

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2018



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



www.vhs-oberberg.de

Programm
Bergneustadt



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Bergneustadt

Abteilungsleitung

Fragen, Anregungen, Wünsche zu unserem Programm in Bergneustadt richten Sie bitte an

Jens-Holger Pütz

Leiter der Volkshochschule in Bergneustadt.

Telefon 02261 45651, Telefax 02261 5492045

E-mail: bergneustadt@vhs-oberberg.de

Sprechstunde: 15.01.-06.02.2018, montags, 08:45 - 09:30 Uhr,

Begegnungsstätte Krawinkel-Saal, Versammlungsraum

Telefon während der Sprechzeiten: 02261 92054914



Informationen zur Anmeldung

Zu allen Kursen und Veranstaltungen der VHS Oberberg ist Ihre **verbindliche Anmeldung** (Online, per Fax oder schriftlich) mit Angabe der Kursnummer erforderlich. Sofern keine andere Anmeldefrist in der Kursausschreibung festgelegt ist, **muss** die Anmeldung **5 Werktage vor Kursbeginn vorliegen**.

Ihre Anmeldung richten Sie an:

Rathaus Bergneustadt, Kölner Str. 256, 51702 Bergneustadt, Telefax 02261 5492045

Im Falle der **Online-Anmeldung** (www.vhs-oberberg.de) oder **E-Mail-Anmeldung** (bergneustadt@vhs-oberberg.de) erhalten Sie eine **Anmelde- und Buchungsbestätigung**.

Die VHS Oberberg benachrichtigt Sie darüber hinaus, wenn der Kurs belegt ist, nicht stattfindet oder eine Änderung eintritt.

Die **Gebühr zahlen Sie durch das SEPA-Lastschriftverfahren**, für Sie sicher und bequem und für die VHS Oberberg deutlich verwaltungsvereinfachend. Die Gebühr wird erst nach Veranstaltungsbeginn abgebucht. Ausführliche Informationen entnehmen Sie unseren Teilnahmebedingungen im Hauptheft und unserer Homepage www.vhs-oberberg.de.

Informationen zu ...

- Schulabschlüssen
- Grundbildung / Alphabetisierung
- Deutsch als Fremdsprache / Integrationskursen
- Berufl. Bildung / PC-Schulungen / Fremdsprachenkurse / Rhetorik u.a.
- Gewaltprävention
- Kunst und Kultur / Museumsausflügen

finden Sie im Programmheft unter **Zentrale** oder unter www.vhs-oberberg.de

Die VHS ist Bildungsberatungsstelle für Bildungsscheck und Bildungsprämie!

HINWEIS



Wochenendveranstaltungen

Nicht jede/r hat Zeit, einen wöchentlich stattfindenden Kurs zu besuchen. Vielleicht interessieren Sie sich für folgende Themen, zu denen wir ein Wochenend-Angebot konzipiert haben:

- **Atelierkurs Papierkunst**
- **Schmuckgestaltung**
- **Bildhauerseminar**
- **Digitalfotografie**
- **Werkstattkurse Schweißen und Schmieden**
- **Farbtypberatung**
- **Entspannungstraining „Auszeit für mich“**

Informationen unter www.vhs-oberberg.de oder unter **Telefon 02261 81900**

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



Die VHS Oberberg bietet BAMF-Integrationskurse in der VHS-Zentrale Gummersbach-Niederseßmar, in Hückeswagen, Lindlar, Radevormwald und Wipperfürth an. Weiterhin können Kurse für Asylbewerber und Selbstzahlende angeboten werden.

Zum Abschluss eines Integrationskurses findet die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) in der VHS-Zentrale statt. Der Test Leben in Deutschland (LiD) zum Abschluss des Orientierungskurses findet am jeweiligen Unterrichtsort statt.

Teilweise werden auch Kurse oberhalb des Niveaus B1 angeboten. Bitte beachten Sie die Informationen zu Deutsch als Fremdsprache hier im Heft ab Seite 30.

Das Programm finden Sie auch unter www.vhs-oberberg.de

Kein Kursbesuch ohne eine vorherige Beratung und Einstufung!

Terminabsprache bitte mit:

- Lilli Reichenbach
02261 819035, lilli.reichenbach@vhs.obk.de
- Andrea Rüppel
02261 819025, andrea.rueppel@vhs.obk.de
- Sarah Rüßmann
02261 819041, sarah.ruessmann@vhs.obk.de

Verantwortlich für die Einstufung, Beratung und Organisation der Kurse:

- Marianne Dünn
02261 819052, marianne.duenn@vhs.obk.de
- Ewelina Pickhardt
02261 819050, ewelina.pickhardt@vhs.obk.de
- Sigrid Schuster
02261 819016, sigrid.schuster@vhs.obk.de

Kursangebot

Die VHS Oberberg bietet zur Zeit mehr als 20 Deutschkurse an, größtenteils in der VHS-Zentrale. Da sich das Angebot auch noch während des Semesters häufig ändert (neue Kurse, Änderungen der Unterrichtszeiten etc.), wird auf einen Abdruck des aktuellen Kursangebots verzichtet. Sie finden das aktuelle Angebot im Internet auf www.vhs-oberberg.de. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der persönlichen Beratung und Einstufung: Wir suchen mit Ihnen nach einem geeigneten Kurs! Vereinbaren Sie bitte einen Termin.

FREMDSPRACHEN



Informationen und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen der VHS Oberberg erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung unter 02261 819070.

Weitere Sprachkurse sowie ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de



A1801252 A New Start! Englisch A2 Refresher-Course mit Vorkenntnissen

Sie lernen Englisch in einem für Sie angemessenen und angenehmen Tempo und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten mit dem Ziel, Englisch möglichst sicher verstehen, schreiben und vor allem sprechen zu können. Anhand interessanter Themen und Texte werden Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz erweitern und festigen. Sie lernen wichtige Redewendungen und grammatische Strukturen, die Sie für Ihre Sprachpraxis auf Reisen und in der Begegnung mit Englisch sprechenden Menschen in Ihrem Umfeld benötigen und werden ermuntert, Englisch frei zu sprechen. Wenn Sie Englischkenntnisse auf A1/A2-Niveau aus der Schulzeit besitzen, können Sie gern zur Auffrischung in diesen unterhaltsamen Englischkurs einsteigen und sind herzlich willkommen. „Get in contact and join our group!“ - (Ab 8 Pers.)
Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02261 914478.

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben!

Birgit Kowalski

Beginn: 07.02.2018, mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr,
Bergneustadt, Begegnungsstätte Krawinkel-Saal,
Versammlungsraum, Kölner Str. 260
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Bergneustadt

A1801257 Let's start talking English - Conversation in the morning B1-B2

Impulsgebende Texte aus Kultur, Politik und Zeitgeschehen bilden die Basis für interessante Gespräche und Diskussionen. Die Auffrischung, Festigung und Bereicherung Ihrer Englischkenntnisse durch ein unterhaltsames Sprachtraining ist Ziel dieses Kurses. - This course is designed to improve your fluency in English. You will activate your knowledge of English in practical and useful language trainings and conversation practice. - Die Materialkosten betragen 5,00 EUR und sind direkt an die Dozentin zu zahlen. (Kurs ab 9 Pers.) Informationen unter 02261 914478 oder biko.kowalski@gmx.de.

Lehrbuch: Ausgewähltes Textmaterial

Birgit Kowalski

Beginn: 07.02.2018, mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr, Bergneustadt, Begegnungsstätte Krawinkel-Saal, Versammlungsraum, Kölner Str. 260
12 Termine (14 Ustd.), Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1801260 English Conversation B2: „Let's talk and practise!“

In entspannter Atmosphäre behandeln wir interessante und lebensnahe Themen aus Politik, Kultur und aktuellem Zeitgeschehen, die uns vielfältige Impulse für anregende Diskussionen und das freie Sprechen in Englisch geben. Einige unserer Gesprächsinhalte werden Ihnen digital (Beamer) präsentiert, z. B. Filme oder Filmsequenzen, die das Hörverstehen bei unterschiedlichen Sprechern schulen und unsere Kenntnisse um alltagssprachliche Wendungen bereichern. Neue Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Information unter 02261 914478 oder biko.kowalski@gmx.de.

Lehrbuch: Ausgewähltes, authentisches Textmaterial, ggf. Materialkosten

Birgit Kowalski

Beginn: 07.02.2018, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr, Bergneustadt, Gemeinschafts-Hauptschule
Auf dem Bursten, Goethestr. 17
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

XPERT BUSINESS



A1813300 „Geprüfte Fachkraft Büromanagement“

11.04.2018 bis Januar/Februar 2019
montags und mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr

Schulungsort: VHS Oberberg, Gummersbach-Niederseßmar, 56 Termine (214 Ustd.), Gebühr: 1365,00 EUR

A1813301 „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

12.03. 2018 bis April 2019, montags, 18:00 - 21:00 Uhr
Schulungsort: VHS Oberberg, Gummersbach-Niederseßmar, 40 Termine (160 Ustd.), Gebühr: 897,00 EUR

A1813305 „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“

08.03. 2018 bis April/Mai 2019, donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr
Schulungsort: VHS Oberberg, Gummersbach-Niederseßmar, 42 Termine (168 Ustd.), Gebühr: 930,00 EUR

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de, Infos unter 02261 819013.

FOTO AM PC



Weitere Informationen zu den Kursen von Maxx Hoenow erhalten Sie unter 02261 41441 oder unter www.maxx-fotografie.de

A1801352 Bessere Digitalfotos - Wochenendseminar im Fotostudio

Sie möchten gerne einmal den „Automatikmodus“ Ihrer Kamera abschalten und die vielen Möglichkeiten nutzen, die Ihre Digitalkamera wirklich bietet? In diesem „Kompaktseminar“ lernen Sie den Umgang mit Zeiten und Blenden, mit Perspektive, Tiefenschärfe, verschiedenen Brennweiten, Weißabgleich usw. Sie werden durch diese Grundlagen in Zukunft mehr Freude an der Fotografie haben!

Am Sonntag fotografieren wir gemeinsam in der Altstadt von Bergneustadt. Es folgt die Bildbearbeitung am PC und die eigene Datensicherung.

Die gemeinsame Bildbesprechung rundet den Kurs ab. Bitte nach Möglichkeit mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, Laptop und 10 Fotos auf SD-Karte zum Vorzeigen, Besprechen und Verbessern. Im

Kurs kann Ihnen nicht Ihre Digitalkamera erklärt werden. Dafür nutzen Sie bitte die ausführliche Bedienungsanleitung.

Kenntnisse im Umgang mit dem Computer müssen vorhanden sein!

Ausführliche Informationen zum Seminar finden Sie unter: www.maxx-fotografie.de oder erhalten Sie beim Dozenten unter 02261-41441.

Maxx Hoenow

Samstag, 10.03.2018, 14:00 - 18:30 Uhr

Sonntag, 11.03.2018, 14:00 - 18:30 Uhr

Bergneustadt, Fotostudio Hoenow,

Kölner Str. 139

12 Ustd.,

Gebühr: 88,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung an VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach bis 01.03.2018

A1801353 Portraitfotografie - Wochenendseminar im Fotostudio

Dieses Wochenendseminar ist ideal, wenn Sie mit Ihren eigenen digitalen Portraitfotos bisher „nicht so richtig“ zufrieden waren. Sie erfahren hier, wie man schon mit einfachen Mitteln zu effektvollen Portraits in Schwarz-Weiß oder Farbe kommen kann. Sie werden mit verschiedenen Lichtquellen arbeiten, angefangen mit Kunstlicht und einem „Baumarkt-Strahler“, über das Kompaktblitzgerät, draußen bei Tageslicht mit Aufhellern und im Fotostudio mit professionellen Studio-Blitzanlagen.

In dem Zusammenhang werden auch die Themen Lichtführung, Perspektive, Weißabgleich, Brennweite und Tiefenschärfe erklärt und in der Praxis ausprobiert.

Ein eigener Laptop mit Software zur Bildbearbeitung ist wünschenswert.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung und 10 Portrait-Fotos auf SD-Karte zum Vorzeigen, Besprechen und Verbessern. Ein eigener Laptop mit Software zur Bildbearbeitung ist wünschenswert.

Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und die Grundlagen der Bildbearbeitung müssen vorhanden sein!

Das Seminar findet statt im Fotostudio Maxx Hoenow, Kölner Straße 139 in 51702 Bergneustadt

Ausführliche Informationen finden Sie unter: www.maxx-fotografie.de/seminare oder erhalten Sie beim Dozenten unter 02261-41441.

Maxx Hoenow

Samstag, 21.04.2018, 14:00 - 18:30 Uhr

Sonntag, 22.04.2018, 14:00 - 18:30 Uhr

Bergneustadt, Fotostudio Hoenow, Kölner Str. 139

12 Ustd., Gebühr: 95,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung an VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach bis 11.04.2018

ERNÄHRUNG



A1801501 Pärchenküche - Mit Liebe kochen!

NEU!

Durch zahlreiche Anforderungen in Alltag, Familie, Ausbildung und Beruf kommt die Zweisamkeit häufig zu kurz. In unserer „Pärchenküche“ bietet sich die Gelegenheit, mal wieder etwas Zeit miteinander zu verbringen, ein gemeinsames Hobby und neue Ideen für das Kochen Zuhause zu entdecken, mit anderen Paaren zu kochen und das Essen zu genießen. Sie lernen vielseitige Rezepte für zwei kennen, von einer kreativen Vorspeise mit Hähnchen und Avocado, einer Suppe mit Aprikose-Tomate bis hin zu einer raffinierten Hauptspeise mit Seeteufel und Zucchini-nudeln sowie einem tollen Dessert, dem Fruchtsalat Chaudeau. Tipp: der Kurs eignet sich auch als Geschenk. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs auch unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Mittwoch, 21.02.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,

Bergneustadt, Gemeinschafts-Hauptschule

Auf dem Bursten, Goethestr. 17

4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage pro Person
Anmeldung schriftlich bis 14.02.2018



A1801502 Mallorquinische Küche - Spanisch Kochen

NEU!

Sie haben schon oft Urlaub auf Mallorca gemacht und schwärmen von den traditionellen Gerichten auf dieser Insel. Besuchen Sie unsere Mallorquinische Küche und bereiten Sie mit mir Vorspeisen mit Ziegenkäse sowie Thunfischsalat und gefüllte Datteln zu. Darüber hinaus gibt es Suppen kalt und warm sowie Gemüsegratin an Rosmarinfilet. Auch die kleinen Gerichte zum abendlichen Rotwein, die in ländlichen Gegenden typisch sind, werden nicht fehlen. Unseren Abschluss genießen wir mit Orangenpudding an

Bergneustadt

Vanillesauce und Mandelkuchen zum spanischen Kaffee. Das ist Inselfeeling pur! - Bitte Geschirrhandtuch und Weinglas mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Infos unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Donnerstag, 15.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
Bergneustadt, Gemeinschaftsgrundschule
Auf dem Bursten, Goethestr. 15
4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 08.03.2018

A1801503 Mediterrane Vorspeisen, Snacks und Fingerfood für Gäste!

NEU!

In den Ländern rund um das Mittelmeer dürfen köstliche Vorspeisen nicht fehlen, da sie den Appetit anregen und zur Geselligkeit beitragen. Als Snacks oder Fingerfood gereicht, eignen sich die leckeren Vorspeisen aus dem Süden auch vorzüglich für die gelungene, unkomplizierte Gästebewirtung. An diesem Kochkursabend werden Sie attraktive mediterrane Vorspeisenrezepte ausprobieren und zubereiten. Zutaten wie knackiges Gemüse, frischer Fisch, mageres Hähnchenfleisch und Feta werden mit bestem Olivenöl und mediterranen Kräutern zu feinen, kleinen Gerichten verarbeitet, die Sie variantenreich kombinieren können. Freuen Sie sich z.B. auf Auberginen-Röllchen mit Tomaten-Sugo, köstliche Fischfrikadellen, Spinat-Feta-Ecken und Pastete mit Hackfleisch.

- Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Dienstag, 10.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
Bergneustadt, Gemeinschaftsgrundschule
Auf dem Bursten, Goethestr. 15
4 Ustd.,
Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 03.04.2018

A1801504 Tolle Salat Gerichte - einfach knackig, frisch und lecker kombiniert!

NEU!

Ob als Vorspeise, Beilage, vollständige Mahlzeit, Hauptspeise oder süße Nachspeise, Salate sind bei jedem Essen sehr beliebt und lassen sich variantenreich und farbenfroh mit saisonalen Zutaten, aber auch z.B. mit Fleisch und Fisch oder Käse kreativ ergänzen und kombinieren. Fruchtig, exotisch oder mit einer selbst gemachten Sauce kräftig komponiert, sind Salat Gerichte nicht nur eine Augenweide, sondern ein echter Gaumenschmaus. Freuen Sie sich auf ex-

quisite Saucen wie die Orangensauce mit karamellisiertem Zucker auf Hühnerbrüstchen oder ein Zwiebel-Wein-Dressing zur Champignon-Rohkost mit frischen Kräutern. Es erwarten Sie frische Kost und Beilagensalate mit marinierter Karotte oder Gurke mit lecker angemachtem körnigen Frischkäse. Die selbst hergestellte Cocktailsauce, bekannt zu Fondue, Fisch oder Fleisch wird an diesem Abend zu Eiernudelsalat mit Krabben und Schinken, Tomate und Paprikaschote gereicht. Unser süßes Highlight wird Obst in einer raffinierten Marinade aus Ingwer und Minze getoppt mit Sorbet sein.

- Bitte ein Geschirrhandtuch und Weinglas mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Donnerstag, 03.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
Bergneustadt, Gemeinschaftsgrundschule
Auf dem Bursten, Goethestr. 15
4 Ustd.,
Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 26.04.2018

GESUNDHEITSBILDUNG



RückenFit

Hier finden Sie Übungen zur Verbesserung der rücken-spezifischen und allgemeinen Fitness sowie zur Verbesserung der individuellen Körperhaltung und der Bewegungsabläufe im Alltag. Sie lernen Übungen zur Wahrnehmung und zum Erleben des eigenen Körpers kennen sowie Entspannungsmethoden und Strategien zur Stressbewältigung. Als Hintergrund erhalten Sie anwendbares Wissen zum Thema Rückenschmerz, Wirbelsäule, Bewegung und Stress, so dass sich eine allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens einstellen kann.

Sarah Müller

Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium,
Alte Turnhalle, Am Wäcker 26
19 Termine (38 Ustd.),
Gebühr: 92,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1801550

Beginn: 31.01.2018, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr

A1801551

Beginn: 31.01.2018, mittwochs, 20:30 - 22:00 Uhr

GYMNASTIK



A1801600 Schwimmen lernen für Erwachsene

Sie können nicht schwimmen? Dann sind Sie hier im Schwimmkurs für Erwachsene genau richtig! Sie erlernen in einer Kleingruppe den Umgang mit dem Wasser und anschließend das Rücken- und Brustschwimmen. Es wird darum gebeten, vor der Anmeldung unter 02261 48904 Kontakt mit der Dozentin aufzunehmen!

Ilona Häck

Beginn: 20.02.2018, dienstags, 16:00 - 16:45 Uhr,
Bergneustadt, Realschule,
Lehrschwimmbecken, Breiter Weg 8
12 Termine (12 Ustd.),
Gebühr: 85,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1801601 Schwimmunterricht für Kinder

In einer Kleingruppe von max. 6 Kindern erlernen Ihre Kinder in spielerischer Form das Schwimmen. Es wird darum gebeten, vor der Anmeldung mit der Dozentin unter 02261 48904 Kontakt aufzunehmen!

Ilona Häck

Beginn: 10.01.2018, mittwochs, 15:30 - 16:15 Uhr,
Bergneustadt, Realschule,
Lehrschwimmbecken, Breiter Weg 8
10 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 85,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

MUSIK UND TANZ



A1801650 BOLLYWOOD & Co: Tanzen Sie sich fit! Schnupperkurs mit Tanzpädagogin M. Dewenter

NEU!

Lust auf mitreißende Musik, schnelle Kombis und eine große Portion Spaß? Der Tanzstil BOLLYWOOD verbindet auf einzigartige Weise verschiedene Tanzstile, sorgt für gute Laune, Dynamik und körperliche Fitness. Wir beschäftigen uns u.a. auch mit Grundlagen des Orientalischen Tanzes, mit Hip Hop, Ausdruckstanz und verschiedenen Formen des Modern Dance. Die erlernten Schritte und Kombis setzen wir dann zu einer Choreographie zusammen. Lernen und entwickeln Sie neue Moves, genießen Sie den Spaß an der Bewegung und sorgen Sie für Aufsehen auf der Tanzfläche. - Bitte bringen Sie Begeisterung für das Tanzen und bequeme (Sport-) Bekleidung mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs eignet sich

besonders auch für Berufstätige und alle, die sich abends fit halten wollen. Eine Fortsetzung des Kurses ist geplant. Informationen zum Kurs unter kontakt@maradewenter.com

Mara Dewenter

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr,
Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium,
Alte Turnhalle, Am Wäcker 26
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 69,00 EUR pro Person
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Bild: Dozentin Mara Dewenter

Tanzvergnügen

Musik, Tanz und Bewegung stimulieren Körper und Geist, wirken entspannend und lassen den Alltag vergessen. Darum lade ich Sie herzlich ein: Teilen Sie mit mir das schönste Hobby der Welt und freuen Sie sich auf interessante Tanzformationen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und auch keinen Partner, nur ein klein wenig Mut zum ersten Schritt.

Eveline Waldmüller

Bergneustadt, Begegnungsstätte Krawinkel-Saal,
Kölner Str. 260
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR pro Person
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1801655

Beginn: 10.01.2018, mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr

A1801656

Beginn: 11.04.2018, mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr

TEXTILES GESTALTEN



A1801750 Hardangerstickerei

Entdecken Sie eine alte Stickkunst neu. Freunde und Freundinnen hochwertiger Stickerei können sich hier die Grundkenntnisse dieser alten norwegischen Stickkunst aneignen. Sie lernen kleine Geschenke wie Untersetzer, Lesezeichen und Sets, Läufer und Decken

Bergneustadt

selbst zu sticken. Informationen bei der Dozentin unter 02261 43870.

Ruth Thomas

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Bergneustadt, Begegnungsstätte Krawinkel-Saal,
Versammlungsraum, Kölner Str. 260
13 Termine (26 Ustd.), Gebühr: 63,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Nähen für Anfänger

NEU!

Nähen liegt voll im Trend, fördert die Kreativität und verbindet Gleichgesinnte! Vielleicht haben Sie sich schon mit Ihrer Nähmaschine vertraut gemacht, ein Schnittmuster heruntergeladen und ein paar entsprechende Youtube-Filme geschaut. In diesem Kurs lernen Sie mit individueller Betreuung und entsprechend Ihren Vorkenntnissen ein Unikat ganz nach Ihren Vorstellungen zu erstellen - in Ihrem Stil, der gewünschten Farbe und einem persönlichen Lieblingsstoff. Gemeinsam realisieren wir Ihr Wunsch-Nähprojekt. Bitte mitbringen: Stoffe, Schnitt, Nähzubehör und Ihre Nähmaschine. Weitere Informationen bei der Dozentin unter 02261 946668.

Melanie Eicks

8 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1813750

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr

A1813751

Beginn: 10.04.2018, dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr

GEWALTPRÄVENTION



Die Arbeitsgemeinschaft Emanzipatorische Jugendarbeit, AG em-jug (eine Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Oberbergischer Kreis, dem IBZ Schloss Gimborn der International Police Assoziation und der Steinbeis-Hochschule Berlin) hat für die Trainings und Qualifizierungen 2012 den Landespräventionspreis NRW erhalten. Die Qualifizierungen zur Durchführung von Trainings sind hochschulzertifiziert (inkl. 32 Credit-Points für ein Studium). Ziel der Trainings ist, dass Kinder und Jugendliche weder Opfer noch Täter/in werden.

Selbstsicherheitstraining für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre in Kooperation mit der Polizei

siehe unter www.vhs-oberberg.de oder Gesamtprogrammheft. Dieses Selbstsicherheitstraining kann für eine Gruppe ab 7 Teilnehmenden bei Ihnen in der Stadt/Gemeinde als Abendkurs oder Wochenendkurs

angeboten werden. Interessentinnen können sich bei der Fachbereichsleitung melden:
monika.mueller@vhs.obk.de.

Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche in Kindergärten und Schulen

In Ihrer Gemeinde/Stadt werden in jedem Semester in vielen Kindergärten, Schulen, etc. vormittags Trainings zur Gewaltprävention durchgeführt. Fragen Sie im Kindergarten oder in der Schule nach. Die angegebene Gebühr ist immer für eine gesamte Gruppe.

Mut tut gut-Trainings für 5 bis 6Jährige

5 Tage, 10 Ustd. + Elternabend (bis 12 Kinder),
Gebühr: 340,00 EUR

Mut tut gut-Trainings für 6 bis 10Jährige

Wirksamkeit und Nachhaltigkeit wissenschaftlich nachgewiesen, Dr. Hövel Universität zu Köln

3 Tage, 12 Ustd. + Elternabend (bis 16 Kinder),
Gebühr: 360,00 EUR

Soziales Lernen für 10 bis 14Jährige für eine gute Klassengemeinschaft.

2 Tage, 12 Ustd., (für eine gesamte Klasse),
Gebühr: 480,00 EUR

NEU!

Selbstsicherheitstraining für Mädchen ab 14 Jahren

3 Tage, 18 Ustd., (bis 16 Jugendliche) Gebühr: 410,00 EUR

Konflikttrainings für Jungs ab 14 Jahren

3 Tage, 18 Ustd., (bis 16 Jugendliche) Gebühr: 410,00 EUR

Werden Sie Trainer/in für Gewaltprävention der AG em-jug

- > **Mut tut gut für Kinder von 5 bis 10-Jährige**
- > **Soziales Lernen für 10 bis 14Jährige**
- > **Selbstsicherheitstraining für Mädchen ab14 Jahre**
- > **Konflikttrainer für Jungs ab 14 Jahre**
- > **und Anti-Gewalt-Trainer für Schüler**

Der Erfolg spricht für uns. Wir brauchen dringend zusätzliche Trainer/innen, insbesondere für die großen Schulprojekte. Lassen Sie sich bei uns qualifizieren und führen Sie im Jahr mehrmals ein Training durch. Für ein durchgeführtes Training erhalten Sie in der Regel als Honorar die im vorigen Text stehende Gebühr.

Informationen, Anmeldung, Flyer unter www.em-jug.de, im VHS Gesamtprogrammheft oder bei Monika Müller, monika.mueller@vhs.obk.de und 02261 819026.



Auf den folgenden Seiten finden Sie Veranstaltungen der VHS Oberberg in der Zentrale in Gummersbach-Niederseßmar, Mühlenbergweg 3.

Ihre schriftliche Anmeldung für die Kurse A1813000 bis A1813999 richten Sie bitte an die VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach.

Bitte beachten Sie, dass die Kurssausreibungen der Kurse A1813000 - A1813999 z.T. stark gekürzt sind. Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch des Kurses, Materialhinweise und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de oder im Gesamtprogrammheft.

Informationen erhalten Sie auch unter 02261 8190-0 bei der Zentrale der VHS Oberberg oder unter einer der angegebenen Telefonnummern.

**ZWEITER
BILDUNGSWEG**



Hauptschulabschluss nach Klasse 9

29.08.2018 - Juli.2019

montags - freitags, jeweils 17:30 - 20:45 Uhr
Pauschale für U-Material einmalig: 300,00 EUR

Hauptschulabschluss nach Klasse 10 a

29.08.2018 - 01.02.2019

montags - freitags, jeweils 17:30 - 20:45 Uhr
Pauschale für U-Material einmalig: 150,00 EUR

Fachoberschulreife (FOR)

**05.02.2018 - 12.07.2018 und
Februar 2019 - Juli 2019**

montags - freitags, jeweils 17:30 - 20:45 Uhr
Pauschale für U-Material einmalig: 150,00 EUR

Für die Lehrgänge kann **kein** BaFöG beantragt werden!

Information, Beratung und Anmeldung:

Renée Scheer,
VHS Oberberg, Klasse 9/10a
02261 8190-15

Gita Felbinger,
VHS Gummersbach, FOR
02261 87-2540

Abendgymnasium Rhein-Sieg Standort Gummersbach

Erwerben Sie die Fachhochschulreife (Fachabitur) oder die Allgemeine Fachhochschulreife (Abitur).
Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, 2-jährige Berufstätigkeit oder Vergleichbares.
Weitere Informationen unter:
www.abendgymnasium-siegburg.de
ag-rhein-sieg.sekretariat@t-online.de

KREATIVES GESTALTEN



A1813701 Atelierkurs Papierkunst: Luftige Blumen und Blätter- gebilde - Dekorative Raum- skulpturen aus Seidenpapier

NEU!

Seidenpapier lässt sich hervorragend mit den Händen zu wunderschönen, leichten Gebilden formen. Die gestalteten Elemente oder Arrangements können als Raumdekorationen oder auch floristisch genutzt werden. Informationen zum Kurs unter 02261 73986 oder unter www.petrafahl.de

Petra Fahl

Samstag, 21.04.2018, 10:00 - 13:00 Uhr,
Gummersbach, Atelier P. Fahl, Hömelstr. 11
Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung bis 14.04.2018

A1813705 Bildhauerseminar: "Hau rein! Hau Stein" Kleine Skulpturen und Objekte aus Tuffstein

NEU!

Unter Anleitung der Bildhauerin Dana van Rijssen erlernen künstlerisch Interessierte solide Grundlagen der Bildhauerei und werden entspannt ihr eigenes, dreidimensionales Objekt aus einem weichen Tuffstein schlagen.

Infos zum Kurs unter 0157 83176169
oder unter www.vanrijssen.de

Dana van Rijssen

Werkstatt für Bildhauerei, Marienheide,
Kempershöher Str. 12
16 Ustd., Gebühr: 64,00 EUR,

A1813705

Samstag, 10.03.2018, Sonntag, 11.03.2018, 11:00 - 17:00 Uhr
Anmeldung/Abmeldung bis 03.03.2018

A1813706

Samstag, 14.04.2018, Sonntag, 15.04.2018, 11:00 - 17:00 Uhr
Anmeldung/Abmeldung bis 07.04.2018

Zentrale

Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver® (ASC)(Feinsilber) -Verwirklichen Sie ihre individuellen Schmuckwünsche!

Infos unter www.schmeichelhaft.net oder 02247 9219877.

Anke Schmeichel-Kreitschmer

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
10 Ustd., Gebühr: 45,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung/Abmeldung an VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach.

A1813710

Samstag, 17.03.2018, 10:00 - 17:30 Uhr
Anmeldung/Abmeldung bis 10.03.2018

A1813711

Samstag, 23.06.2018, 10:00 - 17:30 Uhr
Anmeldung/Abmeldung bis 16.06.2018

Werkstattkurs: Geben Sie Gas! Einführung in die Kunst und die Techniken des Schweißens

Infos unter 02261 8190-70, heike.pfiffer@vhs.obk.de oder unter www.ristau-schlosserei.de

Peter Herrig, Udo Ristau

Kunstschlosserei Udo Ristau, Überdorfstr. 22, 53783 Eitorf
7 Ustd., Gebühr: 104,00 EUR

A1813715

Samstag, 24.02.2018, 09:00 - 14:15 Uhr
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 17.02.2018

A1813716

Samstag, 21.04.2018, 09:00 - 14:15 Uhr
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 14.04.2018

A1813717 Werkstattkurs: Kreatives Schmieden für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Unter der professionellen Anleitung des Metallbau-meisters Udo Ristau fertigen Sie Ihr eigenes selbst geschmiedetes Werkstück an. Im Kurs erfolgt eine Unfallschutzbelehrung.

Informationen unter 02261 8190-70 oder unter www.ristau-schlosserei.de

Udo Ristau

Samstag, 03.03.2018, 09:00 - 14:15 Uhr,
Kunstschlosserei Udo Ristau, Überdorfstr. 22, 52783 Eitorf
7 Ustd., Gebühr: 87,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 24.02.2018

Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch der Kurse und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de.

A1813718 Werkstattkurs: Kreatives Schmieden im Frühling - Einführungskurs mit z.B. Anfertigung von nützlichen Dingen für den Garten

Udo Ristau

Samstag, 28.04.2018, 09:00 - 14:15 Uhr,
Kunstschlosserei Udo Ristau, Überdorfstr. 22, 52783 Eitorf
7 Ustd., Gebühr: 87,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 21.04.2018

TEXTILES GESTALTEN



Nähen für Anfänger

Gemeinsam realisieren wir Ihr Wunsch-Nähprojekt. Bitte mitbringen: Stoffe, Schnitt, Nähzubehör und Ihre Nähmaschine. Informationen: 02261 946668.

Melanie Eicks

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1813750

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr

NEU!

A1813751

Beginn: 10.04.2018, dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr

NEU!

A1813752 Patchwork-Workshop

Näh-, Stoff- und Patchworkfans treffen sich einmal im Monat, um Grundkenntnisse im Nähen von Quilts zu erwerben. Informationen unter 02261 819017.

Kerstin Alznauer-Hötten

14.02., 14.03., 11.04., 09.05., 13.06. und 11.07.2018.
mittwochs, 17:00 - 19:30 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
6 Termine (18 Ustd.), Gebühr: 54,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GESUNDHEITSBILDUNG



A1813550 Auszeit für mich

NEU!

Sie werden Erfahrungen mit dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung, dem Body-Scan, der Meditation und vielem mehr machen. Entspannen Sie sich. Infos: 02263 60698.

Heike Falkenhain

Samstag, 17.03.2018, 10:00 - 15:30 Uhr,
Zentrale, Wellness Oberberg, Brunohler Str. 23, Gummersbach
8 Ustd., Gebühr: 35,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

XPERT BUSINESS



B1713300 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Büromanagement“

pro
Beruf!

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an:

- Berufstätige Fachkräfte mit Ausbildung in kaufmännischen oder Verwaltungsberufen, die eine Zusatzqualifikation erwerben wollen;
- Berufsrückkehrer/innen mit beruflicher Vorbildung, die ihre Kenntnisse auffrischen und sich für den Wiedereinstieg qualifizieren wollen;
- Existenzgründer/innen ohne Ausbildung in kaufmännischen oder Verwaltungsberufen, die anfallende Büroarbeiten kompetent meistern wollen;
- Interessierte ohne bzw. mit einer nicht anerkannten Berufsausbildung, die eine Basisqualifikation für Brottätige erwerben wollen.

Der Lehrgang Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Büromanagement“ behandelt folgende Themen:

Büroorganisation und -kommunikation

- Büroorganisation (mit XB Prüfung) (24 Ustd.)
- Kundenbetreuung am Telefon (8 Ustd.)*
- Professionelles Reklamation- und Beschwerdemanagement (8 Ustd.)*
- Zeitmanagement (8 Ustd.)*

* (Themenänderungen möglich, samstags, 09:00 - 16:00 Uhr)

EDV im Büro:

- Computerschreiben mit XB Prüfung (18 Ustd.)
- Schriftliche Korrespondenz: Briefgestaltung am PC (mit XB Prüfung) (20 Ustd.)
- Textverarbeitung Einführung (16 Ustd.)
- Tabellenkalkulation Einführung (16 Ustd.)
- Effektiver Umgang mit Word und Excel im Büroalltag (28 Ustd.)
- Outlook (6 Ustd.)
- Grundlagen Internet und Recherche (6 Ustd.)

Betriebswirtschaftlicher Bereich

WirtschaftsWissen (WiWi) für Büroorganisation (56 Ustd, mit XB Prüfung)

- Wirtschafts- und Vertragsrecht
- Unternehmensorganisation und -führung,
- Rechnungswesen und Kostenrechnung,
- Das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft für Büromanagement (XB)“ erhält, wer die 4 Xpert Teilprüfungen erfolgreich absolviert,
- WirtschaftsWissen für Büroorganisation
- Büroorganisation,
- Briefgestaltung nach DIN 5008
- Computerschreiben

und regelmäßig am Kurs teilnimmt.

Kaufmännische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozententeam

11.04.2018 bis Januar/Februar 2019

montags und mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr
und 3 Samstage, 09.00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
56 Termine (214 Ustd.), Gebühr: 1365,00 EUR
inkl. Lehrmitteln (75,00 EUR) und inkl. 4 Prüfungen
Anmeldung/Abmeldung bis 23.03.2018

B1713301 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

pro
Beruf!

Sie arbeiten im Kurs mit Lexware financial office basis.
Herbert Schmitt

12.03.2018 bis April 2019

montags und 3 mal mittwochs (02.05./06.06./20.06.2018)

jeweils, 18:00 - 21:00 Uhr 40 Termine (160 Ustd.)

Die Prüfungen finden samstags statt.

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

40 Termine (160 Ustd.),

Gebühr: 897,00 EUR (3 Module) inklusive Lehrmitteln

(ca. 119,00 EUR) inkl. Prüfungsgebühren (129,00 EUR)

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 26.02.2018

B1713305 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“

pro
Beruf!

Sie arbeiten im Kurs mit Lexware financial office basis.

Herbert Schmitt

08.03.2018 bis April/Mai 2019

donnerstags und viermal mittwochs (18.04./16.05./30.05./

13.06.2018) jeweils, 18:00 - 21:00 Uhr

Die Prüfungen finden samstags statt.

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

42 Termine (168 Ustd.),

Gebühr: 930,00 EUR (3 Module) inklusive Lehrmitteln (ca.

127,71,00 EUR) inkl. Prüfungsgebühren (129,00 EUR)

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 22.02.2018

BERUFLICHE BILDUNG



A1813349 Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur - Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

pro
Beruf!

Heidrun Schröter

Dienstag, 05.06.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

kostenfrei, Anmeldung/Abmeldung bis 28.05.2018

Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch der Kurse und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de.

Zentrale

Individuelle Farbtypberatung: Schöner und erfolgreicher mit den richtigen Farben! - Im Frühling

Unser äußeres Erscheinungsbild ist eine "Visitenkarte unserer Persönlichkeit" und die richtigen Farben betonen die natürliche Schönheit, schenken Ausstrahlung und Selbstvertrauen. Wir beginnen mit einer Farbanalyse und finden so Ihre persönlichen, für Sie positiven Farben heraus.

Informationen: 02261 8190-70.

Mirja Peters

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 58,00 EUR

A1813801

Samstag, 03.03.2018, 10:00 - 16:00 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 24.02.2018

A1813802

Samstag, 17.03.2018, 10:00 - 16:00 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 10.03.2018

A1813321 Die Macht der Niedertracht - schwarze Rhetorik und Manipulationstechniken

pro
Beruf!

Dieses Seminar erklärt die üblen Strategien und Tricks der Manipulatoren und zeigt Ihnen Strategien und Maßnahmen, wie Sie sich schützen können.

Eine Veranstaltung für alle, die sich besser durchsetzen möchten oder müssen.

Evelyn Schuy

Samstag, 14.04.2018, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Anmeldung/Abmeldung bis 29.03.2018

A1813323 Konzentrationstraining

NEU!

Inhalte des Kurses sind: Selbstanalyse, Ist-Zustand alltäglicher Anforderungen und Störungen, Strategien zum Erhalt der Konzentration bei Stress, emotional-intelligentes Agieren, Gedächtnisspeicher effektiv nutzen, Blitzenzspannung u.v.m.

Evelyn Schuy

Samstag, 10.03.2018, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Anmeldung/Abmeldung bis 23.02.2018

A1813324 Zielführende Kommunikation im Konflikt

pro
Beruf!

In diesem Workshop erarbeiten wir wirkungsvolle Deeskalationsstrategien, lernen Methoden des Selbstmanagements und Strategien für die Wahrung einer situationsangemessenen, fairen Interaktion und Kom-

munikation mit unseren Kollegen/-innen im (Berufs-) Alltag.

Evelyn Schuy

Samstag, 23.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Anmeldung/Abmeldung bis 08.06.2018

A1813325 Prüfungsangst

In unserem Praxisworkshop zeigt Ihnen die Life in Balance Coach Birgit Friedrichs Wege auf, die Ihnen helfen können mit Prüfungsangst besser umzugehen und ein besseres Ergebnis zu erzielen. Konkret geht es um Hilfestellungen und Übungen zur eigenen Wahrnehmung und den Abbau von Angstreaktionen.

Der Workshop richtet sich an alle, die innerhalb der nächsten Wochen oder Monate eine Führerscheinprüfung, eine Klassenarbeit, eine Klausur, das Abitur, eine IHK-Prüfung, eine Meisterprüfung, die Examensprüfung oder Ähnliches absolvieren müssen.

Birgit Friedrichs

Samstag, 10.03.2018, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 40,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 23.02.2018

A1813326 Lampenfieber Lerne damit umzugehen!

Im Workshop lernen Sie die Auslöser von Lampenfieber kennen und die Life in Balance Coach Birgit Friedrichs zeigt Ihnen, wie Sie dieser Situation gezielt begegnen und ohne Angst reden können.

Birgit Friedrichs

Samstag, 23.06.2018, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 40,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 08.06.2018

A1813329 Embodiment Facilitation Mitarbeiterführung authentisch und wertschätzend gestalten

pro
Beruf!

Innerhalb des Workshops lernen Sie Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen aus der „KörperSinn-Methode“ von Katinka Sánchez und dem „Leadership Embodiment“ von Pierre Goirand kennen, die Sie darin unterstützen werden, sich selbst differenziert wahrzunehmen, eine sprichwörtlich aufrechte (Körper-) Haltung einzunehmen, sowie Authentizität und Zugewandtheit zu verkörpern.

Carina Heimer

Samstag, 21.04.2018, 09:00 - 14:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
6 Ustd., Gebühr: 34,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 06.04.2018

A1813330 Kommunikation - Bewusst in Bewegung

NEU!

Mit Hilfe von bewussten Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen lernen Sie über Ihren Körper eine bewusste Kommunikation mit sich selbst und verfeinern ihre Selbstwahrnehmung. Dadurch können gewohnheitsmäßige, automatische Reaktionen erkannt und verändert werden.

Samstag, 23.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 46,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 08.06.2018

A1813331 Social Media im Bewerbungsprozess effektiv nutzen

pro
Beruf!

Ingo Wilsinger

Samstag, 03.03.2018, 10:00 - 15:15 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 55,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 19.02.2018

A1813335 – A1813337 Methodentausch, für Trainer, Coachs, Ausbilder, Lehrer, Fortbilder: 1+1= 3. - Eine Idee + eine Idee= neue Idee !

pro
Beruf!

Aktiv tauschen Trainer ihre Trainingstools aus, um ihr Repertoire zu erweitern und neue Varianten zu erarbeiten.

Infos unter 02266-4073.

Astrid Althoff, Dorothee Dörmbach

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Ustd., Gebühr: 33,00 EUR,

A1813335 Vorstellungsrunden, Kennen- lernmethoden, Warm-up

Montag, 26.02.2018, 18:30 - 21:00 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 13.02.2018

A1813336 Icebreaker und Energizer

Montag, 19.03.2018, 18:30 - 21:00 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 05.03.2018

A1813337 Feedback und Abschlussrunde

Montag, 16.04.2018, 18:30 - 21:00 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 28.03.2018

Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch der Kurse und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de.

FOTO AM PC



A1813350 Möglichkeiten der Digitalfotografie

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen Mut zu machen den "Automatikmodus" Ihrer Kamera abzuschalten und die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die Ihre Digitalkamera wirklich bietet!

Informationen unter: www.maxx-fotografie.de/
seminare oder 02261-41441

Maxx Hoenow

Montag, 04./11./18./25.06. und 02./09.07.2018,
jeweils 19:00-20.30 Uhr
Samstag, 30.06.2018 11:00 - 13:15 Exkursion
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 83,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 18.05.2018

A1813351 Digitalfotografie spezial Lightpainting

NEU!

Malen mit Licht und Kamera ist etwas Spezielles, macht riesen Spaß und verleitet zu vielen kreativen Ideen. Infos unter www.vhs-oberberg.de.

Bastian Friedrich

Freitag, 09.03.2018, 18:15 - 22:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
5 Ustd., Gebühr: 24,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 26.02.2018

A1813352 Digitalfotografie spezial Nachtfotografie

NEU!

Sie können mit Ihrer Digitalkamera umgehen und wollen schon immer wissen wie man nachts das perfekte Postkartenmotiv aufnimmt. Wie Fahrspuren von Fahrzeugen bei Nacht entstehen oder wie man die Lichter einer Stadt richtig in Szene setzt. Dann sollten Sie diesen Workshop nicht verpassen.

Bastian Friedrich

Donnerstag, 15.03.2018, 18:30 - 22:15 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
5 Ustd., Gebühr: 24,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 01.03.2018

A1813353 Digitalfotografie spezial Bewegung und Wasser

NEU!

Sie sind von der Fotografie fasziniert und haben den Wunsch, Bilder von sich bewegenden Objekten zu fotografieren und Bewegungsunschärfe gezielt als Stilmittel einzusetzen? Bitte bringen Sie ihre eigene Digitalkamera (kein Smartphone) mit Stativ, Speicherkarte und ausreichender Akkuleistung mit, wer hat auch einen ND Filter. Sie sollten schon einen Grund-

Zentrale

lagentkurs digitale Fotografie besucht haben.

Bastian Friedrich

Montag, 07.05.2018, 17:30 - 21:15 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
5 Ustd., Gebühr: 24,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 23.04.2018

A1813355 Kreativ Denken - Beobachten - Fotografieren

In diesem Workshop steht nicht das praktische Fotografieren im Vordergrund, sondern die intensive theoretische Auseinandersetzung und damit die Grundlage interessanter Fotos.

Info: www.koenig-photodesign.de

Sabine König

Samstag, 21.04.2018, 10:30 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termine (7 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 09.04.2018

A1813356 Faszination Makrofotografie

Elke Erben

Samstag, 24.02.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 44,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 14.02.2018

A1813357 Ganz einfach - ein Fotobuch

Sie haben tolle Urlaubsfotos und möchten diese jetzt wirkungsvoll präsentieren?

Elke Erben

Dienstag, 20./27.02.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (4 Ustd.), Gebühr: 44,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 07.02.2018

A1813358 Ganz einfach - Objektografie

NEU!

In diesem Workshop lernen Sie mit einfachen Mitteln Dinge fotografisch in Szene zu setzen. Von der reinen Sachaufnahme für ebay bis zum stilllife als Wanddeko.

Elke Erben

Samstag, 03.02.2018, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 44,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 24.01.2018

A1813359 Ganz einfach Grundlagen der Digitalfotografie

Lernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie, das Wichtigste zur Belichtung und Funktionen Ihrer Kamera.

Elke Erben

Montag, 05./12./19.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sonntag, 18.03.2018, 10:00 - 13:00 Uhr Exkursion
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 88,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 19.02.2018

A1813360 Faszination SW-Fotografie

Elke Erben

Montag, 09./16./23.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sonntag, 15.04.2018, 10:00 - 12:15 Uhr, Fotoexkursion
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 83,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 26.03.2018

A1813362 Ganz einfach - Bildbearbeitung am PC

Elke Erben

Beginn: 14.06.2018, donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 88,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 30.05.2018

A1813363 Faszination HDR - Fotografie

NEU!

Elke Erben

Dienstag, 26.06.2018, 03.07.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 44,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 12.06.2018

COMPUTER



Effektiv im Büro - optimales Arbeiten mit Word und Excel

pro Beruf!

Sie haben bereits Word- und Excelkenntnisse, wollen jedoch Ihre Kenntnisse erweitern, Ihre Arbeitsabläufe optimieren und Ihre alltäglichen Arbeiten effizienter gestalten? Wir arbeiten voraussichtlich mit Word und Excel 2016.

Kornelia Diehl

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Termine (28 Ustd.), Gebühr: 154,00 EUR

A1813373

Beginn: 20.02.2018,
dienstags und freitags, 18:00 - 21:00 Uhr
Anmeldung/Abmeldung bis 09.02.2018

A1813374

Beginn: 05.06.2018,
dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr
Anmeldung/Abmeldung bis 18.05.2018

A1813369 - A1813372

Computergrundlagen kompakt : MS-Windows 10, Word/Excel 2016, Internet

pro
Beruf!

In einem zusammenhängenden Aneignungs- und Übungsprozess erwerben Sie jene Computergrundkenntnisse, die heute benötigt werden, um die in Büro/Verwaltung vorwiegend eingesetzten Standardanwendungen nutzen zu können.

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
Gebühr: 192,00 EUR

A1813370 Ein Kurs für Frauen

Kornelia Diehl

27.02.2018, 02./06./09./13./16./20.03.2018, 13./17./20./24./
27.04.2018, dienstags und freitags, 08:30 - 11:30 Uhr,
12 Termine (48 Ustd.), Gebühr: 192,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 13.02.2018

A1813371 Ein Kurs für Frauen

Kornelia Diehl

Beginn: 04.06.2018, montags, mittwochs, 08:30 - 11:45 Uhr
11 Termine (48 Ustd.), Gebühr: 192,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 18.05.2018

A1813372

Udo Frevel

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, montags, 17:45 - 21:00 Uhr
11 Termine (48 Ustd.), Gebühr: 192,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 02.02.2018

A1813369

Udo Frevel

Beginn: 04.06.2018, montags, mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr
12 Termine (48 Ustd.), Gebühr: 192,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 18.05.2018

A1813375 Textverarbeitung mit MS - Word 2016 - Einführung

pro
Beruf!

Peter Böcher

Freitag, 09.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 10.03.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
Samstag, 17.03.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 80,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 23.02.2018

A1813377 Präsentationsgestaltung mit MS-PowerPoint 2016

pro
Beruf!

Ingo Wilsinger

Freitag, 08.06.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 09.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 66,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 25.05.2018

A1813378 Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2016 - Einführung

pro
Beruf!

Peter Böcher

Freitag, 22.06.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 23.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
Samstag, 30.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
20 Ustd., Gebühr: 110,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 08.06.2018

A1813379 Themenspezial Excel - effektives Arbeiten mit Formeln

pro
Beruf!

Voraussetzung: MS-Excel Kenntnisse.

Ingo Wilsinger

Samstag, 07.07.2018, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 44,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 22.06.2018

A1813380 Organisation & Kommu- nikation mit Outlook

pro
Beruf!

Ingo Wilsinger

Samstag, 14.04.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 44,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 29.03.2018

A1813381 Internet und Email - Einführung

NEU!

Sie lernen die wichtigsten Grundlagen der Internet-/
Emailnutzung kennen. Windowsgrundkenntnisse sind
erforderlich.

Peter Schwunk

Dienstag, 08.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Dienstag, 15.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 17.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 24.04.2018

A1813382 Wegweiser Smartphone - Internet, Immer und überall

Bitte Smartphone mitbringen. "Nicht" für iPhone Nut-
zer geeignet.

Ingo Wilsinger

Samstag, 05.05.2018, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 44,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 20.04.2018

**Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Vor-
aussetzungen zum Besuch der Kurse und Sonder-
konditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de.**

Zentrale

A1813385 Dateien und Ordner richtig verwalten

Udo Frevel

Donnerstag, 12.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Ustd., Gebühr: 22,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 28.03.2018

NEU!

A1813386 Virtuelle Datenspeicher - Müssen meine Daten in die Cloud?

Die Veranstaltung wirft einen Blick auf aktuelle Angebote und das Zusammenspiel von PC (Windows), Smartphone und Tablet (beides Android), zeigt beispielhafte Einsatzmöglichkeiten auf, benennt Haken und Ösen und wagt eine Einschätzung nebst Ausblick. Diese Veranstaltung gibt einen Überblick wie Cloud definiert ist, wie Sie sich anmelden und eine Cloud bei einem Anbieter oder eine private Cloud einrichten. Sie lernen wie dort Dokumente und Bilder abgelegt, E-Mail und Kalender synchronisiert werden.

Hans Josef Klein

Dienstag, 17.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Ustd., Gebühr: 20,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 05.04.2018

NEU!

A1813387 Gefahren im Internet - Was kann ich tun?

Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über aktuelle Gefahren bei der Arbeit im Internet.

Hans Josef Klein

Dienstag, 24.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Ustd., Gebühr: 20,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 10.04.2018

NEU!

A1813389 Sicher durch's Web - Sicher im Umgang mit Passwörtern

Wir erklären Ihnen Kriterien zur Erstellung und Methoden zur Sicherung von Passwörtern.

Ingo Wilsinger

Dienstag, 15.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Ustd., Gebühr: 22,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 02.05.2018

NEU!

A1813390 WhatsApp: Nachrichten, Bilder, Videos, Telefonie

WhatsApp dient heute den meisten Smartphone Benutzern als Nachrichtenaustausch in Echtzeit. Es lassen sich auch Foto-, Video- und Audiodateien austauschen, sowie kostenlose Telefonate führen.

NEU!

Ingo Wilsinger

Dienstag, 03.07.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Ustd., Gebühr: 22,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 19.06.2018

A1813391 Einkaufen und Bezahlen im Internet

In diesem Kurs erfahren Sie, worauf Sie beim Online-Einkauf achten sollten.

Ingo Wilsinger

Freitag, 29.06.2018, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Ustd., Gebühr: 17,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung bis 15.06.2018

NEU!

UMWELT UND NATUR



A1813450 :metabolon - Bergisches Energiekompetenzzentrum Energiecafé: Der Energie-Check Wie geht es meinem Haus wirklich?

Die Energieberater/innen des Bergischen Energiekompetenzzentrums :metabolon möchten die Hausbesitzer aufklären und bei der Entscheidungsfindung zu energiesparenden Maßnahmen unterstützen.

In Kooperation mit :metabolon

Bergisches Energiekompetenzzentrum

Dienstag, 20.03.2018, 17:30 - 19:00 Uhr,
:metabolon, Bergisches Energiekompetenzzentrum,
Am Berkebach, 51789 Lindlar,
kostenfrei,

Anmeldung bis 13.03.2018 bei der VHS Oberberg online über www.vhs-oberberg.de oder unter 02261 8190-13.

TECHNIK



A1813451 Wandern und Biken mit GPS und freien Karten

Wandern und Biken mit dem GPS macht Spaß. Man kann seine Touren planen, wird sicher geführt.

Sie lernen den Umgang mit einem hervorragenden und frei verfügbaren Planungstool und wie und wo Sie die für Sie passende und kostenlose Karte beziehen können. Bitte bringen Sie ein GPS Handgerät mit.

Bastian Friedrich

Dienstag, 08.05.2018, 18:30 - 20:45 Uhr
Mittwoch, 09.05.2018, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (6 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 24.04.2018

NEU!



Anmeldung

Ihre **Anmeldung** ist verbindlich und wird von der VHS Oberberg nicht bestätigt. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Bitte beachten Sie, dass eine Kursbuchung nur mit der Erteilung der **SEPA-Einzugsermächtigung** (siehe SEPA-Mandat) möglich ist.

Ihre Anmeldung muss **bis 5 Werktage vor Kursbeginn** vorliegen. Die Gebühr wird nach Kursbeginn eingezogen.

Eine **kostenfreie Abmeldung** kann nur **bis 5 Werktage vor Kursbeginn** - sofern keine anderen Fristen ausgeschrieben sind - unter Angabe der Kursnummer **schriftlich** oder **telefonisch** ohne Angabe von Gründen bei der **Volkshochschule Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach** erfolgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senden Sie bitte Ihre Anmeldung zusammen mit dem umseitig ausgefüllten SEPA-Mandat in einem verschlossenen Umschlag an die Volkshochschule Oberberg in Ihrer **Stadt** oder **Gemeinde**. Sollten Sie bereits in den letzten 36 Monaten ein SEPA-Mandat erteilt haben, brauchen Sie das SEPA-Mandat nicht erneut erteilen!

Bitte beachten Sie auch die Möglichkeit einer Online-Anmeldung unter www.vhs-oberberg.de

Ihre Anmeldung mit Lastschrifttermächtigung (Siehe SEPA-Mandat)

Bitte gut lesbar ausfüllen!

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs der VHS Oberberg an und akzeptiere die allgemeinen Teilnahmebedingungen und die Datenschutzbestimmungen: (* = Pflichtfelder)

Kurs-Nummer* Geburtsjahr: _____ Geschlecht: männlich weiblich

Name, Vorname* _____

Straße, Hausnummer* _____

PLZ, Wohnort* _____

(Vorwahl) Telefon _____

Mobilfunknummer _____

E-Mail _____

Ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse hilft uns, Sie kurzfristig zu benachrichtigen!

Datum / Ort / Unterschrift* _____

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Oberberg finden Sie unter www.vhs-oberberg.de und im Hauptheft.

„Zeichen setzen“



Für Sie im Oberbergischen!

Das DRK bietet neben vieler ehrenamtlicher Möglichkeiten auch soziale Dienste und Hilfe an!

Hier eine Auswahl mit Ihren Ansprechpartnern:



Deutscher Roter Hausnotruf

- Hausnotruf

Ansprechpartner
Frau Blumberg
Telefon 02261 309-25



Deutsches Rotes Pflaster

- Erste Hilfe Ausbildung

Ansprechpartner
Frau Loddoch-Janto
Telefon 02261 309-24



Deutsches Rotes Flugzeug

- Rückkehrberatung

Ansprechpartner
Herr Ufer
Telefon 02261 309-41



Deutsches Rotes Team

- Ehrenamt

Ansprechpartner
Herr Kurz
Telefon 02261 309-13

Viele weiteren Dienste und Hilfe finden Sie beim:

DRK Kreisverband Oberberg e.V.

Industriestraße 2 · 51643 Gummersbach · Telefon 02261 309-0



Bondke

vielseitig · flexibel · kompetent

...die Fassadenexperten!

**Pilze, Algen
oder Moos?
Risse oder
Putzschäden?**

**Dann sind wir
der richtige Ansprechpartner für Sie!**

Ihre Fassadenexperten in Oberberg
**Kompetentes Gestalten und Erhalten
von Lebens- und Arbeitsräumen!**

Bondke GmbH · 51709 Marienheide · Waldstraße 6
Telefon 02264 28608-0 · www.bondke.de

