

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2018



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Europäischer Sozialfonds
für Deutschland

www.vhs-oberberg.de

Programm
Nümbrecht



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



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



Nümbrecht

Abteilungsleitung

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

Karin Schmidt

Leiterin der Volkshochschule in Nümbrecht.
Telefon 02293 302304, Telefax 02293 302309
E-mail: nuembrecht@vhs-oberberg.de



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 Nümbrecht, 51588 Nümbrecht, Telefax 02293 302309, nuembrecht@vhs-oberberg.de

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

Nümbrecht

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 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



A1807254 **Let's start talking English!" - Conversation in the evening B1**

Sie verfügen über solide Englischkenntnisse, die Sie in Schule, Volkshochschule oder im Beruf erworben haben und nun ergänzen, aktualisieren und auf einem guten Stand halten wollen, um auch ganz spontan mit Englisch sprechenden Gesprächspartnern z.B. auf Reisen oder in Freizeit und Beruf kommunizieren zu können. In unserem Konversationskurs, einer sympathischen Runde interessierter Menschen, bekommen Sie hierzu ausgiebig Gelegenheit. Impulsgebende Texte aus Kultur, Politik, Landeskunde und Zeitgeschehen bilden die Basis für interessante Gespräche und Diskussionen. Hierbei erweitern Sie stetig Ihren Wortschatz und lernen, sprachliche Herausforderungen mit Humor zu meistern. Die Freude am freien Sprechen und an einem zwanglosen Austausch auf Englisch steht immer im Vordergrund. - „Nobody is perfect!“ (ab 8 Pers.) Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02294 992752.

Lehrbuch: In Conversation, Konversationskurs Englisch B1/B2 mit Audio CD,
Klett Verlag

Juliane von Scheidt

Beginn: 05.02.2018, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 1, Eingang rechts,
Hauptstr. 16

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 72,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

COMPUTER



Informationen und Beratung zu allen Computerkursen der VHS Oberberg erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung unter 02261 8190-13.

HINWEIS auf PC-Kurs in Reichshof

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Hinweis: Der Unterricht kann auf Schulungs-PCs oder auf eigenem, mitgebrachten Laptop erfolgen.

Udo Frevel

Mo. – Do., 26.03. – 29.03.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
Reichshof, Rathaus Denkingen, Hauptstr. 12
Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

FOTO AM PC



A1807355 Grundlagen der digitalen Fotografie

NEU!

Sie möchten Ihre Fotografie-Kenntnisse auffrischen? Oder haben Sie sich eine neue Kamera gekauft, mit der Sie noch nicht so vertraut sind? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie und die wichtigsten Funktionen Ihrer Kamera kennen. Sie lernen den Zusammenhang von Blende, Zeit und ISO kennen und Sie erfahren so auch wie Sie Ihre Kamera selber richtig einstellen, um das perfekte Ergebnis zu erzielen. Darüber hinaus gibt es Anregungen zur Bildgestaltung. Mehrere konkrete Übungen und die anschließende Bildbesprechung runden den Workshop ab. - Bitte eigene Digitalkamera (Kompakt, Bridge, System oder Spiegelreflex - kein Smartphone) mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte und ausreichender Akkuleistung mitbringen, wer hat auch Wechselobjektive, Aufsteckblitz und Stativ.

Bastian Friedrich

Donnerstag, 12.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 19.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Dienstag, 24.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 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

UMWELT UND NATUR



A1807400 Total beklopft - Zu Besuch bei den Spechten im Schlosswald

Bei den Spechten ist der Teufel los! Auf dieser Exkursion lernen wir unsere häufigsten Arten von Spechten kennen. Wir belauschen und beobachten sie und entdecken, warum ein Specht keine Gehirnerschütterung bekommt. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung anziehen. Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Kindern ab 6 Jahren sowie Blinde. In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Christoph Weitkemper

Freitag, 23.02.2018, 15:00 - 17:00 Uhr
Nümbrecht, Biologische Station Oberberg,
Landschaftshaus, Schloss Homburg 2
1 Termine (3 Ustd.),
Gebühr: 4,00 EUR Erwachsene, 2,00 EUR Kinder,
10,00 EUR Familien
Anmeldung und Information bei der BSO unter 02293 90150.

A1807401 Ein Hilton für Wildbienen - wir bauen ein Insekten-Hotel

Sind Wildbienen wirklich „wild“ und unterscheiden sich von der Honigbiene? Jedes Kind baut in Begleitung eines Erwachsenen ein kleines „Hotel“ für die Wildbienen. Darin können die Tiere ihre Eier ablegen und im Frühjahr und Sommer kann das summende Treiben beobachtet werden. Bitte bringen Sie - wenn vorhanden - eine Bohrmaschine und Holzbohrer mit. Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene und Familien mit Kindern. Sie ist für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende (bitte bei der Anmeldung mitteilen) geeignet. In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Manuela Thomas

Donnerstag, 05.04.2018, 14:00 - 15:30 Uhr

Nümbrecht

Nümbrecht, Biologische Station Oberberg,
Landschaftshaus, Schloss Homburg 2
1 Termine (2 Ustd.),
Gebühr: 4,00 EUR Erwachsene, 2,00 EUR Kinder,
10,00 EUR Familien
Anmeldung und Information bei der BSO unter 02293 90150.



A1807402 Bienen brauchen (unsere) Hilfe Einführung in die Imkerei

Während des Kurses, der aus einem theoretischen Teil von 45 bis 60 Minuten sowie einem praktischen Teil unter Beobachtung zweier Bienenvölker vor Ort besteht, erfahren wir viel Wissenswertes über Bienen und die Imkerei. Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene und Familie mit Kindern ab 6 Jahren. In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Axel Söhnlein

Sonntag, 10.06.2018, 10:00 - 11:30 Uhr,
Nümbrecht, Biologische Station Oberberg,
Landschaftshaus, Schloss Homburg 2
2 Ustd.,
Gebühr: 4,00 EUR Erwachsene, 2,00 EUR Kinder,
10,00 EUR Familien
Anmeldung und Information bei der BSO unter 02293 90150.

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN UND FUNKZEUGNISSE



A1807450 Sportbootführerschein BINNEN

Der Sportbootführerschein BINNEN ist der amtlich vorgeschriebene Führerschein für das Befahren der Binnengewässer mit Sportbooten über 5/15 PS. Der Kurs ist ein Vorbereitungskurs. Er umfasst alle Themen, die zur Prüfung notwendig sind. Es entstehen zusätzliche Kosten für die Prüfung, die praktische Ausbildung und das Unterrichtsmaterial in Höhe von ca. 200,00 EUR. Informationen unter Tel. 02293 7118.

Hans-Dieter Hein

Beginn: 10.04.2018, dienstags, 18:00 - 20:45 Uhr 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

Der Sportbootführerschein See ist das amtliche Befähigungszeugnis für das Befahren der deutschen Küstengewässer mit Sportbooten über 11,03 kW (15 PS) Motorleistung. Er wird auch im Ausland anerkannt. Der Kurs ist ein Vorbereitungskurs und umfasst folgende Themen: Gesetzeskunde, Navigation, Seemannschaft, Motorkunde, Knoten und Wetterkunde. Es entstehen zusätzliche Kosten für die Prüfung, die praktische Ausbildung und das Unterrichtsmaterial in Höhe von ca. 300,00 EUR.

Informationen unter 02293 7118.

Lehrbuch: Sportbootführerschein SEE
(ISBN 978-3-7688-3484-1)

Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist.

Hans-Dieter Hein

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 19:00 - 21:15 Uhr
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



A1807501 Das perfekte Dinner! - Kochen für Gäste und liebe Freunde!

NEU!

Lieben auch Sie es, für und ggf. auch mit guten Freunden zu kochen und genüsslich und schick in geselliger Runde zu speisen? Dann werden Ihnen meine Rezeptvorschläge für ein komplettes Menü und meine Ideen für ein kleines Kochevent sicher gut gefallen. Wir beginnen mit einer kreativen Vorspeise aus Lachstatar und köstlicher Mini-Lauch-Quiche und genießen eine Kräuter-Rahm-Suppe aus frischen Zutaten. Ich zeige Ihnen, wie Sie zarte Putenröllchen, gefüllt mit Geflügelschinken, Gemüse und Kräutern als Hauptgericht appetitlich und lecker anrichten und wir vollenden unser Essen mit einem Triple Sec-Parfait. Neben praktischen Tipps zum Kochen und Servieren gibt es auch Anregungen für die Tischdekoration sowie Empfehlungen für die passenden Getränke und Weine zu den einzelnen Gängen. Bitte ein Geschirrhandtuch, Weinglas und eine Vorratsdose

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

Doris Seidl

Donnerstag, 01.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
Nümbrecht, Lehrküche Sekundarschule,
Mateh-Yehuda-Str. 5, 51588 Nümbrecht
4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 22.02.2018



A1807502 Mit Bärlauch den Frühling genießen: Feine Gerichte aus der saisonalen Kräuterküche! **NEU!**

In gut sortierten Supermärkten, Bioläden und natürlich im Wald findet man im März/April den frischen Bärlauch, der nicht nur jedem Gericht eine feine, aromatische Würze verleiht, sondern auch frisch genossen, sehr gesund sein soll. Sie erfahren im Kurs, wie Sie Bärlauch schmackhaft zubereiten können und probieren neue Rezeptideen aus. Wir verarbeiten in jedem unserer Gerichte frühlingsfrischen Bärlauch, z.B. in Brioche mit Zwiebeln, im Mango-Dressing zum Salat, in einer köstlichen Füllung für Schweinefilet und auch bei der Zubereitung unserer Nachspeise werden wir ihn einsetzen. Lassen Sie sich überraschen und beim Kochen inspirieren und genießen Sie diesen Frühling mit tollen Bärlauch-Gerichten! - Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Infos unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Donnerstag, 19.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
Nümbrecht, Lehrküche Sekundarschule,
Mateh-Yehuda-Str. 5, 51588 Nümbrecht
4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 12.04.2018

A1807503 Sizilianische Küche - Neue Inspirationen für das Kochen Zuhause! **NEU!**

Die sizilianische Küche zeichnet sich durch frische Zutaten von ausgezeichneter Qualität aus. Wir ver-

arbeiten frisches Gemüse, Fleisch und frisches Obst. Freuen Sie sich auf die beliebten Reisbällchen Arancini, gefüllte Tomaten, exzellentes Kalbfleisch mit feiner Zwiebel-Sauce und auf ein Orangen-Tiramisu. - Bitte ein Geschirrhandtuch und ein 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

Dienstag, 12.06.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
Nümbrecht, Lehrküche Sekundarschule,
Mateh-Yehuda-Str. 5, 51588 Nümbrecht
4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 05.06.2018

GESUNDHEITSBILDUNG



Entspannungstechniken: Ankommen - Loslassen - Entspannen

Sie lernen in diesem Kurs verschiedene Entspannungstechniken kennen. Elemente aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Yoga, Imagination und Hypnotherapie kommen zum Einsatz. Dabei finden Sie heraus, welche Technik für Sie die passende ist. Der Kurs ist grundsätzlich geeignet für alle Interessierten. Er soll Ihnen den Einstieg erleichtern mit dem Ziel, sich anschließend für eine längere Übungspraxis in einer Technik zu entscheiden, um langfristig den Alltag entspannter und gelassener leben zu können. Bitte Matte und Kissen mitbringen, evtl. Decke und warme Socken.

Claudia Schmitz

Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
4 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 32,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807550 **NEU!**

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr

A1807551 **NEU!**

Beginn: 12.04.2018, donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr

A1807552 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson **NEU!**

Die Progressive Muskelentspannung verhilft durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung vom oft belastenden Alltag - ganz nach dem Motto: Durch körperliche Entspannung hin zur seelischen Entspannung. Stressbedingte Beschwerden lassen nach, die Entspannung wirkt sich positiv auf den ganzen Kör-

Nümbrecht

per aus, macht ruhig und gelassen. - Bitte Matte und Kissen mitbringen, evtl. Decke und warme Socken.

Ute Siegel

Beginn: 09.01.2018, dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
18 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 58,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist die Urform des Yoga, die in Indien seit Jahrtausenden praktiziert wird und erst Ende der 60er Jahre im Westen bekannt wurde. Es ist ein Yoga des Bewusstseins, das den Menschen auf allen Ebenen seines Seins anspricht, also auf Körper, Geist und Seele wirkt. Ziel des Kundalini-Yoga ist es, unsere Lebensenergie, die tief in unserem Inneren ruht, zu erwecken. Dies geschieht durch gezielte und meist sehr dynamische Übungsreihen für bestimmte Bereiche des Körpers, Atemtechnik, Entspannung und Meditation. Diese effektive Form des Yoga ist besonders für Menschen von heute gedacht, die mitten im Leben stehen. Schon bald fühlen wir uns lebendiger, kraftvoller und sind den Anforderungen des Alltags besser gewachsen. Bitte Matte, Decke und kleines, festes Kissen mitbringen.

Informationen unter 02291 6016626.

Heike Schramm

Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807553

Beginn: 16.01.2018, dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR

A1807554

Beginn: 10.04.2018, dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 58,00 EUR



A1807555 Qi Gong

Qi Gong - ein sanfter Weg zur eigenen Mitte. Aufbauend auf den drei Säulen des Qi Gong (Gymnastik, Atmung und Suggestion) wird die eigene Beweglich-

keit durch einfache und effiziente Übungen verbessert, ein ruhiger und tiefer Atemfluss entwickelt sowie die Vorstellungskraft zentriert und gestärkt. Die Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren, so dass dauerhaft von ihnen profitiert werden kann.

Felix Macht

Beginn: 01.02.2018, donnerstags, 17:45 - 18:45 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
12 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Pilates

Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen. Um diese Balance zu erreichen, werden die Prinzipien des Pilates-Trainings eingesetzt: Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Pilates ist ein äußerst sanftes und effektives Training, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihr Körperbewusstsein zu stärken, Haltungsfehler zu verbessern und somit Ihre Körperhaltung zu verbessern. Bitte eine Gymnastikmatte, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Informationen unter 0160 96834502.

Tina Boxberg

Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
17 Termine (23 Ustd.), Gebühr: 56,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807556

Beginn: 05.02.2018, montags, 18:00 - 19:00 Uhr

A1807557

Beginn: 05.02.2018, montags, 19:00 - 20:00 Uhr

A1807558 Rückenfitness

„Von nichts kommt nichts“, darum kommen Sie und geben Sie Ihrem Körper, was er an Beweglichkeit, Kraft und Haltung benötigt. Gönnen Sie ihm ein gestärktes Rückgrat.

Ute Siegel

Beginn: 08.01.2018, montags, 09:00 - 09:45 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
18 Termine (18 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807559 Rückenschule

Rückenschmerzen sind zur echten Volkskrankheit geworden, da setzt dieser Kurs an. Das intelligente, ganzheitliche Training fördert das Zusammenspiel der Muskeln und wird mit Musik serviert. Der Kurs ist

sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Ute Siegel

Beginn: 08.01.2018, montags, 10:00 - 11:00 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
18 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 58,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Rückengymnastik

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die den Bewegungsmangel und einseitige Belastungen in Beruf und Alltag ausgleichen möchten. Aerobic bei flotter Musik eröffnet jede Trainingsstunde. Mobilisation schließt sich an, wobei hier die Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit erfährt und gleichzeitig die koordinativen Fähigkeiten geschult werden. Gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur – auch mit Hilfe kleinerer Geräte wie Theraband und Redondobälle – folgen. Dehnübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit runden das Programm ab. Den Schlusspunkt setzen Entspannungsmethoden, wie Atemtraining, Körper- und Phantasiereisen. Diese speziellen Bewegungsformen lindern bestehende Rückenbeschwerden und sind darüber hinaus auch als Prävention sehr wirkungsvoll. Ebenso schmelzen die Pfunde beim Aufbau kleiner tiefliegender Muskeln und definieren den Körper. - Weitere Informationen beim Kursleiter unter 02262 8059606.

Werner Voß

Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth, Rolandsborn 14
18 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 58,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807560

Beginn: 18.01.2018, donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

NEU!

A1807561

Beginn: 18.01.2018, donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr

NEU!

Wirbelsäulengymnastik

Ein Mix aus der chinesischen Heilgymnastik Qigong und vorbeugender Wirbelsäulengymnastik. Die Mus-

keln werden gekräftigt und die Beweglichkeit geschult. Haltung und Wohlbefinden werden durch gezielte Spannung und Entspannung verbessert. Bitte Matte oder Decke mitbringen. Infos unter 02293 939643.

Andrea Detloff

Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth, Rolandsborn 14
20 Termine (27 Ustd.), Gebühr: 65,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807562

Beginn: 15.01.2018, montags, 18:30 - 19:30 Uhr

A1807563

Beginn: 15.01.2018, montags, 19:30 - 20:30 Uhr

A1807564 Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs wird mit viel Spaß und Elan die Rückenmuskulatur gekräftigt und aufgebaut. Mit und ohne Handgeräte erweitern und erhalten wir die Beweglichkeit des Rückens. Bitte Matte mitbringen. Informationen unter 02293 939643.

Andrea Detloff

Beginn: 17.01.2018, mittwochs, 18:30 - 19:15 Uhr,
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth, Rolandsborn 14
20 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807570 Gewichtsreduktion durch Tiefenentspannung

NEU!

Haben Sie auch die Erfahrung gemacht, dass Diäten und Ernährungsumstellungen für Sie schwer umsetzbar und auf Dauer nicht einhaltbar sind? Haben Sie das Gefühl, dass Ihr „innerer Schweinehund“ einfach zu groß ist und Sie an der Erreichung Ihres Zieles hindert? Dann lernen Sie in diesem Kurs einen entspannten Ansatz kennen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. Durch Entspannungsübungen und gezielte Phantasiereisen in gemütlicher Atmosphäre haben wir die Möglichkeit, bestehende Verhaltens- und Ernährungsmuster zu bearbeiten sowie innere seelische Blockaden zu lösen und so langfristig ein Wohlfühlgewicht zu erzielen. Der Kurs beinhaltet keine Ernährungsberatung! - Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke, der Kurs findet im Sitzen statt. Der erste Termin ist auf 1,5 Zeitstunden angelegt, die weiteren Sitzungen dauern 60 Minuten. Bei Rückfragen, insbesondere bei gesundheitlichen Einschränkungen, wenden Sie sich bitte an die Kursleitung unter Telefon 02293 938851.

Ute Jansen

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr,
Nümbrecht, Privatpraxis Ute Jansen, Gretenhecke 8,
Bierenbachtal
3 Termine (5 Ustd.), Gebühr: 30,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Nümbrecht

A1807571 Müde und erschöpft?

NEU!

Können Sie abends nur schwer einschlafen oder werden Sie nachts wach, weil Sie lange grübeln, Sorgen oder Probleme haben oder einfach nicht zur Ruhe kommen? Dann lernen Sie eine Form der Tiefenentspannung kennen, die Ihnen zu mehr Ruhe und Gelassenheit verhilft und hiermit Ihren Schlaf verbessert. Durch gezielte Entspannungsübungen und Phantasiereisen können Sie wieder Kraft und Energie für Ihren Alltag tanken. - Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke, der Kurs findet im Sitzen statt. Der erste Termin ist auf 1,5 Zeitstunden angelegt, die weiteren Sitzungen dauern 60 Minuten. Bei Rückfragen, insbesondere bei gesundheitlichen Einschränkungen, wenden Sie sich bitte an die Kursleitung unter Telefon 02293 938851.

Ute Jansen

Beginn: 08.03.2018, donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr,
Nümbrecht, Privatpraxis Ute Jansen, Gretenhecke 8,
Bierenbachtal
3 Termine (5 Ustd.), Gebühr: 30,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807572 Heuschnupfen - nein danke!

NEU!

Kennen Sie das Gefühl von juckenden Augen, einer tränenden Nase, Atemnot sowie Müdigkeit? Wünschen Sie sich einen unbeschwerten Aufenthalt in der Natur, auf einer Wiese oder im Wald? In diesem Kurs lernen Sie einen Weg kennen, Gräsern und Co. die Stirn zu bieten! Durch eine besondere Form der Tiefenentspannung und gezielte Phantasiereisen wird Ihr Immunsystem „überlistet“ und kann sich beruhigen. Hierdurch kann ggf. die Einnahme von Medikamenten verringert werden. Sie können den Kurs als Prophylaxe nutzen oder auch wenn Sie bereits unter den Symptomen des Heuschnupfens leiden! - Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke, der Kurs findet im Sitzen statt. Der erste Termin ist auf 1,5 Zeitstunden angelegt, die weiteren Sitzungen dauern 60 Minuten. Bei Rückfragen, insbesondere bei gesundheitlichen Einschränkungen, wenden Sie sich bitte an die Kursleitung unter Telefon 02293 938851.

Ute Jansen

Beginn: 26.04.2018, donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr,
Nümbrecht, Privatpraxis Ute Jansen, Gretenhecke 8,
Bierenbachtal
2 Termine (4 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807600 Nordic Walking Einführung in die richtige Technik

NEU!

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination geschult werden. Es erfolgt eine Einweisung,

Auffrischung oder Verbesserung der richtigen Lauftechnik - ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über gesundheitliche Hintergründe. Grundfitness ist Voraussetzung für die Teilnahme. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung und Laufschuhe. Nordic Walking-Stöcke können gegen eine Gebühr von 10,00 EUR direkt von der Kursleiterin ausgeliehen werden. Nicht zu vergessen: Walken in der Gruppe erhöht den Spaßfaktor!

Sylke Schmidt

Beginn: 11.04.2018, mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr,
Nümbrecht, Parkplatz Parkhotel, gegenüber Café Tiffany
8 Termine (11 Ustd.), Gebühr: 40,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807601 Nordic-Walking für Geübte

NEU!

Dieser Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die viel wandern, walken und Nordic Walking-Stöcke bereits ohne Anleitung ausprobiert haben. Die Techniken werden erlernt, wiederholt und gefestigt, so dass am Ende des Kurses jeder seine Intensität für eine effektive Herz-Kreislauf-Belastung herausfinden kann. Ergänzt wird die Stunde mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Sie überall in der Natur durchführen können, um die Muskulatur des gesamten Körpers zu stärken. - Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe und Pulsuhr, falls vorhanden. Nordic Walking-Stöcke können gegen eine Gebühr von 10,00 EUR direkt von der Kursleiterin ausgeliehen werden.

Sylke Schmidt

Beginn: 11.04.2018, mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr,
Nümbrecht, Parkplatz Parkhotel, gegenüber Café Tiffany
8 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 58,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GYMNASTIK



Ausgleichsgymnastik

Gymnastisches Training, um die Gelenke beweglich zu halten, die Muskulatur zu kräftigen und eine aufrechte Haltung zu behalten, ist Inhalt dieses Kurses. Für jeden ist der Anfang ein Schritt zum Mehr.

Sarah Müller

Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
18 Termine (18 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807602

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 08:00 - 08:45 Uhr

A1807603

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 08:45 - 09:30 Uhr



Wassergymnastik

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für Menschen jeden Alters, die sich gesund verhalten und viel bewegen wollen. Körperbewusste Haltung und Bewegung mit Spaß und guter Laune stehen in diesen Kursen im Vordergrund. Die Wassertemperatur beträgt ca. 32° C. Anmeldungen sind am 1. Kurstag möglich.

Sylke Schmidt

Nümbrecht, Schwimmbad Rhein-Sieg-Klinik, Höhenstr. 30
16 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 100,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807604

Beginn: 15.01.2018, montags, 09:00 - 9:45 Uhr

A1807605

Beginn: 15.01.2018, montags, 10:00 - 10:45 Uhr

A1807607 AquaPower

Es erwartet Sie ein schwingvolles funktionelles Ganzkörpertraining im flachen Wasser. Die Übungen ähneln einem Ausdauer- und Kräftigungstraining. Stressabbau und der Spaßfaktor stehen ebenso im Mittelpunkt.

Diana Schmidt

Beginn: 17.01.2018, mittwochs, 09:00 - 09:45 Uhr,
Nümbrecht, Schwimmbad Rhein-Sieg-Klinik, Höhenstr. 30
15 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 89,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807608 Wassergymnastik

Es erwartet Sie ein schwingvolles funktionelles Ganzkörpertraining im flachen Wasser. Die Übungen ähneln einem Ausdauer- und Kräftigungstraining. Stressabbau und der Spaßfaktor stehen ebenso im Mittelpunkt.

Sylke Schmidt

Beginn: 11.01.2018, donnerstags, 9:00 - 9:45 Uhr,
Nümbrecht, Schwimmbad Rhein-Sieg-Klinik, Höhenstr. 30
16 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 100,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807609 Aqua-Power am Vormittag

Schwimmsport und Wassergymnastik sind die sanftesten und effektivsten Sportarten. Durch die spezifischen Eigenschaften des Wassers, die die Bewegungsabläufe anders wirken lassen als an Land, kann jeder in diesem Kurs seinem Ziel näher kommen. Mit viel Spaß, Musik und verschiedenen Trainingsgeräten trainieren Sie im Tief- und Flachwasser. Der Kurs richtet sich an alle, die anspruchsvolle Wassergymnastik lieben und mit dem Aqua-Jogging-Gürtel auch im tiefen Wasser ihre Ausdauer und Fitness trainieren möchten.

Sylke Schmidt

Beginn: 12.01.2018, freitags, 09:15 - 10:00 Uhr,
Nümbrecht, Familienbad „Element“, Mateh-Yehuda-Str. 1
16 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 100,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Aqua-Power am Abend

Für alle, die mehr wollen: Aqua-Power steht für sehr intensive und anstrengende Aqua-Fitness, die vor allem die Ausdauer trainiert. Unter Zuhilfenahme spezieller Auftriebshilfen trainieren Sie im flachen und tiefen Wasser, gute Laune und Spaß an der Bewegung inklusive.

Sylke Schmidt

Nümbrecht, Familienbad „Element“, Mateh-Yehuda-Str. 1
16 Termine (22 Ustd.), Gebühr: 112,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807610

Beginn: 15.01.2018, montags, 19:00 - 20:00 Uhr

A1807611

Beginn: 15.01.2018, montags, 20:00 - 21:00 Uhr

MUSIK UND TANZ



„ZUMBA -Fitness®“ am Vormittag - Ein dynamisches und effektives Tanz- und Ganzkörpertraining

ZUMBA® ist ein dynamisches und effektives Fitness-Workout. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Cumbia, Mambo, Flamenco, Samba, Merengue aber auch Bauchtanz, Reggaeton und HipHop sind eine bunte Mischung, die den gesamten Körper in Schwung bringen und zusätzlich auch die Ausdauer trainieren. Sie werden hier so viel Spaß an rhythmischer Bewegung haben, dass Sie nicht mehr realisieren, dass Sie auch ein solides Workout ma-

Nümbrecht

chen. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernen- die Schritte, die den Muskelaufbau im gesamten Körper fördern. Eine abwechslungsreiche Trainings-Stunde erwartet Sie. Schon nach kurzer Zeit merken Sie, dass ZUMBA® Ihre Kondition, Koordination und Ihre Muskulatur und Körperhaltung verbessert. Probieren Sie es aus: Let,s zumba! - Bitte Trainingskleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Informationen zum Kurs unter 0172 9841480

Uta Riethig

Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807650

Beginn: 02.02.2018, freitags, 11:00 - 12:00 Uhr,
8 Termine (11 Ustd.), Gebühr: 29,00 EUR

A1807651

Beginn: 13.04.2018, freitags, 11:00 - 12:00 Uhr,
11 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR

Tanzend um die Welt! Ein Kurs voller Musik, Rhythmus und Bewegung

Ein Kurs für alle, die Freude an Musik, Rhythmus und Bewegung haben und gerne gemeinsam mit anderen aktiv sind. Wir lernen Tänze aus aller Welt kennen: Musik aus dem Norden Europas, aus Russland, aus Griechenland, Israel, aus Afrika und Amerika spricht in unterschiedlicher Weise unsere Gefühle an und weckt in uns Lebensfreude und bringt uns in Schwung. Unsere Tanzformen sind vielfältig, wir tanzen im Kreis, in der Gasse, probieren Line Dance und Square. Mögen Sie Rumba, Tango, Walzer oder Disco-Rhythmen? Dann sind Sie in dieser Gruppe gut aufgehoben! Tanzen hält uns geistig und körperlich fit, es schult die Koordination und das Gedächtnis, trainiert den Gleichgewichts- und Orientierungssinn und bringt uns in der Gemeinschaft zusammen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir jeden Tanz Schritt für Schritt erlernen. Sie brauchen keinen festen Partner, aber natürlich sind auch Männer herzlich willkommen! - (Ab 8 Pers.)

Info: Am 01.02.18 findet kein Unterricht statt.

Irmhild Scholdan

Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1807652

Beginn: 11.01.2018, donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr,
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 60,00 EUR

A1807653

Beginn: 19.04.2018, donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr,
4 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR

12 | VHS Oberberg

KREATIVES GESTALTEN



A1807700 Dekorationen und Bilder kunstvoll und mit Liebe selbst gemacht!

NEU!

Sie werden an diesem Kreativnachmittag staunen, welch schöne Dinge Sie mit Stempeln, Stanzen und dem Gestalten von und mit Papier herstellen können. Nach einer kurzen Einführung erhalten Sie verschiedene Anregungen für tolle Dekorationen für Ihr Zuhause. Sie können an diesem Nachmittag dekorative Bilder, Bildkästen, Geschenkschachteln, Windlichter, Türschilder u.v.m. anfertigen. Wenn Sie Freude an schön gestalteten Dingen haben und Sie die Qualität meiner Arbeiten vielleicht vom Werkkunstmarkt in Nümbrecht kennen, ist dieser Kurs für Sie genau richtig! Jeder Teilnehmende geht sicher mit sehr schönen, individuell gestalteten Deko-Objekten nach Hause, mit denen er sich selbst oder anderen eine Freude bereiten kann. - Bitte bringen Sie eine Schere, Bleistift, Lineal und Kleber mit, das übrige Material (z.B. Bilderrahmen, Spezialmaterial) stelle ich Ihnen in einem Sortiment für 10,00 EUR zur Verfügung. (Ab 6 - 10 Pers.). Informationen und einen ersten Einblick in das Kursangebot erhalten Sie auch unter www.kreyatives.de

Claudia Krey

Samstag, 14.04.2018, 16:00 - 19:00 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 1, Eingang rechts, Hauptstr. 16
4 Ustd., Gebühr: 16,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 07.04.2018

A1807701 Rosen-und Blütenzauber in Filz - Von einfach bis raffiniert!

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 aufwändige Lösungen für Fortgeschrittene führen zu wunderbaren Ergebnissen. Ob als Haarschmuck, Bro-

sche, Kette, Raum- und Tischdekoration, zum Behalten oder Verschenken - die Rose bietet unendliche Möglichkeiten, die Feinmotorik, das Farbempfinden und die Ausdauer zu schulen. Auch andere Blütenformen sind möglich. Wir arbeiten mit feinen, z.T. handgefärbten Wollqualitäten in reichhaltiger Farbauswahl. Es entstehen Materialkosten von 10,00 EUR, die vor Ort mit der Dozentin abgerechnet werden. Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte. - 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

A1807702 Colourblocking - Filz in Farbe!

Sowohl Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene üben in diesem Kurs, mit der Kraft der Farben zu spielen, sowohl in der Fläche, als auch in der Musterung. Ein wenig Farbenlehre, ein wenig Filztechnik, schon können Sie mit der Wirkung von starken Kontrasten experimentieren. Dabei lernen Sie den Umgang mit Vorfilzen und eine besondere Doppelwandtechnik, die sich für die Herstellung kleiner Taschen und Gefäße gut eignet. Auch dekorativ gefilzte, farbige Flächen, zum späteren Vernähen, lassen sich so wirkungsvoll gestalten. Wir arbeiten mit einer reichen Wollauswahl in vielen Farben und Qualitäten. Es entstehen Materialkosten von 10,00 EUR, die vor Ort mit der Dozentin abgerechnet werden. Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte. Informationen zum Kurs unter 02293 908792 und www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

Samstag, 21.04.2018, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth, Mildsiefen 18
4 Ustd., Gebühr: 20,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 13.04.2018

A1807703 Krater, Schollen, Reliefs - Strukturen in Filz

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Teilnehmende mit etwas Filzerfahrung, die ihre Arbeiten gerne durch spannende Oberflächengestaltung noch interessanter machen möchten. Es können Musterstücke zu einzelnen Techniken entstehen, aber auch kleine Objekte nach Wahl, die mit einer bestimmten Technik aufgewertet werden. Aber auch Filzanfänger, die erste Erfahrungen sammeln wollen, sind herzlich willkommen, im gemeinsamen Tun die unendliche Vielfalt des Werkstoffes Filz kennen zu lernen. Wir arbeiten mit einer reichen Wollauswahl und weiteren Filzzutaten in vielen Farben und Qualitäten. Es entstehen Materialkosten von 10,00 EUR, die vor Ort mit der Dozentin abgerechnet werden. Bitte mitbringen: 2 alte

Handtücher, Plastiktüte. Informationen zum Kurs unter 02293 908792 und www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

Samstag, 16.06.2018, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth, Mildsiefen 18
4 Ustd., Gebühr: 20,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 08.06.2018



FAMILIENBILDUNG



Baby- und Kleinkindschwimmen

In spielerischer Atmosphäre werden Sie Ihre Kinder ans Wasser gewöhnen. Besonders wird hierbei ihre körperliche und motorische Entwicklung gefördert und die Eltern-Kind-Beziehung vertieft. Jedes Kind benötigt eine Betreuungsperson. Bitte melden Sie nicht mehrere Kinder (z.B. Geschwister) mit nur einem Erwachsenen an.

Nur Online-Anmeldung möglich über www.vhs-oberberg.de

Indra Tissier

Nümbrecht, Schwimmbad Rhein-Sieg-Klinik
(Kinder/Babyschwimmkurse)

16 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 170,00 EUR Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind; inkl. Badbenutzung

A1807850 Babyschwimmen ab 6. Lebenswoche bis 6 Monate

Beginn: 13.01.2018, samstags, 11:30 - 12:00 Uhr

A1807851 Babyschwimmen ab 6 Monate bis 12 Monate

Beginn: 13.01.2018, samstags, 12:00 - 12:30 Uhr

A1807852 Babyschwimmen ab 6 Monate bis 12 Monate

Beginn: 13.01.2018, samstags, 11:00 - 11:30 Uhr

Nümbrecht

Kleinkindschwimmen

Bitte melden Sie nicht mehrere Kinder (z.B. Geschwister) mit nur einem Erwachsenen an. Nur Online-Anmeldung möglich über www.vhs-oberberg.de

Indra Tissier

Nümbrecht, Schwimmbad Rhein-Sieg-Klinik (Kinder/Babyschwimmkurse)
16 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 170,00 EUR Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind; inkl. Badbenutzung

Kleinkindschwimmen ab 1 bis 2 Jahre

A1807853

Beginn: 13.01.2018, samstags, 09:30 - 10:00 Uhr

A1807854

Beginn: 13.01.2018, samstags, 12:30 - 13:00 Uhr

Kleinkindschwimmen ab 2 bis 4 Jahre

A1807855

Beginn: 13.01.2018, samstags, 10:00 - 10:30 Uhr

A1807856

Beginn: 13.01.2018, samstags, 10:30 - 11:00 Uhr

A1807857

Beginn: 13.01.2018, samstags, 13:00 - 13:30 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

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 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!**

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!

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!

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

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

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. 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!

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!

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

Zentrale

A1813325 Prüfungsgang

pro
Beruf!

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
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
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
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.

Carina Heimer

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

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

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 speziell 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
Gebühr: 24,00 EUR, Anmeldung/Abmeldung bis 26.02.2018

A1813352 Digitalfotografie speziell Nachtfotografie

NEU!

Bastian Friedrich

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

A1813353 Digitalfotografie speziell 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? 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
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
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!

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

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

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

NEU!

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

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

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
Gebühr: 80,00 EUR, Anmeldung/Abmeldung bis 23.02.2018

A1813377 Präsentationsgestaltung mit MS-PowerPoint 2016

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
Gebühr: 66,00 EUR, Anmeldung/Abmeldung bis 25.05.2018

Zentrale

A1813378 Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2016 - Einführung

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
Gebühr: 110,00 EUR,
Anmeldung/Abmeldung bis 08.06.2018

A1813379 Themenspezial Excel - effektives Arbeiten mit Formeln

NEU!

Ingo Wilsinger

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

A1813380 Organisation & Kommunikation mit Outlook

Ingo Wilsinger

Samstag, 14.04.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
Gebühr: 44,00 EUR, Anmeldung/Abmeldung bis 29.03.2018

A1813381 Internet und Email - Einführung

NEU!

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
Gebühr: 48,00 EUR, Anmeldung/Abmeldung bis 24.04.2018

A1813382 Wegweiser Smartphone - Internet, Immer und überall

NEU!

"Nicht" für iPhone Nutzer geeignet.

Ingo Wilsinger

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

A1813385 Dateien und Ordner richtig verwalten

NEU!

Udo Frevel

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

A1813386 Virtuelle Datenspeicher - Müssen meine Daten in die Cloud?

NEU!

Hans Josef Klein

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

A1813387 Gefahren im Internet - Was kann ich tun?

NEU!

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

NEU!

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

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

NEU!

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

TECHNIK



A1813451 Wandern und Biken mit GPS und freien Karten

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 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 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.

„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



Nähe ist einfach.



Weil man die Sparkasse immer und überall erreicht. Von zu Hause, mobil und in der Filiale.