischen Korrelation und Kausalität?
- Warum sind alle Modelle falsch?
- Wie werden Berechnungen trotz Fehlern zuverlässig?
- Wie rechnet man mit dem Zufall?
- Wie beschreibt man Zusammenhänge richtig?

O-589022 | →● Online
19.3., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 54 € | **Dr. Jutta Jessenberger**

Vorbereitung Mathe Zentralabitur 2 (entgeltfrei)

Stochastik (Grundlagen)
Inhalte:
- Stichproben, Wahrscheinlichkeitsverteilungen
- Mittelwerte, Erwartungswerte
- Varianzen, Standardabweichungen
- Wahrscheinlichkeiten, insbesondere bei Binomialverteilungen

A-589223-e | VHS im KOMED
4x, 14.1.–4.2., Fr, 17:30–20:45 Uhr | 16 UStd | entgeltfrei | **Erkan Koc**

Vorbereitung Mathe Zentralabitur 3 (entgeltfrei)

Vertiefung:
Analysis, Analytische Geometrie, Lineare Algebra und Stochastik
Umsichtige Mathe Zentralabitur-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.
A-589224-e | VHS im Komed
9x, 11.2. - 22.4., Fr, 17:30–20:45 Uhr | **Erkan Koc**

Fit fürs Abi in Mathematik (GK)

Entgeltfreier Crashkurs in den Osterferien
Das Mathe-Abi steht vor der Tür. Sie wollen die Osterferien noch mal nutzen, um sich intensiv darauf vorzubereiten? Im Kompaktkurs werden nach den Vorgaben für das Zentralabitur Themen aus den Bereichen Analysis, Lineare Algebra/Analytische Geometrie und Stochastik anhand von Beispielaufgaben und Original-Abiturklausuren der letzten Jahre intensiv bearbeitet. Die Analyse der Aufgabenstellungen, Ihre Lösungsstrategien und die konkrete Vorgehensweise zur Bearbeitung stehen im Vordergrund.
Zum Kurs werden zu den Übungsaufgaben ausführliche Lösungen bereitgestellt.

A-589230-e | VHS im KOMED
5x, 10.4.–14.4.,
So–Do, 9:30–12:45 Uhr | 20 UStd | entgeltfrei | **Manfred Roth**

Crashkurs in den Osterferien
A-589231-e | VHS im KOMED
5x, 10.4.–14.4.,
So–Do, 14–17:15 Uhr | 20 UStd | entgeltfrei | **Erkan Koc**

Fit fürs Abi in Mathematik (LK)

Entgeltfreier 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.

A-589234-e | VHS im KOMED
5x, 19.4.–23.4., Di–Sa, 14–17:15 Uhr | 20 UStd | entgeltfrei | **Erkan Koc**

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*innen- oder Studten*innenausweises: 25 %, bei Vorlage des Köln-Pass: 45 %, zzgl. Kopierkosten.
A-589331 | VHS im KOMED
10x, 31.1.–25.4., Mo, 18–20:30 Uhr |
30 UStd | 137 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **Lutz Neugebauer**

Firmen-schulungen

Fördern Sie Ihre Mitarbeiter*innen

Firmenschulungen auf Anfrage
Personalentwicklung ist das Fundament des unternehmerischen Erfolges.
Wir unterstützen Sie bei der Förderung und Fortbildung Ihrer Mitarbeiter*innen:
- 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- und Telefontraining
- Trainings für den Führungsnachwuchs
- Persönlichkeits- und Teamentwicklung
- thematisch geleitete künstlerische Workshops im Rahmen der Personalentwicklung
- Gesundheitsprävention

und viele mehr!
Nutzen Sie öffentliche Zuschussmöglichkeiten.
Wir akzeptieren Bildungsschecks NRW im offenen Programm.
Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch.
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:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593001 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Auf Anfrage: Social Media für gemeinnützige Organisationen

Auftragsschulung – Termin, Dauer und Kosten in Absprache mit Ihnen
Das Internet ist mittlerweile für Vereine, soziale und kulturelle Einrichtungen das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Nun werden Social-Media-Plattformen immer wichtiger. Viele können sich ein Leben ohne Facebook und Co. kaum noch vorstellen; andere stehen den sozialen Netzwerken zweifelnd gegenüber.
Sie fragen sich, ob sich der Einstieg in Facebook, Twitter und Co. für Sie als Non-Profit-Organisation lohnt. Werden Soziale Medien in Zukunft genauso selbstverständlich sein wie heute ein eigener Webauftritt?
Das Seminar beleuchtet Fragen der Zielgruppenorientierung und des Arbeitsaufwandes. Es unterstützt Sie, in Sachen Kommunikation, Selbstdarstellung und Netzwerken auf dem neuesten Stand zu sein und dabei effektiv und kostengünstig zu bleiben.
Inhalte:
- Nutzergruppen und Zielrichtung verschiedener Social Media Plattformen wie Facebook, Xing, 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:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593002 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Auf Anfrage: Barrierefreie PDF-Dokumente erstellen mit Acrobat Professional

Auftragsschulung
Das PDF-Format spielt für die Bereitstellung von Dokumenten und Formularen im öffentlichen Bereich eine wichtige Rolle. Diese Dokumente sind aufgrund der „Verordnung zur Schaffung barrierefreier Informationstechnik nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (BITV)“ so zu gestalten, dass jeder sie nutzen und lesen kann (z.B. Erstellung von Lesezeichen und klickbaren 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: Petra Tenbrink, Tel. (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.

A-593004 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Selbstbewusst und sicher in die mündliche Prüfung!

Ein vorbereitendes Training für die Auszubildenden Ihres Unternehmens

Seit vielen Jahren bietet die VHS in Kooperation mit einem Unternehmen erfolgreich Prüfungsvorbereitungskurse für deren Auszubildende an. Auch Sie möchten, dass Ihre Auszubildenden in der mündlichen Abschlussprüfung vor der Kammer eine gute Figur machen?

In einem Praxisorientierten Training mit vielen Rollenspielen, ggf. mit Videoaufzeichnung, und Feedbackschleifen stehen selbstbewusstes Präsentieren bzw. Selbstpräsentation im Mittelpunkt.

Schulungsziel:

Redeängste mindern, sprachlich souveräner auftreten. Focussierung auf die eigenen Ressourcen und Stärken, Steigerung des Selbstbewusstseins. Tipps und 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:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

A-593005 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Auf Anfrage: Professionelle Geschäftskorrespondenz

Seminar auf Anfrage von Unternehmen

Geschäftsbriefe sind die Visitenkarte jedes Unternehmens: Fehler, Regelverstöße, ein unangemessener oder veralteter Schreibstil wirken sich negativ auf die Glaubwürdigkeit und Seriosität einer Firma aus. Deshalb sollten Sie in der Büropraxis immer auf dem aktuellen Stand bleiben. Die Dozentin vermittelt Ihnen die Neuerungen in Rechtschreibung und Zeichensetzung und erklärt, welche DIN-Normen in der Geschäftskorrespondenz sich geändert haben. Anhand zahlreicher Beispiele und Textmuster erfahren Sie, wie Sie Geschäftsbriefe und E-Mails gut strukturieren, modern und treffsicher schreiben.

Termine, Zeit und Ort stimmen wir gerne mit Ihnen ab.

Weitere Informationen auf Anfrage.

Sprechen Sie uns an:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

A-593006 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Konfliktkompetenz: Lösungsorientierte Kommunikation

Schulung auf Anfrage für Gruppen, Vereine und Unternehmen

Kaum etwas hemmt die Arbeitsmotivation mehr als eine angespannte Stimmung. Konflikte zählen zu den Kostentreibern, unterbrechen die Kontinuität des täglichen ziel- und aufgabenbezogenen Handelns und zwingen zur Neuorientierung.

Ausgehend von der Beschäftigung mit 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:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

A-593007 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Immer schön freundlich bitte!

Kommunikationstraining auf Anfrage für Unternehmen aus der Dienstleistungsbranche

Lächeln, lächeln, lächeln. Menschen in Dienstleistungsberufen sind ständig gezwungen, ihre Gefühle zu regulieren. Was 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:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23741,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593008 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

MS Visio – Arbeitsabläufe und Strukturen visualisieren

Inhouse-Schulung auf Anfrage von Unternehmen

Die Visualisierung von Arbeitsabläufen und Organisationsstrukturen, die Erstellung von Netzwerk, Raum- oder Wegeplänen kann eine Information oft besser transportieren und veranschaulichen, als ein langer und komplexer Text.
Mit Microsoft Visio lassen sich 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:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593013 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Professionell moderieren und präsentieren

Bühne frei – so optimieren Sie Ihren Auftritt!

Das Seminar vermittelt die Grundlagen einer professionellen Moderation und Präsentation..

- Was sind die Aufgaben einer Moderatorin, eines Moderators?
- Wie kann ich meine Inhalte, Ideen, Ergebnisse bedarfsgerecht und spannend präsentieren?
- Was erzählt mein Körper?
- Welche Wirkung habe ich auf mein Gegenüber?

Sie lernen wie man Geschichten mit großer Wirkung in die Präsentation mit einfließen lässt und werden an den vier Abenden üben, üben und nochmal üben! Wir nutzen das Feedback der Gruppe zur Weiterentwicklung und Optimierung Ihres Auftritts.
Inhaltliche Abgrenzung: Die Erstellung von Präsentationen in PowerPoint ist nicht Inhalt dieses Seminars.
A-593015 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

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@stadt-koeln.de
A-593018 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Train the Trainer – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar

Lebenslanges Lernen gilt auch für Lehrende. Wer offen dafür ist, sich stets methodisch, didaktisch und inhaltlich weiter zu entwickeln, kann auf der Bühne des Seminar- oder Vortragsraums überzeugend als Trainer*in „auftreten“.
Mit dem GRETA-Kompetenzmodell hat das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung auf den Punkt gebracht, welches Handwerkszeug Trainer*innen mitbringen sollten. An diesem Modell orientiert sich unser Fortbildungsprogramm. Es richtet sich an Lehrende an Volkshochschulen, aber auch an Trainer*innen in der Weiterbildung darüber hinaus. Mit Bezug auf das GRETA-Kompetenzmodell und unter Berücksichtigung der Anforderungen digitaler Lehre ist der Train the Trainer Lehrgang der Volkshochschulen 2020/2021 umfassend neu bearbeitet und aktualisiert worden. Seminarmodule, die in diesem Lehrgang angerechnet werden, sind mit „Train the Trainer (EPQ)“ gekennzeichnet. Sie können aber auch einzeln gebucht werden, soweit Sie die inhaltlichen Voraussetzungen mitbringen. Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf können an den meisten Veranstaltungen entgeltfrei, ansonsten zum ermäßigten Preis, teilnehmen. Details finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung.
Bitte melden Sie sich frühzeitig an – danke.
Inhaltliche Beratung:
Irene Ofteringer
E-Mail irene.ofteringer@stadt-koeln.de.
Anmeldung und Organisation:
Bianca Jäger
E-Mail bianca.jaeger@stadt-koeln.de.

Infoabend online: Train the Trainer (EPQ) – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar

Der Train the Trainer-Lehrgang der Volkshochschulen mit Zertifikatsabschluss

Der Train the Trainer Lehrgang der Volkshochschulen ist 2020/2021 umfassend neu bearbeitet und aktualisiert worden. Er besteht aus insgesamt 10 ein- bis zweitägigen Seminarmodulen, zwei Hospitationen und einer Abschlussarbeit und vermittelt Ihnen aktuell Wissen und vor allem praktisches Handwerkszeug, um Erwachsenen Ihre Fachkenntnisse vermitteln zu können. Praxisorientiert, wissenschaftlich basiert, auf interaktive Seminarsettings in Präsenz und online ausgerichtet. Bei dieser Online-Veranstal-

tung erfahren Sie alles über Inhalte, Umfang, Kosten und können Ihre spezifischen Fragen klären. Zur Vertiefung können im Anschluss individuelle Gesprächstermine vereinbart werden.
A-600002 | →● Online
1.2., Di, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd |
Eintritt frei | * | **Irene Ofteringer**

A-600005 | →● Online
13.5., Fr, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd |
Eintritt frei | **Irene Ofteringer**

A-600008 | →● Online
6.7., Mi, 16 – 16:45 Uhr | 1 UStd |
Eintritt frei | * | **Irene Ofteringer**

Infolunch online: Train the Trainer (EPQ) – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar
A-6000101 | →● Online
4.2., Fr, 12:30 – 13:15 Uhr | 1 UStd |
Eintritt frei | **Irene Ofteringer**

A-600013 | →● Online
14.4., Do, 12:30 – 13:15 Uhr | 1 UStd |
Eintritt frei | **Irene Ofteringer**

Infoabend online: Wer zahlt meine Weiterbildung – Fördermöglichkeiten
Berufliche Weiterbildungen können mit Förderangeboten des Bundes und/oder des Landes Nordrhein-Westfalen unterstützt werden. An diesem Abend erhalten Sie aktuelle Informationen zu den Programmen und Fördermöglichkeiten und dazu, wie die Antragstellung funktioniert.
A-600022 | →● Online
10.2., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd |
Eintritt frei

Basiswissen

Seminargestaltung

Train the Trainer (EPQ): Basiswissen Seminargestaltung
Den Methodenkoffer für Kurs und Seminar auffüllen
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 des Lehrgangs Train the Trainer (EPQ) (vorher: Erwachsenenpädagogische Qualifikation). Mit viel Gelegenheit zum praktischen Ausprobieren des Gelernten! Im Anschluss gehen Sie mit mehr Sicherheit und einem gefüllten Methodenkoffer in Ihre nächstes Seminar!
A-602006-BU | VHS-Studienhaus
5x, 11.7. – 15.7., Mo – Fr, 9:30 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 500 € Für Lehrende an der VHS Köln 200€, Zertifizierungsgebühr wird ggf. separat erhoben | **BU S** | **Dirk Hannemann**

Didaktik und Methodik – Vertiefung

Train the Trainer (EPQ): Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)
Wahlpflichtmodul
Bildung für Nachhaltige Entwicklung – was bedeutet das ganz praktisch? Was sind die Nachhaltigen Entwicklungsziele, und welche Möglichkeiten gibt es, auch in meinem Fachbereich BNE-bezogen zu arbeiten? Vom Footprint zum Handprint – welche Handlungskompetenzen kann ich vermitteln? Manchmal sind es kleine Verschiebungen, die in einem EDV- oder Sprachkurs oder auch in der Kulturellen Bildung einen Bezug zur Nachhaltigkeit herstellen. Dabei geht es um Materialauswahl, Aufgabenstellungen, Inhalte und Methoden. Mit spannenden Tools, die vielseitig einsetzbar sind. Für alle Fachbereiche! Eine Finanzierung im Projekt Globales Lernen des Deutschen Volkshochschulverbandes, gefördert von Engagement Global im Auftrag des BMZ, wird beantragt. Bei einer Förderzusage wird das Seminar entgeltfrei angeboten.
A-602520 | VHS-Studienhaus
19.2., Sa, 10 – 17:30 Uhr |
9 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei. |
WE | **Nora Rütten**

Wahlpflichtmodul.
A-602523 | VHS-Studienhaus
19.11., Sa, 10 – 17:30 Uhr |
9 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei. |
WE | **Nora Rütten**

Train the Trainer (EPQ): Aktivierung der Teilnehmenden
Wahlpflichtmodule
Welche Methode ist für mein Lernziel die Richtige? Wie kann ich Aufgaben, etwa 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 von der Wissensvermittlung, hin zum*zur Manager*in 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. Material zur Vor- und Nachbereitung wird auf der vhs. cloud zur Verfügung gestellt, wo Sie sich über den Kurs hinaus austauschen können und auch Ihre Abschlussaufgabe hinterlegen.
A-602533 | VHS-Studienhaus
5.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € | **WE** | **Nora Rütten**

A-602535 | VHS-Studienhaus
13.11., So, 10 – 17:30 Uhr |
9 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € | **WE** |
Nora Rütten

Train the Trainer (EPQ): Kooperatives Lernen
Wahlpflichtmodul
Gruppenarbeit ja – aber wie kann ich sie lebendig und vielfältig gestalten, ohne dass Einzelne sich zurückziehen? Sie lernen Elemente des Kooperativen Lernens und die wichtigsten kooperativen Methoden kennen und entwickeln auf dieser Basis beispielhaft Unterrichtseinheiten. So gewinnen Sie mehr Vertrauen in die Ressourcen und Fähigkeiten Ihrer Kursteilnehmenden und werden diese aktiver in den Lehr-Lernprozess einbeziehen. Das Handwerkszeug finden Sie hier. Material zur Vor- und Nachbereitung wird auf der vhs. cloud zur Verfügung gestellt, wo Sie sich über den Kurs hinaus austauschen können und auch Ihre Abschlussaufgabe hinterlegen.
A-602542 | VHS-Studienhaus
6.3., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € | **WE** | **Nora Rütten**

A-602546 | VHS-Studienhaus
12.11., Sa, 10 – 17:30 Uhr |
9 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € | **WE** |
Nora Rütten

Aufbauwissen

Gesprächsführung, Kommunikation, Meine Rolle als Trainer*in

Train the Trainer (EPQ): Beratung in der Weiterbildung – Wie gestalte ich ein Beratungsgespräch?

Wahlpflichtmodul – mit Einführung in die Kollegiale Beratung

Beratung in der Weiterbildung wird immer wichtiger. Wie gestalte ich ein Beratungsgespräch mit Lernenden, also (angehenden) Kursteilnehmenden? Auf was muss ich achten, wenn ich online berate? Themen sind: Die Haltung als Beratende, Frageformen und Fragetechniken, Kommunikation und Status in der Kommunikation, Besonderheiten in digitalen Beratungsformaten. Darüber hinaus lernen SIe die Methode der Kollegialen Beratung als Praxis der professionellen Entwicklung im Team kennen.

A-603164 | VHS-Studienhaus
25.4., 28.4., Mo, Do, 18:30 – 21:30 Uhr | 8 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Nicole Kienel**

O-603166 | VHS-Studienhaus
17.10., 19.10., Mo, Mi, 18 – 21 Uhr | 8 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **S** | **Nicole Kienel**

Train the Trainer: Kollegiale Beratung – ein Austauschforum für Lehrende und Beratende zur professionellen Entwicklung

In vielen beratenden und Lehrberufen wäre es manchmal hilfreich, sich über fachliche und arbeitsbezogene Themen auszutauschen: Was für Ideen haben andere zum Umgang mit kniffligen Situationen? Eine Methode, um ein ganzes „Buffet“ solcher Ideen anzurichten, ist die Kollegiale Beratung. Sie lernen die Methode in der Praxis kennen und nutzen den Austausch, um Ihre eigene Unterrichts- und Beratungspraxis weiter zu entwickeln.

A-603171 | →● Online
21.2., Mo, 18:30 – 20:45 Uhr | 30 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Nicole Kienel**

A-603173 | VHS-Studienhaus
25.5., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 30 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Nicole Kienel**

A-603175 | →● Online
23.8., Di, 18:30 – 20:45 Uhr | 30 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Nicole Kienel**

A-603177 | VHS-Studienhaus
9.11., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 30 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Nicole Kienel**

Train the Trainer (EPQ): Konfliktmanagement im Seminar – In kritischen Situationen gelassen reagieren

Anerkannt als Wahlpflichtmodul des Lehrgangs Train the Trainer (EPQ)

Eine Vielzahl von Faktoren kann dazu führen, dass ein Seminar als besonders wertvoll und erfolgreich erlebt wird, und ebenso viele können Lernstörungen oder Konflikte auslösen. Wodurch entstehen Konflikte? Wie kann ich sie frühzeitig erkennen und darauf angemessen reagieren? In diesem Seminar lernen Sie, was Sie bereits vor dem Seminarstart beachten können, 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. Für alle, die sich mehr Gelassenheit im Umgang mit Konflikten in (Seminar)Gruppen wünschen. Sie bringen mit: Erfahrung als Seminarleitung oder in der Arbeit mit Gruppen.

A-603353 | VHS-Studienhaus
7.5., 8.5., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 18.67 UStd | 120 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € | **WE** | **Renata Kern**

A-603356 | VHS-Studienhaus
5.11., 6.11., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 18.67 UStd | 120 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € | **WE** | **Renata Kern**

Train the Trainer (EPQ): Meine Haltung, meine Wirkung: Körper, Atem, Spiel und Stimme

Wahlpflichtmodul Train the Trainer (EPQ)

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-603426 | VHS-Studienhaus
13.5., 14.5., Fr, 19 – 21:30 Uhr, Sa, 10 – 16:30 Uhr | 11.33 UStd | 100 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Dr. Ruth zum Kley**

A-603427 | VHS Lindenthal
4x, 16.2. – 9.3., Mi, 19 – 21:15 Uhr | 12 UStd | 90 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Dr. Ruth zum Kley**

Train the Trainer (EPQ): 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-603431 | VHS-Studienhaus
28.1., 29.1., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17:30 Uhr | 14 UStd | 90 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Dr. Ruth zum Kley**

Präsentation, Moderation, Visualisierung

Train the Trainer (EPQ): Visualisierung im Seminar – Mit Bildern das Lernen lebendiger und effektiver gestalten

Anerkannt als Wahlpflichtmodul Train the Trainer (EPQ)

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-603857 | VHS-Studienhaus
26.3., 27.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 18.67 UStd | 100 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Renata Kern**

A-603859 | VHS-Studienhaus
3.9., 4.9., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 18.67 UStd | 100 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Renata Kern**

Lernen 4.0

Das Internet didaktisch nutzen

Train the Trainer (EPQ) online: Seminarvideos aus der Hosentasche. Handy-Videos im und für den Unterricht erstellen.

Anerkannt als Aufbaumodul im Rahmen des Train the Trainer (EPQ) Lehrgangs
Smartphone-Videos im Unterricht – es wird technisch immer einfacher, für den Einsatz im Bildungskontext Videos zu erstellen, die zum Lernerfolg beitragen können. Erarbeitete Inhalte, etwa Ergebnisse einer Gruppenarbeit, lassen sich als Erklärvideos präsentieren, die anschließend mit den Teilnehmenden geteilt werden können. Das ist spannend für Teilnehmende und nachhaltiger als eine Präsentation. Es ist aber auch möglich, Inhalte zur Vorbereitung als Video aufzubereiten, um für Austausch und Umsetzung im Seminar mehr Zeit zu haben, oder Videos für die Werbung auf der Webseite oder durch Social Media zu verwenden. Sie benötigen stabiles Internet und einen Computer mit Kamera und Mikrofon. Zusätzlich benötigen Sie ein möglichst aktuelles Smartphone (mit iOS- oder Android-Betriebssystem) inklusive Ladekabel und Kopfhörer. Bitte laden Sie vor dem Seminar die App Kinemaster herunter und sorgen Sie für ausreichend Speicherplatz auf dem Smartphone.
O-604662 | →● Online
30.4., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** |
Jens Jacob

O-604667 | →● Online
23.7., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** |
Jens Jacob

Train the Trainer (EPQ): Digitales Lernen und Lehren

Wahlpflichtmodul
Welche Möglichkeiten der digitalen Lehre gibt es, welche sind für meinen Kontext die Richtigen? Sie lernen unterschiedliche Formate kennen, wie Sie digitale und Präsenzlehre sinnvoll verbinden oder auch im digitalen Raum synchrone und asynchrone Lernphasen wirkungsvoll kombinieren. Sie lernen die Arbeit mit Lernmanagementsystemen, kennen, erproben konkrete Tools und werden mit einem gut gefüllten digitalen Werkzeugkoffer Ihre nächste Kursplanung angehen. Der Kurs wird auf der vhs.cloud durchgeführt, die Sie dadurch ganz praktisch kennen lernen und diesmal die Perspektive der Lernenden einnehmen. Auf der Cloud werden Materialien bereit gestellt, Sie tauschen sich in der Gruppe aus und können eigene Lernergebnisse und Inhalte dort teilen und diskutieren. Die Reflexion der eigenen Lehr- und Lernerfahrung in der Gruppe vertieft das Gelernte.
O-604670 | →● Online
21.3., 28.3., Mo, 18 – 21 Uhr | 5.33 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Florine Calleen**

O-604671 | →● Online
31.10., 7.11., Mo, 18 – 21 Uhr | 8 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Florine Calleen**

(EPQ): Der Zertifikatslehrgang der Volkshochschulen

Der Train the Trainer Lehrgang der Volkshochschulen, die Erwachsenenpädagogische Qualifikation, ist 2020/2021 umfassend neu bearbeitet und aktualisiert worden. Dies schlägt sich auch im Namen nieder: Ihr Abschluss lautet für alle diejenigen, die ab Herbst 2021 oder später starten, Train the Trainer (EPQ).

An wen richtet sich der Lehrgang?
Kurz gesagt, an alle, die Erwachsenen Wissen vermitteln (werden) und dafür das erforderliche Handwerkszeug erwerben und erproben möchten. Ob Sie im Betrieb Kolleg*innen schulen, bei einer Weiterbildungsinstitution unterrichten, im Ehrenamt oder im eigenen Umfeld Seminare durchführen, hier lernen Sie ganz praktisch, wie es geht, und finden im lebendigen Austausch Anregungen für die eigene Praxis.Pädagogische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die etwas Erfahrung haben oder demnächst eine Trainer*innentätigkeit aufnehmen, aber auch erfahrene Trainer*innen können davon profitieren. Alle Module sind auch einzeln buchbar.

Umfang
Zehn ein- bis zweitägige Seminare mit Abschlussaufgaben, zwei Hospitationen (ggf. durch Praxistage ersetzbar), Abschlussarbeit (Unterrichtsfeinplanung), Dokumentation aller Studienleitungen in einem Dossier.

Zeitrahmen
Vom ersten Seminar bis zur Abgabe Ihrer Seminarunterlagen haben Sie 30 Monate Zeit. In diesem Zeitraum begleitet und berät die Volkshochschule Sie. Nach Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen, das auch den Bezug auf das GRETA-Kompetenzmodell des Deutschen Instituts der Erwachsenenbildung ausweist und ein entsprechendes Logo trägt.
Eine ausführliche inhaltliche Beratung ist vor der Buchung notwendig, bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Frau Ofteringer, E-Mail irene.ofteringer@stadt-koeln.de.

Bildungspartner Schule – VHS

In einer gemeinsamen Erklärung hat die nordrhein-westfälische Landesregierung zusammen mit den Kommunalen Spitzenverbänden den Grundstein zu einer Landesinitiative Bildungspartner NRW – VHS und Schule gelegt. Die Initiative fördert die systematische Zusammenarbeit von Volkshochschulen und Schulen insbesondere im Bereich europaweit anerkannter Zertifikate. Die Handelnden vor Ort erhalten Impulse für die Kooperation und praktische Unterstützung. Organisations- und Finanzierungsbeispiele werden ebenso kommuniziert wie Konzepte der Verknüpfung der außerschulischen Angebote mit dem Unterricht. Die Medienberatung NRW, ein gemeinsames Angebot des Landes NRW und der beiden Landschaftsverbände, hat den Auftrag, die Initiative landesweit zu koordinieren und umzusetzen. Der Verband der Volkshochschulen NRW begleitet das Vorhaben. Infos: www.vhs.schulministerium.nrw.de

Projekte für Schüler*innen an ihrer Schule

Die VHS ist daran interessiert, Projekte für Schüler*innen gemeinsam mit und an Kölner Schulen durchzuführen. Wir bieten ein breites Themenspektrum an. Informieren Sie sich ausführlicher auf www.bildung.koeln.de/schule/angebote/vhs/index.html
Ein Beispiel hierzu:

Brückenkurse in Englisch und Mathematik – Türkisch Prüfungen
Auf Anfrage von Schulen
Seit 2014 kooperiert die VHS erfolgreich mit dem Berufskolleg in der Lindenstrasse. Dieses möchte angehenden Schüler*innen, 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 Petra Tenbrink:
Tel.: (0221) 221-23742
petra.tenbrink@stadt-koeln.de
A-579100 | Gerne unterbreiten wir ein Angebot.

Coaching für den erfolgreichen Start ins Berufsleben
Kostenfreies Angebot für Schülerinnen ab 15 Jahren
A-501681 | VHS im Komed
5 Abende, 12.1. - 9.2., Mi, wöchentlich, 18:30 – 21 Uhr | **Sandra Schorn**

Entgeltfreie Kurse für Schüler*innen

Die Landesregierung des Landes Nordrhein-Westfalen fördert mit dem Programm „Extra-Zeit zum Lernen in NRW“ und der Bund mit dem Programm „Aufholen nach Corona“ außerschulische Bildungs- und Betreuungsangebote für Schüler*innen in Coronazeiten. Ziel ist es, pandemiebedingte Lernrückstände zu reduzieren. In enger Abstimmung mit dem Amt für Schulentwicklung der Stadt Köln engagieren wir uns für Schüler*innen mit folgenden entgeltfreien Angeboten. Im Laufe des Semesters kommen weitere Angebote hinzu, die jeweils aktuelle Übersicht finden Sie auch im Internet auf www.vhs.koeln.

Die Veranstaltungen dieser Rubrik, finden Sie auf Seite 18 und 19!

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 13)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 10).

Dr. S. Märkt
Programmbereichsleitung
Tel. (0221) 221-25185

B. August
Sozialpädagogin
Tel. (0221) 221-33048

H. Havenith
Projektakquise und
Qualitätssicherung
Tel. (0221) 221-23798

A. Meinke-Angaji
Sozialpädagogin
Tel. (0221) 221-23169

S. Kreutz
Verwaltung
Tel. (0221) 221-22447

E. Palusiak
Fachbereichsleitung
Berufsbezogenen Deutsch-
sprachförderung (DeuFö)
Tel. (0221) 221-23849

M. Sanchez
Verwaltungsleitung
Tel. (0221) 221-23656

D. Steinfeld
Projektleitung
Tel. (0221) 221-21136

U. Vöcking
Projektleitung
Tel. (0221) 221-22678

A. Weiß
Fachbereichsleitung
Berufsbezogene Deutschsprach-
förderung (DeuFö)
Tel. (0221) 221-23676

B. Wojaczek
Beratung Berufsbezogene
Deutschsprachförderung
(DeuFö)
Tel. (0221) 221-24417

Nicht abgebildet:

D. Dappen
Sozialpädagogin
Tel. (0221) 221-35334

S. Hendriks
Projektleitung
Tel. (0221) 221-23887

Verwaltung:

A. Berges
Tel. (0221) 221-21358

S. Epp
Tel. (0221) 221-32402

M. Eroglu
Tel. (0221) 221-22574

B. Hartmann
Tel. (0221) 221-29769

G. Hengstenberg
Tel. (0221) 221-33686

J. Hübner
Tel. (0221) 221-23846

K. Köpcke
Tel. (0221) 221-23913

B. van der Mosselaar

NACHHALTIGE UNTERSTÜTZUNG DURCH 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. Wenn Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern möchten oder die Rückkehr ins Arbeitsleben nach der Erwerbslosigkeit suchen, finden Sie in unseren Qualifizierungsprojekten zuverlässige Unterstützung. Dabei geht es nicht nur um fachliche Weiterbildung und Bewerbungstraining, sondern auch um ganz persönliche Themen wie Lebens- und Berufsperspektiven, Stressbewältigung und Motivation oder die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Diese Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen stehen in diesem Programmbereich besonders im Fokus:

Unsere Projekte helfen armutsgefährdeten Bürger*innen, ihre vorhandenen Stärken zu erkennen. Wir unterstützen die Entwicklung einer langfristigen, beruflichen Perspektive, welche dazu beitragen wird, Armut nachhaltig zu überwinden.

Unser Ziel ist es, gleiche Bildungschancen für alle Kölner Bürger*innen zu ermöglichen. Aus diesem Grund bieten wir Projekte an, die sich speziell an benachteiligte Menschen richten. Wir möchten gemeinsam eine fundierte soziale und berufliche Teilhabe schaffen.

Als städtische Trägerin gewährleisten wir Ihnen hochwertige Bildungsangebote. Wir erfüllen regelmäßige Qualitätsstandards nach LQW und AZAV mit Bestnoten. Wir verpflichten uns dazu, hochqualifizierte Lehrkräfte und passgenaue Unterrichtsmaterialien zusammenzubringen, um ein gelungenes Lernen für alle Teilnehmenden zu ermöglichen.

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

Die permanenten Veränderungen in der Arbeits- und Lebenswelt erfordern ein lebenslanges Lernen. Die Qualifizierungsprojekte der VHS Köln 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 Job-Center 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 und 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 im Internet hier platzieren: vhs-koeln.de/Artikel/cmx58174931e72e3.html.

Angebote für (Allein-)Erziehende

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:
U. Vöcking, Telefon: (0221) 221-22678
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob die Maßnahme aufgrund der Coronapandemie in alternativer Maßnahmendurchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.

Angebote für die ganze Familie

Fit und aktiv in Chorweiler

Das aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) geförderte Projekt „Fit und aktiv in Chorweiler“ unterstützt Kinder, Jugendliche und deren Familien dabei, ihre gesundheitlichen Kompetenzen zu stärken und aktiv am gesellschaftlichen Leben in Chorweiler teilzunehmen. Sie wohnen in Chorweiler, Seeberg-Nord oder Blumenberg und leben in einer Bedarfsgemeinschaft? Sie haben Fragen oder wünschen eine allgemeine Beratung zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Entspannung?
Wir bieten Ihnen:

- Offene Beratung für Sie und Ihre Kinder
- Regelmäßiges Fitnessfrühstück
- Vorträge von Expert*innen
- Seminare zur Gesundheitsförderung
- Seminare zum Thema Ernährung
- Begleitung zu bestehenden Bewegungs- und Sportangeboten
- Ausflüge, Exkursionen

Das Projekt wird in Kooperation mit dem Jobcenter Köln durchgeführt.
Alle Angebote sind für Sie kostenfrei! Offene Beratung jeden Montag, 10 bis 12 Uhr und jeden Donnerstag, 14 bis 16 Uhr
VHS im Handwerkerhof, Raum 126, 1. Etage
Athener Ring 3a, 50765 Köln
Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
U. Vöcking, Telefon: (0221) 221-22678
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
B. August Telefon: (0221) 221-26431
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob das Projekt aufgrund der Coronapandemie in alternativer Durchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.

Fit und aktiv in Porz

Das Projekt „Fit und aktiv“ in Porz unterstützt Kinder, Jugendliche und deren Familien dabei, ihre gesundheitlichen Kompetenzen zu stärken und aktiv am gesellschaftlichen Leben in Porz teilzunehmen.
Sie wohnen in Porz-Ost, Finkenberg, Gremberghoven, Eil, Porz-Mitte oder Urbach und leben in einer Bedarfsgemeinschaft, sind Alleinerziehend oder sind unter 25 Jahren? Sie haben Fragen oder wünschen eine allgemeine Beratung zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Entspannung?
Wir bieten Ihnen:

- Offene und telefonische Beratung für Sie und Ihre Kinder
- Vorträge von Expert*innen
- Seminare zur Gesundheitsförderung
- Seminare zum Thema Ernährung
- Begleitung zu bestehenden Bewegungs- und Sportangeboten
- Ausflüge, Exkursionen

- Digitale Schulungen und Digitale Angebote zu den Themen Ernährung und Gesundheit
- Grundbildungsangebote zu Deutsch und Mathe

Alle Angebote sind für Sie kostenfrei!
VHS im Bezirksrathaus Porz,
Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Porz
Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
D. Steinfeld, Telefon: (0221) 221-21136
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
S. Hendriks, Telefon: (0221) 221-23887
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob das Projekt aufgrund der Coronapandemie in alternativer Durchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.

Deutsch und Beruf

Erkundigen Sie sich bitte tagesaktuell, ob die Kurse aufgrund der Coronapandemie in alternativer Durchführung wie virtuelle Klassenzimmer erfolgen.
Beratung zu Berufssprachkursen (DeuFö)
Alle Berufssprachkurse sind beratungspflichtig. Erst nach einer individuellen Beratung können Sie sich für einen Berufssprachkurs anmelden. Aufgrund der aktuellen Situation ist eine persönliche Beratung nur nach Terminvereinbarung möglich.
Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Beratungstermin:
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de
Tel.: (0221) 221-24417
VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.21
Neusser Str. 450, 50733 Köln
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
Spezialkurse B1:
für Personen, die den Integrationskursanspruch ausgeschöpft haben und noch nicht das Sprachniveau B1 erreicht haben.
400 UE in ca. 4 Monaten
Die Kurse finden mit 25 Unterrichtseinheiten (UE) pro Woche statt, es handelt sich um Vollzeitkurse. Teilnahme nur mit Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF möglich.
Kursbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Berufssprachkurse:
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 MonatenDie Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt.
Kursbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Spezialkurse:
VHS im Bezirksrathaus in Nippes,
Neusser Straße 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten: Die Kurse finden auf Anfrage in Vollzeit oder Teilzeit statt.
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.
Kursbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Spezialkurse:
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 Gesundheitsfachberufe
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 Kinderkrankenpfleger*in, Altenpfleger*in oder Gesundheits- und Krankenpflegerhelfer*in 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.

Der 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 Krankenpfleger*innen
- Entbindungspfleger*innen
- Physiotherapeut*innen.

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 Gesundheitsfachberufe: 300 – 600 UE in ca. 3 – 6 Monaten. Das konkrete Kursangebot richtet sich nach den konkreten Bedarfen der Kursteilnehmenden.
Kursbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS im Bezirksrathaus Nippes,
Neusser Str. 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten: Die Kurse finden auf Anfrage in Vollzeit oder Teilzeit statt.
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

Stadtteilmütter

In Kooperation mit dem Caritasverband für die Stadt Köln qualifiziert die Volkshochschule Köln Frauen unterschiedlicher Herkunft aus dem Stadtteil Meschenich. Im Anschluss der Qualifizierung sind Stadtteilmütter ein wichtiges Bindeglied zwischen Familien im Viertel und Hilfseinrichtungen. Sie unterstützen Familien bei Behördengängen, geben Hilfestellungen bei Erziehungsfragen und sind Ansprechpartnerinnen für vielfältige Probleme. Werdende Stadtteilmütter lernen verschiedene Kommunikationsformen, interkulturelle Kompetenzen, gesunde Ernährungsformen und vieles mehr, um Problemlagen zu erkennen und pass genaue Unterstützung zu geben. Die Qualifizierung wird mit einer Teilnahmebescheinigung abgeschlossen.
Ansprechpartner:
Holger Havenith, Tel. (0221)221-23798
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
Beratung: nach tel. Absprache
Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob das Projekt aufgrund der Coronapandemie in alternativer Durchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.

Stadtteileltern

Im Rahmen des Gesamtprojektes „Aktive Teilhabe in vernetzten Strukturen – Transfer (Aktiv-S-Transfer)“ qualifiziert die Volkshochschule Köln in Kooperation mit der Lernenden Region – Netzwerk Köln e.V. Frauen und Männer unterschiedlicher Herkunft aus den Stadtteilen Chorweiler und Meschenich.
In einer anschließenden Praxisphase werden Stadtteileltern im Bereich der Familiengrundbildung in unterschiedlichen Familienzentren / KiTas tätig. Sie leisten Unterstützung bspw. bei Behördengängen, bei der Klärung von Erziehungsfragen oder dem Zugang zu Schul- und Ausbildungssystemen.
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob das Projekt aufgrund der Coronapandemie in alternativer Durchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.

Impressum

Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin
Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Fotos:
Norman M. Zey, cienpies

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:
Westdeutsche Verlags- und
Druckerei GmbH, Mörfelden-Walldorf

Diese Ausgabe wurde auf
Holmen XLNT Classic gedruckt.

13/42/20.000/6.2021

Inserentenverzeichnis

Artservice	109
AWB – Abfallwirtschaftsbetriebe	32
Basteln-Creativ Discount	111
Bläserforum Blasinstrumente	135
Deutsche Leibrenten Grundbesitz	U2
Kölner Verkehrs-Betriebe KVB	U4
Kontaktstelle Kindertagespflege Köln	329
medicoreha Dr. Welsink Rehabilitation	86
NORDIKA	198
Rheinenergie	154
Sparkasse KölnBonn	68
Stadtentwässerungsbetriebe Köln	153
Stiftung Schloss Dyck	127
WDR	206

Stichwortverzeichnis

3D-Druck 236, 239, 261

A

Abstammungsrecht 28
Access 228, 233, 251, 260, 271f
Acem-Meditation 78
Adobe Creative Cloud 130, 239
Affinity-Photo 236f, 263
Afghanistan 35
Alexander-Technik 75
Analysis 318f
Analytische Geometrie 319
Android 132, 208, 213ff, 235, 243, 275, 283
Anerkennungsverfahren 330
Apple 132, 208, 215ff, 235, 243, 283
Arbeitsmarkt 328ff
Arbeitssuchend 330
Artenvielfalt 5, 16, 20, 25, 37ff, 104f
Ashtanga-Yoga 82
Atem 75ff, 148, 283, 293, 324
Ausstellung 32f, 36ff, 60, 100f
Autismus 28, 50

B

Bachata als Solotanz 146
Ballett 146
BAMF 163, 330
Bands 133
Barock 140, 184
Barrierefreie Kommunikation 208, 272f
Beratung 9ff, 14f, 19, 23f, 61ff, 85ff, 116, 121, 156f, 160ff, 172ff, 179, 184, 193f, 207f, 245, 272ff, 283ff, 293ff, 300, 320ff
Berufliche Weiterbildung 9, 14, 209, 218
Berufsbegleitende Fortbildungen 23f, 61ff
Berufsfeld 330
Berufsorientierung 20, 208, 300
Berufssprachkurs 330
Beschäftigungsförderung 1, 163, 208, 327ff
Betriebssystem 208ff, 244, 253, 268, 275, 283
Betriebswirtschaft 207f, 313
Bewegungstheater 150
Bewerbungstraining 208, 300ff, 328f
Big-Band 133
Bildbearbeitung 130, 208, 236ff, 256, 263, 270
Bildung für Nachhaltige Entwicklung 2f, 7, 323
Bildungs- und Kompetenzberatung 209, 286f
Bildungsurlaub . . 1, 9, 12, 54f, 63ff, 68ff, 107f, 119, 122, 142, 147f, 152, 160ff, 174, 179, 184f, 196ff, 203f, 208ff, 219ff, 232ff, 257ff, 303ff, 313ff, 323
Blender 239, 263
Blockflöte 137
BNE 7, 323
Brasilianisch 157, 194
Bruchrechnen 317f
Buchführung 298, 313ff
Bund 20, 27, 40, 326
Bundesregierung 26, 34, 149, 153
Büro 6, 29, 73ff, 97f, 208, 220ff, 232, 262, 285, 292, 309f
BWL 316

C

C# 253, 268
C++ 252, 267f
CAD – Computer Aided Design 208
Cajón 7, 138
Cambridge English 172f
Cambridge English Exams 173
Changemanagement 305
Chile 192
China 35, 83f, 119
Chor 100, 131, 134f
CMS 245, 248, 267
Coaching 21, 55, 63ff, 208, 285ff, 304, 326
Computertechnik 212
Controlling 227f, 258
Corona 20, 31, 100, 147ff, 172, 326
CSS 245f, 256, 265f, 270f

D

Dänisch 157, 197
Daten 12, 22, 29f, 211ff, 223ff, 233, 239ff, 246, 249ff, 255-260, 264, 271, 277, 288, 313, 318f, 336
Datenbanken 208, 218, 225, 233f, 251f, 258ff, 269, 272
Datenmanagement 318
Datenschutzgrundverordnung 219, 257
Datev 313f
Demokratie 2, 22ff, 30, 36, 68
DeuFö 163, 327, 330
Deutsch 2, 19, 119f, 155ff, 161ff, 330
Deutsch als Fremdsprache 156ff, 162ff
Deutschkenntnisse 330
Diagramme 221ff, 235, 257f, 261f, 271
Didgeridoo 7, 137f
Digitale Bildbearbeitung 130, 238ff, 263
Digitale Kompetenz 208, 283
Digitales Fotografieren 126
Digitales Lernen 325
Discofox 142ff
Diskriminierung 11, 25ff, 96, 209
Diversität 26, 43, 105
Diversity . . . . . —
Drehbuchschreiben 281
DSGVO 219, 249, 257, 276, 299, 336

E

eBay 218
E-Books 214, 241, 264
EDV 1, 17, 207ff, 308, 313
Ehrenamt 29, 65f, 97f, 325
Ehrenfeld 32ff, 106, 185
Einfach gemeinsam singen 134f
Einzelhandel 330
Engagement 3, 9, 16, 23ff, 33, 68, 78, 98, 210, 272, 285, 305, 323
Englisch 119f, 155ff, 163ff, 205, 309, 326
Entgeltfreie Kurse für Schüler*innen 326
Erfolgsfaktor Stimme 147f
Erste Schritte am PC 211f
Europa 2, 24ff, 34f, 46, 100
Excel 220ff, 251, 257ff, 271
Existenzgründung 208, 298
Exkursion 5, 9, 34, 41ff, 76, 102ff, 126ff

F

Fahrrad 5, 42, 48, 71, 103
FeriencampMesse 31
Film 152, 208, 243, 264, 281
Finanzbuchhalter 313
Finanz- und Rechnungswesen 207f, 313
Fit für 100 92
Formulare 233, 247, 260, 265, 272
Frankreich 34f, 178
Französisch 155ff, 174ff, 190
Frauen 1, 28ff, 46, 53ff, 59, 70, 81, 90ff, 146, 285, 298ff, 305f, 329ff
Freiwillige 27ff, 311
Frieden 26, 102
Führung 3, 31ff, 36, 40, 47, 102, 107, 128f, 184f, 285, 304ff
Führungskräftetraining 307
Füße 7, 75ff, 86, 131, 146

G

Garten 5, 34, 39f, 47, 127
Gärtnern 5, 20, 39f
Gehalt 313ff
Geld 5, 30, 43f, 161, 210, 238, 245, 249, 272, 284f, 298, 315
Geldanlage 43f, 284, 315
Gemüsegarten 39
Gender 26, 31
Gerechtigkeit 35ff
Gesang 132ff, 140
Geschäftsgrafiken 208, 235
Geschlechter 25, 291
Gesellschaft 1, 4ff, 11, 16ff, 22ff, 34ff, 43ff, 48ff, 59ff, 96ff, 105, 209, 273, 278, 284, 292, 308, 320
Gesellschaftspolitische Bildung 23f
Gewerbe-Technik 330
Gimp 238
Gitarre 132f, 139ff
Goethe-Gesellschaft 99f
Google-Ads 248F
Graffiti 185
Grafik 106, 208, 236, 242, 265
Grundlagen der Musik 131f
Grundlagen PC 208ff
Gymnasiale Oberstufe 186

H

Häkeln 124
Hardware 213
HDR Fotografie 238
HTML 31, 245ff, 256, 265f, 270f, 326, 329

I

Illustrationen 242, 265, 331
Illustrator 242, 265
Imkerei 39
Immobilien 45, 97
Impfstoff 35
Improvisation 132f, 136f, 140f, 149
Improvisationstheater 53, 149f
InDesign 239ff, 263f
Indianische Flöte 7, 137f
Installation 213, 228f, 245f, 249f, 254f, 266ff
Integration . . . 18, 27, 31ff, 64f, 158, 274, 317, 329f
Integrationskurse 155f, 162f

Internationales 25, 38
Internationale Verantwortung 24, 35
Internet 12, 22, 30, 52, 98f, 131, 141, 151, 163, 174, 179, 184, 194, 208ff, 221f, 244ff, 249, 266f, 276, 281ff, 315, 320, 325f, 329, 336
Intersektionalität 27
iPhone 215ff, 244
Italienisch 155ff, 179ff
iTunes 217

J

Java 253f, 269
Javascript 246, 256, 266, 270
Jazzharmonielehre 132
Jesus 46
Jimdo 245ff, 265ff
Jobcenter 329f, 336
Journalismus 33, 207, 276, 280, 291
Jüdisches Leben 33

K

Kandidat 254, 302
Kandidierende 29
Karibik 193
Kinder- und Jugendplan 30
Kiswahili 157, 203
Klassische Gitarre 139f
Klavier 132f, 136
Klima 5, 16, 23f, 37, 51
Klimakrise 5, 37-38
Klimawandel 4f, 16, 25, 37f, 43, 105
Kochen 39, 185
Kollegiale Beratung 300, 324
Kommunikationstraining 64, 208, 287, 293, 297, 321
Konfliktkommunikation 297
Konversation 160ff, 184, 192ff, 198ff
Konzerte 100
Körpersprache 53f, 57, 149, 274ff, 287ff, 295ff, 301ff, 307, 321
Kostenrechnung 227, 258
Kreativer Tanz 146
Kreatives Schreiben 17, 151ff, 193
Kuba 36, 137
Kunst 1-3, 6, 34, 48ff, 58, 94f, 100,105ff, 116f, 125, 149, 152, 184, 196, 279, 289ff, 296

L

Landtagswahl 27ff
Laptop 29, 88, 109, 152, 169ff, 175ff, 195f, 210f, 218ff, 239, 244, 262
Lateinamerika 100, 181ff, 194
Layout . . . 125, 208, 223, 236, 239ff, 245, 257, 263f
Lesung 52
Lightroom 130, 237f
Lineare Algebra 318f
Linux 208, 235, 239, 249f, 263, 267
Literatur . . 35, 94f, 98, 101, 137, 150f, 178, 275, 296
Literatur auf Spanisch 193
Literaturspaziergang 101, 150
Lohn 313ff
Luxemburg 26, 279

M

Madrid 184
Makros 224ff, 233, 258ff
Management . 164, 207f, 228, 246f, 265, 285, 303ff
Marketing 208, 218, 242, 272ff, 279f, 298f
Mathematik 21, 207f, 317ff, 326
Medien 27, 30, 38, 48, 99, 160, 207f, 237ff, 262, 272ff, 278ff, 284, 319f
Medienkompetenz 208, 283, 320
Medienproduktion 208, 236, 239
Menschenrechte 11, 16, 27f
Merengue 143
Migrationshintergrund 320, 326, 329f
Mikrocontroller 252, 268
Mitsingen 134f
Moderation 9, 294f, 299, 320ff
Multimedia 207ff, 308, 320
Mundharmonika 136
Musik 7, 17, 34, 47, 87ff, 100, 131ff, 186, 196, 214, 217, 243f, 264, 279, 282f
Musikalische Bildung 96, 131
Musikmachen 133, 244
Musikproduktion 244
Musiksoftware 244
Musiktheater heute 131
Musikvermittlung 131
Muttersprache 153, 193, 326

N

Nachhaltigkeit 1ff, 9, 17, 23ff, 37f, 42, 45, 96, 104, 107, 129, 323
Nacken 75, 80, 86
Nähen 7, 122ff
Neiyanggong 84
Netzwerke 208, 251, 267, 278ff, 284
Netzwerken 46, 274f, 278ff, 284, 320
Nicaragua 153, 193
Niederländisch 157, 196f
Nippes 13, 16, 20, 29, 32, 39f, 69ff, 81ff, 109, 112, 115ff, 135, 140ff, 160ff, 175f, 180ff, 187ff, 197f, 318f, 327ff
Notenlehre 131
NRWeltoffen 27f

O

Obstbaumschnitt 39
Office (Fit fürs Büro) 208, 220
Office Tools 221
OneNote 221
Online texten 273
Open Space for Open Minds 27f
Orchester 100, 133ff
Outdoor 89
Outlook 220ff, 232, 259, 262

P

Paartanz 142ff
Patientenverfügung 44f, 53
Personalmanagement 208, 303, 307f
Peru 193
Pflanzentauschbörse 40
Philosophie 23f, 45f, 49, 303
Photoshop 236ff, 252, 263ff
PHP 246, 255f, 266, 270
Podcast 280
Politik 1ff, 20ff, 33ff, 38, 46, 284, 319
Politische Bildung 16, 23ff, 96
Polnisch 157, 201
Portugiesisch 155ff, 194f
PowerPoint 218ff, 229ff, 257ff, 262, 322
Präsentationen . . 147f, 186, 208, 216ff, 229ff, 235, 259ff, 272, 285, 290ff, 311, 322
PR-Berater*in 274ff, 282, 288, 292
Programmieren . . 21, 24, 63f, 68, 228f, 252ff, 267ff
Programmiersprachen 208, 251f, 267
Project 234, 261, 308f
Projektmanagement . 208, 234f, 261, 273, 293, 308f
Public Relations 208, 272ff
Python 21, 251, 254ff, 269

Q

Querflöte 135

R

Radverkehr 5, 37f
Rassismus 25ff, 96
Raw 238
Recherche 248, 266, 275
Recht 11, 25, 44, 74, 143, 167, 299ff, 304, 336
Rechtspopulismus 28
Religion 15, 23, 46ff, 131, 309
Rente 44, 68
Respekt 15, 27, 54, 288, 293
Rhetorik 208, 275, 285ff, 302, 307, 320
Rhythmik 132, 136ff
Rolle als Trainer*in 324
Rom 36
Rücken 25, 39, 75, 80ff, 128
Rumänisch 157, 196

S

Saatgutfestival 4, 25, 37
Salsa 143ff
Salsa als Solotanz 145
SAP 233, 260, 316f
Schnupperkurs . . 123ff, 139ff, 149ff, 160, 197, 203
Schottland 34
Schreibwerkstatt 3, 17, 151f, 153, 193, 301
Schwarze Rhetorik 292
Schwedisch 157, 198
Scrum 235, 307ff
Sehtraining 75
Selbstpräsentation, Selbstmarketing 287
Seminarvideos 325
Senior*innen 27, 30, 81f, 93, 128f, 148, 166, 175, 180f, 191, 273
SEO 247ff, 266
Serienbriefe 222
Shiatsu 80
Sketchnoting 296
Smartphone 29, 57, 88, 111f, 175ff, 195f, 213ff, 221, 243f, 262, 275, 278ff, 283, 325
Social Media 22, 29f, 208, 213ff, 218, 231, 244, 248f, 266, 273ff, 284, 320, 325
Solidarität 26, 35, 100, 112
Songwriting 132
Spanisch 20, 153ff, 184ff, 205
Spezialkurs 330
SQL 234, 256, 260, 270
Stammtischparolen 28
Statistik 226, 258, 318f
Sterbehilfe 44

Stimme 48, 52, 57, 95, 108, 131ff, 147ff, 287ff, 302, 324
Stochastik 319
Storytelling 27, 30, 53, 272ff, 281f, 292f
Streichensemble 133
Swahili 203
Synchronisierung 217

T

Tabellenkalkulation. . 208, 220, 223f, 233, 251, 257f
Tanz 94f, 100, 142ff
Tanztheater 146
Tastschreiben 21, 208, 219f
Teamentwicklung. 208, 303, 320
Teilnahmeberechtigung 330
Telefontraining 320
Textverarbeitung 208, 211ff, 220-223, 257, 262
Train the Trainer 1, 7, 23, 94, 208, 285, 322ff
Transsexuellengesetz. 28
Troubleshooting 213, 230, 259
Türkisch 156f, 198f, 326
Typo 3 246

U

Ukulele. 139
Unternehmenspräsenz 273
USA. 35f, 100, 165, 169f

V

VBA Access 233
VBA Excel 228
Veedel 4, 27, 31f, 102
Verhandlungen 287ff
Verkehrswende 3ff, 37f
Videokonferenzen 218, 308
Videoproduktion 243, 264f, 274ff, 281ff
Videoschnitt. 208, 242f, 264, 275ff, 281ff
Vielfalt 18, 27f, 34, 40ff, 49, 64, 83, 100ff, 111, 158, 226, 258
Visio 235, 261, 322
Visualisierung 21, 65, 72, 208, 221, 229, 235, 239, 255, 259, 262f, 296, 322ff

W

Wahrscheinlichkeit 309, 318f
Waldbaden 6, 76f
Webdesigntools. 247
Webdesign und -programmierung 245
Webseitenoptimierung. 247
Windows. 208ff, 221, 224f, 229ff, 249ff, 282
Wirbelsäule 75, 84ff, 146
Wirtschaft . . . 25, 36ff, 63ff, 73, 96, 207ff, 275, 285
Wohnprojektetag. 4, 33
Wohnzimmer-Konzert 100
Word 211f, 220ff, 233, 257ff, 262, 271
WordPress 241, 245ff, 266f

X

Xpert Business 313ff

Y

Yin Yoga 79, 82
Yoga 3, 18, 70, 77ff, 86, 89ff

Z

Zeitmanagement 221, 273, 276, 279, 299f, 305f, 310ff
Zeit- und Selbstmanagement 208, 232, 312
ZENbo®Balance 84
Zen-Meditation 78
Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10 . . . . . .21, 318
zerowaste 5, 39
Zoom. 79f, 84, 109ff, 131, 141, 145ff, 151f, 164ff, 175ff, 187, 195f, 216ff, 228f, 234f, 239ff, 249, 252ff, 260f, 265, 268ff
Zukunft 5f, 16, 26, 31ff, 42ff, 55f, 60, 73, 77, 97, 104, 222, 284f, 302f, 307, 317, 320
Zumba 144f
Zweitsprache 162, 330

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

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 Vor und Nachname, Adresse und Geburtsdatum anzugeben.

(2) Der Nachweis für die Berechtigung des Kursteilnehmenden auf Ermäßigung ist bei der persönlichen Anmeldung vorzulegen. Bei telefonischen, schriftlichen und Online-Anmeldungen ist der Nachweis grundsätzlich bis zu 7 Tagen nach der Anmeldung, spätestens am letzten Werktag vor Kursbeginn nachzureichen.

(3) Für Vortragsund Diskussionsveranstaltungen und organisatorisch vergleichbare Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im Sinne von Absatz 1 nicht erforderlich.

(4) 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.

(5) 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 E-Mail oder online gegenüber der Volkshochschule Köln erfolgen. Der Angabe von Gründen bedarf es nicht.

(2) Die Umbuchung auf Kundenwunsch kann grundsätzlich bis zum Beginn des dritten Veranstaltungstermins vorgenommen werden. Bei Veranstaltungen mit nicht mehr als drei Terminen (z. B. Führungen, Exkursionen) kann die Umbuchung bis sieben Tage vor dem Veranstaltungsbeginn vorgenommen werden.

(3) Umbuchungen auf Kundenwunsch sind nicht möglich, wenn das Entgelt für die neue Veranstaltung um mehr als 50,00 € geringer ist als das für die bisher gebuchte Veranstaltung.

(4) Für die Umbuchung auf Kundenwunsch berechnet die Volkshochschule Köln 5,00 €. Darüber hinaus erstattet die Kundin/der Kunde der Volkshochschule Köln den Betrag, den die Volkshochschule Köln für die Kundin / den Kunden bereits gegenüber Dritten aufgewandt oder zu dessen Zahlung sie sich gegenüber Dritten bereits verbindlich verpflichtet hat.

(5) Bei Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen, sowie Bildungsurlauben sind Umbuchungen auf Kundenwunsch nicht möglich.

§ 7 Zahlung

(1) Die Zahlung des Teilnahmeentgelts erfolgt spätestens nach Beginn der Veranstaltung durch Lastschrifteinzug. Dazu teilt die Kundin/der Kunde der Volkshochschule bei der Anmeldung ihre/seine Kontoverbindungsdaten mit. Bei persönlichen Anmeldungen kann die Zahlung bar als auch mit EC-Karte erfolgen

(2) Die Volkshochschule Köln kann abweichend von Absatz 1 auch andere Zahlungsweisen (z. B. Zahlung durch Überweisung) und -termine festlegen.

(3) Das Entgelt für als Einzelveranstaltung gekennzeichnete Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen und organisatorisch vergleichbare Veranstaltungen ist unmittelbar vor der Veranstaltung bar zu zahlen.

(4) Beträgt das Teilnahmeentgelt mindestens 200,00 € und die Dauer der Veranstaltung mindestens acht Wochen, kann die Kundin/der Kunde Ratenzahlung beantragen. Der Antrag auf Ratenzahlung kann nur im Zusammenhang mit einer persönlichen Anmeldung erfolgen. Die erste Rate in Höhe von mindestens 150,00 € ist bei der Anmeldung, die zweite Rate in Höhe des Restbetrages binnen vier Wochen nach Veranstaltungsbeginn, spätestens jedoch vor dem Ende der Veranstaltung zu zahlen. Sätze 1-3 gelten nicht für Empfänger von laufenden Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II oder vergleichbaren anderen Regelungen, wenn sich eine Behörde (z. B. Sozialamt; Jobcenter oder Agentur für Arbeit) zur Zahlung des Entgelts unmittelbar an die Volkshochschule Köln verpflichtet.

(5) Beträgt das Teilnahmeentgelt mindestens 200,00 €, kann die Volkshochschule eine Anzahlung in Höhe von bis zur Hälfte des Gesamtpreises verlangen. Die Anzahlung ist binnen einer Woche nach Zugang des Verlangens der Volkshochschule bei der Kundin/beim Kunden zahlbar. Absatz 4 findet in diesen Fällen keine Anwendung.

§ 8 Abmeldung

(1) Mündliche Abmeldungen, insbesondere gegenüber dem jeweiligen Kursleiter und Abmeldungen durch bloßes Fernbleiben von der Veranstaltung sind unwirksam. Abmeldungen müssen in jedem Fall durch die Kundin/den Kunden und schriftlich per Brief oder Fax, per E-Mail oder online gegenüber der Volkshochschule Köln erfolgen.

(2) Bei Abmeldungen erhebt die Volkshochschule Köln folgende Stornierungsentgelte:
1. bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn 5,00 €,
2. 14–1 Tag(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 An- und Abmelde- sowie Zahlungsmodalitäten für einzelne Veranstaltungen ergeben, gehen diese den hier formulierten Regelungen vor.

(5) Die Volkshochschule kann beim Nachweis eines sozialen Härtefalls von den Regelungen dieser Entgelt- und Benutzungsordnung (Allgemeine Geschäftsbedingungen) abweichen.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Informationen zum Widerrufsrecht finden Sie auf ihrer Buchungsbestätigung, im Internet unter www.vhs-koeln.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 Datenschutzgesetz 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 xx

Sie erreichen den Datenschutzbeauftragten der Stadt Köln unter Telefon: 0221 / 221-22457 oder 0221 / 221-22509 und per E-Mail unter datenschutzbeauftragter@stadt-koeln.de

Die VHS Köln ist eine zuverlässige Kooperationspartnerin.

Erfolgreiche Zusammenarbeit gibt es beispielsweise mit:

Die Volkshochschule Köln ist LQW-qualitätstestiert. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 8.

Im Arbeitskreis Weiterbildung haben sich die Kölner Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen, die ein umfassendes und qualitätiv hochwertiges Weiterbildungsangebot mit mehr als 10.000 Seminaren jährlich anbieten.

Arbeits- und Interessengemeinschaft von öffentlichen und privaten Bildungsträger*innen 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.

Kölner Netzwerk für Gesundheitsbildung mit dem Ziel einer ausgewogenen, flächendeckenden und qualitätsgesicherten Versorgung mit Angeboten zur Gesundheitsbildung.

Die VHS Köln ist eine vom BAMF anerkannte Anbieterin und Prüfungseinrichtung für Integrations- und Einbürgerungstests.

Jobcenter Köln.

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Köln

Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.

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.

Die VHS und das Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren an der Universität zu Köln bieten gemeinsam Vorträge zur gesundheitlichen Prävention an.

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Die VHS Köln ist anerkanntes Prüfungszentrum für zahlreiche internationale Sprachzertifikate.

Bis zu 5% sparen mit der KVB-App

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

www.kvb.koeln/app

KVB