

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2018



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



www.vhs-oberberg.de

Programm
Morsbach



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Morsbach

Abteilungsleitung

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

Marlies Roth

Leiterin der Volkshochschule in Morsbach

Telefon 02294 991001

E-mail: morsbach@vhs-oberberg.de

Wendershagener Str. 12, 51597 Morsbach



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:

Marlies Roth, Wendershagener Str. 12, 51597 Morsbach, morsbach@vhs-oberberg.de

Im Falle der **Online-Anmeldung** (www.vhs-oberberg.de) oder **E-Mail-Anmeldung** (morsbach@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 Asylbewerbende 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 Rießmann
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.

HINWEISE



A1811255 **Basis for Business A2: Büro- und Geschäftsendlich**

Sie bringen Grundkenntnisse in Englisch aus Ihrer Schulzeit mit, die Sie auffrischen, ergänzen und für die Anwendung im Beruf aktualisieren möchten. Ziel dieses Kurses ist es, eine solide Grundlage für Ihr Geschäftsendlich zu legen. Die Themen, die hierzu bearbeitet werden sind vielfältig: Telefongespräche, E-Mails, Kundenempfang, Small Talk, Besprechungen, Produktpräsentationen, Vorbereitung von Geschäftsreisen, Wortschatz und Grammatik etc.. Der erfahrene Englischlehrer und Trainer für Business-Englisch, Peter Wiebe, wird Sie bedarfsgerecht, praxisnah und erfolgsorientiert beim Lernen begleiten. Mit Blick auf die Anforderungen des beruflichen Alltags, steht das praktische Sprachtraining und die individuelle, bedarfsgerechte Unterstützung im Mittelpunkt.

Peter Wiebe

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 19:00 - 21:00 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr.
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 97,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1811270 **„Bella Italia!“ Italienisch Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse**

„Benvenuti! Willkommen! „ - Nutzen Sie die Zeit bis zum Sommer, um in einem abwechslungsreichen und unterhaltsamen Unterricht erste grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache zu erwerben. Dieser

Morsbach

Sprachkurs vermittelt Ihnen ein zeitgemäßes, modernes Italienisch und in einem auf Kommunikationsfähigkeit ausgerichteten Sprachunterricht werden Sie möglichst schnell und unkompliziert lernen, sich zunächst in einfachen Sätzen zu verständigen. Informationen unter 02261 9947154.

Lehrbuch: Insieme A1, Kurs- u. Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020157-0

Francesco Macchiarola

Beginn: 01.02.2018, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr, Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Eingang Ennenfeldstr.

12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR, Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1811279 Niederländisch für Reise und Beruf 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

Sie machen regelmäßig Urlaub in den Niederlanden (Belgien) oder planen, dort eine Ausbildung und ein Studium zu beginnen, für das Sie entsprechende Sprachkenntnisse benötigen. Nutzen Sie die Zeit bis zu den Sommerferien 2018 (NRW), um sich sprachlich fit zu machen. „Goedemiddag!“ Informationen unter 02261 44110.

Lehrbuch: Welkom! NEU A1 - A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528990-1

Heike Schmid

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr, Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Eingang Ennenfeldstr.

11 Termine (22 Ustd.), Gebühr: 88,00 EUR, Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1811286 Russisch Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

Erleben Sie das Abenteuer der kyrillischen Schrift und der russischen Sprache und Kultur. den Sie erhalten eine systematische Einführung in Sprache und Schrift und üben mit mir als Muttersprachlerin die richtige Aussprache und das freie Sprechen. Auch berufsbezogenes Russisch wird behandelt.

Sviatlana Khalaimava-Freitag

Beginn: 19.02.2018, montags, 19:00 - 20:30 Uhr, Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Eingang Ennenfeldstr.

10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 120,00 EUR, Schriftliche Anmeldung erforderlich

Weitere Fremdsprachenkurse finden Sie u.a. auch in Ihrer Nachbargemeinde Waldbröl und unter www.vhs-oberberg.de

COMPUTER



Hinweise aus Nümbrecht und Reichshof

A1809350 Computerkurs für Teilnehmende ab 55 Windows 10 und Word 2007/2010

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Udo Frevel

Montag, 26.03.2018, 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag, 27.03.2018, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 28.03.2018, 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 29.03.2018, 09:00 - 12:00 Uhr

Reichshof, Rathaus Denklingen, Hauptstr. 12

Gebühr: 96,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807355 Grundlagen der digitalen Fotografie

Bastian Friedrich

Donnerstag, 12./19./24.26.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

Nümbrecht, Sekundarschule, Eingang VHS,

Mateh-Yehuda-Str. 5, 02.02

4 Termine (16 Ustd.),

Gebühr: 77,00 EUR,

Anmeldung schriftlich bis 03.04.2018

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN UND FUNKZEUGNISSE



Hinweis aus Nümbrecht

A1807450 Sportbootführerschein BINNEN

Informationen unter Tel. 02293 7118.

Hans-Dieter Hein

Beginn: 10.04.2018,

dienstags und donnerstags, 18:00 - 20:45 Uhr

Nümbrecht, Sekundarschule, Eingang VHS,
Mateh-Yehuda-Str. 5, 5 Termine (18 Ustd.),
Gebühr: 74,00 EUR Es entstehen zusätzliche Kosten für die
Prüfung, die praktische Ausbildung und das Unterrichtsmaterial in Höhe von ca. 200,00 EUR.
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807451 Sportbootführerschein SEE

Hans-Dieter Hein

Beginn: 15.02.2018,
donnerstags und dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr
Nümbrecht, Sekundarschule, Eingang VHS,
Mateh-Yehuda-Str. 5, 8 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR zzgl. Prüfungsgebühr/praktische
Ausbildung/Material in Höhe von ca. 300,00 EUR
Schriftliche Anmeldung erforderlich

ERNÄHRUNG



A1806501 Spätzle & Co - Ein Ausflug in die Schwäbische Küche!

NEU!

Einfach, deftig und bodenständig schmeckt die „Schwäbische Küche“ und bietet eine Vielzahl leckerer und nahrhafter Gerichte an, die vom badenwürttembergischen Schwabenländle bis hin zum Österreichischen Allgäu traditionell gekocht werden. An diesem Kochkursabend lade ich Sie herzlich ein, über den oberbergischen Tellerrand zu schauen und neue Rezept- und Zubereitungsideen aus dem Schwabenland kennen zu lernen. Stauferlendchen (Filet vom Kalb, Rind und Schwein) sowie ein delikater Fisch in Gewürzsud werden unsere Hauptspeisen sein, die mit den Klassikern Spätzle und einer feinen Sauce kombiniert werden, die bei einem schwäbischen Essen nicht fehlen dürfen. Zum süßen Abschluss gibt es dann einen „Träubleskuchen“ (Kuchen mit Johannisbeeren), der Sie begeistern wird. Bitte ein Geschirrhandtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mitbringen. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Mittwoch, 14.03.2018, 18:30 - 21:30 Uhr,
Morsbach, Küche der Gemeinschaftshauptschule,
Hahner Str. 31-33
4 Ustd.,
Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 07.03.2018



A1806502 Leichte Sommerküche mit dem Thermomix®

NEU!

Bald ist der Sommer da und mit ihm die Saison für leichte Gerichte, die nicht zu schwer im Magen liegen. Für diesen Kurs hat die Dozentin bunte Sommerrezepte für Sie ausgewählt, allesamt lecker, leicht und besonders geeignet für heiße Tage! Nach der Begrüßung mit einem Apéritif aus Prosecco mit Estragon-Erdbeer-Sirup werden Sie unter Anleitung viele kulinarische Begleiter für warme Tage zubereiten: Einen exotischen Smoothie, eine Salat-Suppe, eine pikante Gemüse-Quiche und eine Süßkartoffel-Lasagne aus dem Ofen, ein All-in-one-Gericht mit Hähnchen und Tomatenreis, wobei wir auch die Gewürzmischung für Hähnchen und Gemüse selbst zusammenstellen, und als edles Hauptgericht ein Rinder-Steak mit Pfeffersoße, Kartoffelpüree und Waldorfsalat. Unseren Abschluss genießen wir mit einem süßen Dreierlei: Pistazien-Paradiescreme, Kokos-Limetten-Eis und mariniertem Obst. Bitte ein Geschirrhandtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Mittwoch, 25.04.2018, 18:30 - 21:30 Uhr,
Morsbach, Küche der Gemeinschaftshauptschule,
Hahner Str. 31-33
4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 18.04.2018

GESUNDHEITSBILDUNG



Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine Methode, um Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Durch wirkungsvolle Körper-, Atem- und Entspannungsübungen erlangt man mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden, Lebensfreude, Vitalität, Energie und

Morsbach

mehr innere Ruhe. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke und Sitzunterlage mitbringen! Informationen unter 02291 900694.

Marion Büscher

Morsbach, Kath. Pfarrzentrum, Heinrich-Halberstadt-Weg 9
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1806550

Beginn: 24.01.2018, mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr

A1806551

Beginn: 18.04.2018, mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr

Tai Chi Chuan/Qi Gong

In diesem Kurs werden Qi Gong- und Tai Chi Chuan-Übungen gezeigt, die körperliche Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessern. Die langsamen, mit Ruhe durchgeführten Bewegungen harmonisieren den Energiefluss.

Informationen bei der Abteilungsleiterin Frau Roth unter 02294 991001.

Lehrbuch: Tai Ji Quan von Zhang Xiao Ping

Armin Stumpf

Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule Hahner Str. 37
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1806552

Beginn: 10.01.2018, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr

A1806553

Beginn: 18.04.2018, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr

A1806554 Rückenschule / Rückenfitness

Funktionelles Rückentraining soll Ihnen helfen, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Kraft, Beweglichkeit und Koordination sollen mit effektiven Bewegungsübungen verbessert werden, um Ihre körperliche Fitness und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern und damit Ihre Wirbelsäule zu entlasten. Informationen bei der Abteilungsleiterin Frau Roth unter 02294 991001.

Kirsten Reissig

Beginn: 29.01.2018, montags, 19:45 - 20:45 Uhr,
Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule Hahner Str. 37
18 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 58,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GYMNASTIK



A1806600 Aerobic - Mix - Vormittagskurs

Haben Sie vormittags Zeit und Spaß an Bewegung zu rhythmischer Musik? Möchten Sie Ihre Koordination und Kondition verbessern, dann finden Sie hier den richtigen Kurs. Es werden Choreografien erlernt und Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln trainiert. Zum Abschluss findet ein ausgedehntes Stretching statt. Bitte Isomatte mitbringen. Weitere Informationen unter Telefon 02294 8711.

Ursula Schumacher

Beginn: 31.01.2018, mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr,
Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
16 Termine (32 Ustd.),
Gebühr: 77,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1806601 Ausgleichsgymnastik

Mit sanften Körperübungen stärken Sie Ihre Bewegungsfähigkeit, Koordination und Muskelkraft. Entspannungsübungen bilden den Abschluss der Stunde. Bitte Isomatte mitbringen.

Weitere Informationen unter 02294 8711.

Ursula Schumacher

Beginn: 01.02.2018, donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr,
Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
14 Termine (19 Ustd.),
Gebühr: 46,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1806602 Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein effektiver Weg, das Herz-Kreislaufsystem und die gesamte Bein- und Pomuskulatur zu trainieren. Zu rhythmischer Musik werden einzelne Schritte erlernt, die wir dann zu einer Schrittkombination zusammenfügen. Koordination und Kondition werden gestärkt.

Weitere Informationen unter 02294 8711.

Ursula Schumacher

Beginn: 01.02.2018, donnerstags, 19:15 - 20:00 Uhr,
Morsbach, Turnhalle B, Hahner Str. 31
14 Termine (14 Ustd.),
Gebühr: 34,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

Rückenschmerzen, Unbeweglichkeit und daraus entstehende Unsicherheit in der Bewegung müssen nicht sein. Beugen Sie frühzeitig mit praktischen und abwechslungsreichen Übungen vor. Durch Mobilisierung und Kräftigung der dafür wichtigen Muskelgruppen, erhalten Sie wieder Spaß an der Bewegung. Das ganze wird mit entsprechender Musik begleitet und durch ein Stretching abgerundet.
Infors unter 02294 9349.

Iris Steckelbach

A1806603

Beginn: 08.01.2018, montags, 15:30 - 16:15 Uhr,
Morsbach, Saal Pfarrheim Lichtenberg, Bergstr. 5
10 Termine (10 Ustd.),
Gebühr: 24,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1806604

Beginn: 09.04.2018, montags, 15:30 - 16:15 Uhr,
Morsbach, Saal Pfarrheim Lichtenberg, Bergstr. 5
11 Termine (11 Ustd.),
Gebühr: 27,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1806605

Beginn: 08.01.2018, montags, 17:00 - 17:45 Uhr,
Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
9 Termine (9 Ustd.),
Gebühr: 22,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1806606

Beginn: 09.04.2018, montags, 17:00 - 17:45 Uhr,
Morsbach, Bürgerhaus Ellingen, Korseifener Str. 27
11 Termine (11 Ustd.),
Gebühr: 27,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1806607 Bewegungsschulung und Gesundheitsvorsorge für Ältere

Durch gezielte Gymnastik wird die Konzentration, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Kräftigungsübungen, Dehn- sowie Entspannungsübungen gehören mit zum Stundeninhalt. Mit einfachen Seniorentänzen und Spielen erlernen Sie ein wirbelsäulen- und gelenkfreundliches Bewegungsverhalten für den Alltag.

Informationen bei der Dozentin unter 02294 991905.

Erika Polman

Beginn: 05.02.2018, montags, 17:00 - 17:45 Uhr,
Morsbach, Kath. Pfarrzentrum, Heinrich-Halberstadt-Weg 9
16 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

KREATIVES GESTALTEN



A1806701 Vom ersten Pinselstrich zum fertigen Bild! Malen für Anfänger/-innen und Wiedereinsteigende

NEU!

Sie wollten schon immer Malen lernen oder wieder damit anfangen? Dann ist jetzt die richtige Zeit dafür und Sie brauchen für den Anfang nur drei Dinge: Neugier, Mut und kreative Experimentierfreude. Die für das Malen erforderlichen handwerklichen Techniken werden Ihnen in diesem Kurs und vor allem beim Malen selbst vermittelt. So zum Beispiel lernen Sie, wie man ein Bildmotiv und das für die Bildgestaltung geeignete Material auswählt. Sie erhalten Anleitung

Morsbach

zur Pinselführung und zu verschiedenen Maltechniken und beginnen dann mit dem ersten Farbauftrag auf einer Leinwand oder Malpappe. Schritt für Schritt werden Sie beim Bildaufbau künstlerisch und fachkundig von Künstlerin Nadja Schwendemann begleitet und schon bald werden Sie staunen, was Sie bereits mit wenigen Farben effektiv auf eine Leinwand bringen können. Ihre Kreativität und die Freude beim Malen sollen sich frei entfalten können und damit dies gelingt, bekommen Sie vielfältige Anregungen bei der Ideenfindung für Ihr Bild. Ob gegenständlich oder abstrakt - oder ein Bild mit freiem künstlerischen Ausdruck, alles ist möglich! Gern können Sie eigene Bildvorlagen mitbringen. Kommen Sie einfach zu diesem 4-teiligen Einsteigerkurs und erleben Sie in entspannter Atmosphäre, wie einfach so ein Anfang sein kann, wenn Sie mit dem Malen beginnen möchten. - Eigenes Material kann mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden. (Kurs ab 6 Pers.) Eine Kursfortsetzung ist geplant. Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Dozentin unter 02294 9929595.

Nadja Maria Schwendemann

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr,
Morsbach, Schulzentrum, Hahner Str. 33
4 Termine (12 Ustd.),

Gebühr: 48,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1806702 Vom ersten Pinselstrich zum fertigen Bild! Malen für Anfänger/-innen und Wiedereinsteigende

NEU!

Ihre Kreativität und die Freude beim Malen sollen sich frei entfalten können und damit dies gelingt, bekommen Sie vielfältige Anregungen bei der Ideenfindung für Ihr Bild. Ob gegenständlich oder abstrakt - oder ein Bild mit freiem künstlerischen Ausdruck, alles ist möglich! Gern können Sie eigene Bildvorlagen mitbringen. Kommen Sie einfach zu diesem 4-teiligen Malkurs und erleben Sie in entspannter Atmosphäre, wie viel Freude, Inspiration und Erfolg das Malen in einer Gruppe Gleichgesinnter bringen kann. - Eigenes Material kann mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden. (Kurs ab 6 Pers.) Termine: 15.03./ 22.03./ - 12.04./19.04.2018.

Eine Kursfortsetzung ist geplant. Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Dozentin unter 02294 9929595.

Nadja Maria Schwendemann

Beginn: 15.03.2018, donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr,
Morsbach, Schulzentrum, Hahner Str. 33
4 Termine (12 Ustd.),

Gebühr: 48,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1806703 Pastellmalerei: Farbzauber und Phantasie in Mischtechnik

NEU!

Sie wollten schon immer Malen lernen oder wieder damit anfangen? Dann ist jetzt die richtige Zeit dafür. In diesem Einsteigerkurs machen Sie erste Erfahrungen mit Pastellkreiden. Das Malen mit Pastellkreiden hat seinen ganz eigenen Reiz und bietet viele Möglichkeiten. Es gibt harte und weiche Kreiden, verschiedene strukturierte Untergründe und auch Pastellmalstifte, mit denen man feinste Details auf das Papier bannen kann. Spezielle Mischtechniken bieten eine Fülle an Gestaltungsmöglichkeiten. In diesem Malkurs lernen Sie die verschiedenen Techniken und Hilfsmittel kennen, damit Sie Ihr Gemälde richtig aufbauen und fachgerecht fixieren können, damit der feine Farbzauber erhalten bleibt. Ob zart dahingehauchte Landschaften oder expressive Farbschichtungen, alles ist mit Pastellkreiden möglich! Für den Anfang ist es ratsam, nicht zu viele Farben im Gebrauch zu haben. Sie sollten schwarz, weiß und drei oder vier Farben Ihrer Wahl für den Einstieg wählen. Nehmen Sie zu Beginn weiche Kreiden und einige Pastellmalstifte, darunter auch einen schwarzen oder einen Kohlenstift. Sie brauchen raues Zeichenpapier, gern auch in dunkleren Farbtönen oder auch spezielles Pastellmalpapier. Einmalhandschuhe, ein weicher Lappen und ein weiches Radiergummi sowie eine einfache Klappmappe für den Transport Ihres Gemäldes sollten Sie ebenfalls dabei haben. Wer kein eigenes Malmaterial hat, kann dies frühzeitig und vorab bei der Dozentin für einen Materialkostenbeitrag von 15,00 EUR bestellen (ab 6 Pers.) Um eine frühzeitige Anmeldung wird gebeten. Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Dozentin unter 02294 9929595.

Nadja Maria Schwendemann

Beginn: 11.04.2018, mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr,
Morsbach, Schulzentrum, Hahner Str. 33
4 Termine (12 Ustd.),

Gebühr: 48,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung erforderlich

HINWEISE



A1810701 Kleine Geschenke und Dekorationen für Ostern kunstvoll und mit Liebe selbst gemacht!

NEU!

Sie gestalten ganz individuell besondere, kleine Mitbringsel, Verpackungen und Dekorationen, die sich u.a. gut zum Verschenken an Freunde, z.B. zu Geburtstagen, Festen eignen oder mit denen Sie Ihren Oster- oder Festtagstisch dekorieren können. Sie werden staunen, welche schöne Accessoires mit Stempeln, Stanzen und ausgewählten Papieren gestaltet werden können. Bitte bringen Sie eine Schere, Bleistift, Lineal und Kleber mit, das übrige Material stelle ich Ihnen in einem Sortiment für 5,00 EUR zur Verfügung. (6-10 Pers.) Informationen und einen ersten Einblick zum Kurs erhalten Sie auch unter www.kreyatives.de

Claudia Krey

Samstag, 10.03.2018, 16:00 - 19:00 Uhr,
Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO,
Schladerner Str. 10-12
4 Ustd.,
Gebühr: 16,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 03.03.2018

A1807701 Rosen- und Blütenzauber in Filz

NEU!

Als Königin der Blumen steht uns die elegante Rose Modell für vielfältige Spielarten in Form und Farbe. Sowohl einfache Techniken für Anfänger, als auch aufwändigere Lösungen für Fortgeschrittene führen zu wunderbaren Ergebnissen. Ob als Haarschmuck, Brosche, Kette, Raum- und Tischdekoration, zum Behalten oder Verschenken - die Rose bietet unendliche Möglichkeiten. Wir arbeiten mit feinen, z.T. handgefärbten Wollqualitäten in reichhaltiger Farbauswahl. Es entstehen Materialkosten von 10,00 EUR. Informationen zum Kurs unter 02293 908792 und www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

Samstag, 17.03.2018, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth,
Mildsiefen 18
4 Ustd.,
Gebühr: 20,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 09.03.2018

Ausführliche Kursbeschreibungen und weitere Kreativkurse finden Sie unter www.vhs-oberberg.de

FAMILIENBILDUNG



Eltern-Kind-Turnen I

Bewegung soll Spaß machen! Die aufgebauten Bewegungslandschaften haben einen hohen Anforderungscharakter. Die Kinder können neue Bewegungsformen ausprobieren und eigene Ideen kreativ umsetzen. Kommen Sie und machen Sie mit! Teilnehmen können Kinder ab 2 Jahren. Informationen unter 02294 9099166.

Janina Binot

Morsbach, Turnhalle A, Hahner Str. 31
12 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 39,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1806850

Beginn: 09.01.2018, dienstags, 16:00 - 17:00 Uhr

A1806851

Beginn: 09.01.2018, dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr

Morsbach

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 ab 14 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 Kurssauschreibungen 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



A1813705 **Bildhauerseminar: 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: 0157 83176169/www.vanrijssen.de

Dana van Rijssen

Werkstatt 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

Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver® (ASC)(Feinsilber)

Infos unter www.schmeichelhaft.net
oder 02247 9219877.

Anke Schmeichel-Kreitschmer

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
Gebühr: 45,00 EUR + Materialkosten

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

Zentrale

A1813701 **Atelierkurs Papierkunst: Luftige Blumen und dekorative Raumskulpturen aus Seidenpapier**

NEU!

Informationen: 02261 73986, 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

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

Infos: 02261 8190-70, heike.pfiffer@vhs.obk.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

Werkstattkurs: Kreatives Schmieden

Unter der professionellen Anleitung des Metallbau-
meisters Udo Ristau fertigen Sie Ihr eigenes selbst
geschmiedetes Werkstück an. Infos: 02261 8190-70

Udo Ristau

Kunstschlosserei Udo Ristau, Überdorfstr. 22, 52783 Eitorf
7 Ustd., Gebühr: 87,00 EUR

A1813717

Samstag, 03.03.2018, 09:00 - 14:15 Uhr,
7 Ustd., Gebühr: 87,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 24.02.2018

A1813718

Samstag, 28.04.2018, 09:00 - 14:15 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 21.04.2018

TEXTILES GESTALTEN



Nähen für Anfänger

NEU!

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

A1813751

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

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 machen. 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 Bürotätige 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“



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

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

B1713305 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“



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



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. Infos: 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



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

Zentrale

A1813323 Konzentrationstraining

NEU!

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

NEU!

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

Es geht 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!

pro Beruf!

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 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, Coaches, Ausbilder, Lehrer, Fortbilder

pro Beruf!

Aktiv tauschen Trainer ihre Trainingstools aus, um ihr Repertoire zu erweitern. Infos unter 02266-4073.

Astrid Althoff, Dorothee Dörmbach

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

A1813335 Vorstellungsrunden, Kennenlernmethoden, 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

A1813349 Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

pro Beruf!

Heidrun Schröter

Dienstag, 05.06.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS Oberberg, GM, Mühlenbergweg 3, kostenfrei

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! Infos: www.maxx-fotografie.de

Maxx Hoenoer

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 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!

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 Grundlagenkurs 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

A1813357 Ganz einfach - ein Fotobuch

NEU!

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 - Objektfotografie

NEU!

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

NEU!

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

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

Zentrale

COMPUTER



Effektiv im Büro - optimales Arbeiten mit Word und Excel

pro
Beruf!

Sie haben bereits Word- und Excelkenntnisse, wollen jedoch Kenntnisse erweitern, Arbeitsabläufe optimieren und 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!

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./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./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!

Windowsgrundkenntnisse sind erforderlich.

Peter Schwunk

Dienstag, 08./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**

"Nicht" für iPhone Nutzer 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

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

A1813386 **Virtuelle Datenspeicher - Müssen meine Daten in die Cloud?**

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

A1813387 **Gefahren im Internet - Was kann ich tun?**

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

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

A1813390 **WhatsApp: Nachrichten, Bilder, Videos, Telefonie**

WhatsApp dient heute den meisten Smartphone Be-

nutzern als Nachrichtenaustausch in Echtzeit. Es lassen sich auch Foto-, Video- und Audiodateien austauschen, sowie kostenlose Telefonate führen. Ich zeige Ihnen wie Sie Whatsapp installieren und nutzen.

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**

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

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.

Dienstag, 20.03.2018, 17:30 - 19:00 Uhr,
:metabolon, Bergisches Energiekompetenzzentrum,
Am Berkebach, 51789 Lindlar, kostenfrei,
Anmeldung bis 13.03.2018 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

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 Werktagen vor Kursbeginn** vorliegen. Die Gebühr wird nach Kursbeginn eingezogen.

Eine **kostenfreie Abmeldung** kann nur **bis 5 Werktagen 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 Lastschriftermächtigung (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.



Golf-Park Nümbrecht

Unser
Golf-Park ist
angeschlossen an
den Sport-Park:
Mit Tennis, Squash,
Fitness, Sauna,
Badminton
!

DGV-Mitgliedschaft 2018

-  **DGV Ausweis inkl. uneingeschränktem Spielrecht**
-  **Handicap- und Stammdatenverwaltung**

Erwachsener	675,00 EUR
Ehepaare	1.200,00 EUR
Schüler/Studenten ab 13 Jahre	350,00 EUR
Schüler bis 12 Jahre	250,00 EUR

Melden Sie sich jetzt für die Saison 2018 an und freuen Sie sich auf den neuen, vorgabewirksamen Platz mit vielen Turnieren!

Für Anfänger:

Neugierig? Jeden 1. Samstag im Monat (April bis September) findet ein KOSTENLOSER Schnupperkurs statt!

Firmenveranstaltungen als Golfevent?

Kein Problem! Beispiel: BBQ und Turnier - für Anfänger und Fortgeschrittener ein Riesenspaß!



Golf-Park Nümbrecht

Höhenstraße 40 · 51588 Nümbrecht · Telefon 02293 303-700

info@golfpark-nuembrecht.de · www.golfpark-nuembrecht.de