

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2018



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



www.vhs-oberberg.de

Programm
Radevormwald



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Radevormwald

Abteilungsleitung

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

Cornelia Ronge-Bartsch

Leiterin der Volkshochschule in Radevormwald

Telefon 0178 3347246

E-mail radevormwald@vhs-oberberg.de

Rathaus, 42477 Radevormwald.



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, 42477 Radevormwald, Hohenfuhrstr. 13, radevormwald@vhs-oberberg.de

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

KUNST UND KULTUR



Radevormwald, Hückeswagen,
Wipperfürth

3 Städte
3 Depot
e. V.



für regionale Industriegeschichte

HINWEIS

A1803050 Die Erzeugung synthetischer Fasern - Werfen Sie einen historischen Blick auf die Textilindustrie im Bergischen Land! **NEU!**

Dieser Workshop beginnt mit einem interessanten Rundgang durch die historische Ausstellung industrieller Geräte und Maschinen des Vereins „3-Städte-Depot“, wobei wir an diesem Tag einen besonderen Blick auf Geräte und Maschinen zur Textilherstellung werfen werden. In einem anschaulichen Vortrag erfahren Sie viel Wissenswertes über die Herstellung synthetischer Fasern, lernen die Unterschiede zwischen Natur- und Kunstfasern in Bezug auf die Produktion und die maschinelle Verarbeitung kennen und werden sicher staunen, in wie vielen Bereichen des alltäglichen Lebens Kunst- und Chemiefasern zum Einsatz kommen. Wir hoffen, Ihnen am Veranstaltungstag auch eine alte Bandwebmaschine in Aktion zeigen zu können, die wir erst kürzlich restauriert und in unserem Depot aufgestellt haben. Wenn die Maschine in Gang gesetzt wird, erleben Sie mit allen Sinnen, wie ein Stück textiles Band entsteht, können bei der Herstellung mithelfen und ein Stück dieses erzeugten Bandes als Erinnerung mit nach Hause nehmen. Wir würden uns freuen, wenn Sie mit diesem Band eine erlebnisreiche Verbindung zur Bergischen Industriegeschichte sowie zum 3-Städte-Depot knüpfen. Weitere Informationen unter www.3-Städte-Depot.de.

Anmeldung unter info@vhs-oberberg.de

Artur Krzyzanowski

Samstag, 28.04.2018, 10:00 - 12:15 Uhr,
Hückeswagen, „3 - Städte - Depot“, Peterstraße 75
Gebühr: 9,00 EUR,

Anmeldung schriftlich bis 21.04.2018



A1803051 Vom Schmieden mit Feuer, Stahl und Amboss bis zum Kennenlernen des historischen Luft-Schmiedehammers der Firma Beche & Grohs **NEU!**

Das Schmieden von Hand gehört zu den ältesten Handwerkstechniken und Schmiedebetriebe haben auch unsere Bergische Region stark geprägt. Die Firma Beche & Grohs in Hückeswagen war z.B. international führend in der Herstellung von riesigen Schmiedehämmern und ihre einstige Fabrikhalle, in der sich das 3-Städte-Depot mit seiner umfangreichen Ausstellung technischer Maschinen, Geräte und historischen Werkzeuge jetzt befindet, wird ein interessant-spannendes Umfeld mit sinnenreicher, kreativer Atmosphäre und besonderer Erlebnisqualität für unser Schmiedeseminar sein. In einer Esse wird das Schmiedefeuer entzündet und Sie werden Metall zum Glühen bringen, um es dann mit Hammer, Amboss und Muskelkraft zu bearbeiten. Dabei werden Sie Schritt für Schritt erleben, worauf es beim Freiformschmieden ankommt und welche Arbeitsgänge notwendig sind, um ein Metallstück nach eigenen Wünschen formen zu können. Jeder Teilnehmende soll hierbei selbst Hand anlegen dürfen und verschiedene Schmiedetechniken selbst ausprobieren. Zum Abschluss werden wir auch den historischen Luft-Schmiedehammer in Gang setzen und zum Schmieden nutzen. Es ist geplant, dass jeder Teilnehmende ein kleines Werkstück selbst anfertigt und als Erinnerung mit nach Hause nehmen kann. Während der praktischen Schmiedeübungen werden die technisch-physikalischen Gesetze, die Geschichte und die Bedeutung des Schmiedens von Diplom-Ingenieur Albrecht Nunn fachkundig erklärt. Das Seminar ist daher auch für junge Forscher, technisch-handwerklich Interessierte und alle Wissensdurstigen wertvoll. - Bitte kommen Sie in Arbeits- oder mit Schutzkleidung (z.B. Jeans, Baumwollbekleidung, festes Schuhwerk). Im Kurs erfolgt eine Unfallschutzbelehrung, die es zu beachten gilt. (Kurs ab 6 bis 8 Pers.) Weitere Informationen unter www.3-Städte-Depot.com

Radevormwald

Albrecht Nunn

Samstag, 05.05.2018, 10:00 - 14:00 Uhr,
Hückeswagen, „3 - Städte - Depot“, Peterstraße 75
Gebühr: 20,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 27.04.2018

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



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

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

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

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

Kein Kursbesuch ohne eine vorherige Beratung und Einstufung!

Terminabsprache bitte mit:

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

Verantwortlich für die Einstufung, Beratung und Organisation der Kurse:

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

Kursangebot

Die VHS Oberberg bietet zur Zeit mehr als 20 Deutschkurse an, größtenteils in der VHS-Zentrale. Da sich das Angebot auch noch während des Semesters häufig ändert (neue Kurse, Änderungen der Unterrichtszeiten etc.), wird auf einen Abdruck des aktuellen Kursangebots verzichtet. Sie finden das ak-

tuelle 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

Hinweis: Bitte kaufen Sie das angegebene Lehrbuch erst, wenn sichergestellt ist, dass der Kurs stattfindet.

A1808253 Englisch für Ältere mit Vorkenntnissen ab A2 - Am Vormittag -

Sie lernen in einem für Sie angemessenen und angenehmen Tempo und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten mit dem Ziel, Englisch sicher verstehen und sprechen zu können. Im Vordergrund steht das freie Sprechen in alltagsrelevanten Situationen. Wir lesen ausgewählte Lektüre oder arbeiten mit interessanten Lehrwerkstexten, über die wir sprechen und diskutieren werden. Informationen zum Kurs und zum Lernstand der Gruppe erhalten Sie unter 02336 9150676 oder fveley@web.de - „You are welcome!“
Lehrbuch: Ausgewählte Lektüre und Texte

Eva Ley

Beginn: 29.01.2018, montags, 09:30 - 11:00 Uhr,
Haus der Begegnung, Schlossmacherplatz 2,
42477 Radevormwald
15 Termine (30 Ustd.), Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808254 „English no problem!“ - Englisch Auffrischkurs A2 mit Vorkenntnissen

Sie haben noch elementare Grundkenntnisse in Englisch (z. B. aus der Schulzeit), die Sie ausbauen möchten, um sich z. B. auf Auslandsreisen sprachlich behaupten zu können? Wenn dies Ihr Ziel ist, sind Sie in diesem Kurs richtig. Schritt für Schritt werden Sie Ihren Wortschatz erweitern, Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen üben. So werden Sie schon bald mitreden und sich - zunächst in einfachen Sätzen - verständigen können. Wir beginnen mit kurzen Wiederholungen und setzen dann ab Lektion 3 den Unterricht mit dem Lehrbuch EASY ENGLISH A2.2 (Cornelsen Vlg.) fort.

Informationen unter 0178 3347246 oder radevormwald@vhs-oberberg.de

Lehrbuch: EASY ENGLISH A2.2,
Coursebook, Cornelsen Verlag .

Christiane Franz

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr,
Radevormwald, Städt. Realschule,
Schulzentrum, Hermannstr. 26
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808258 English „intermediate“ B1 - B2

Dieser Englischkurs ist eine Fortsetzung des Kurses B1708258 aus dem Herbstsemester und beinhaltet ein zielgerichtetes und systematisches Erarbeiten der englischen Grammatik auf B2-Level, sowie intensive Konversation und Diskussion von aktuellen Themen. Neue Teilnehmende, die solide Englischkenntnisse B1 mitbringen, sind in diesem Kurs herzlich willkommen! (Kurs ab 10 Pers.).

Informationen unter 0178 3347246
oder radevormwald@vhs-oberberg.de

Lehrbuch: nach Absprache am 1. Kurstag

Heike Böhlefeld

Beginn: 31.01.2018, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
Radevormwald, Städt. Realschule,
Schulzentrum, Hermannstr. 26
15 Termine (30 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808260 „Parler avec plaisir“ Französisch Grundkurs A1 mit einigen Vorkenntnissen

„Comment ça va?“ - Sie lieben Frankreich und die französische Sprache und möchten die Gelegenheit nutzen, diese in einem Kleingruppenkurs von 6 bis maximal 10 Personen zu erlernen. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits 2 Semester erfolgreich Französisch gelernt haben oder noch einige Vorkenntnis-

se (A1) z.B. aus der Schulzeit mitbringen und diese ergänzen möchten, um sich auf Reisen und/oder im Beruf auf Französisch verständigen zu können. In einem abwechslungsreichen, kommunikativen Sprachunterricht üben Sie systematisch die wichtigsten Vokabeln und Verben, damit Sie schon bald einfache Sätze bilden können und z. B. in der Lage sind, sich vorzustellen, einzukaufen, nach dem Weg zu fragen und vieles mehr. Mit einem sanften Einstieg, regelmäßigen Wiederholungsphasen und überschaubaren Lernportionen lernen auch Sie die französische Sprache und bummeln mit mir im landeskundlichen Teil von der Normandie bis zur Côte d'Azur und erhalten ganz nebenbei Informationen zu den attraktivsten Regionen Frankreichs. - Bitte melden Sie sich frühzeitig zu diesem Französischkurs an. Eine Kursfortsetzung ist geplant. Informationen zum Lernstand der Gruppe erhalten Sie unter 02192 4398.

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Kurs- und Übungsbuch
Französisch, mit 2 Audio CDs, Klett Verlag

Sabine Schmelzer-Beversdorff

Beginn: 29.01.2018, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Radevormwald, Städt. Realschule,
Schulzentrum, Hermannstr. 26
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1808270 „Bella Italia!“ - Italienisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen

„Benvenuti! Willkommen!“ - Sie haben bereits mehrere Semester erfolgreich Italienisch bei der VHS gelernt und möchten Ihre bereits vorhandenen Sprachkenntnisse erweitern. Ziel dieses Italienischunterrichts ist es, Ihnen Sicherheit bei der aktiven Sprachanwendung zu vermitteln. Unterhaltsam und kommunikativ werden daher unsere Übungen und Wiederholungen in den Bereichen Wortschatz, Satzbildung, Grammatik, aktives Sprechen und Hörverständnis sein. Vermittelt wird ein zeitgemäßes, modernes Italienisch und in unserem auf Kommunikationsfähigkeit ausgerichteten Sprachunterricht werden Sie möglichst schnell und unkompliziert lernen, sich zunächst in einfachen Sätzen zu verständigen und Fragen stel-

Radevormwald

len zu können. Dies ist eine gute Basis für eine Reise nach Italien und (berufliche) Kontakte mit italienisch sprechenden Menschen. Auch italienische Kultur und Lebensweise werden wir thematisieren. Der Einstieg in diesen Kurs ist möglich, wenn Sie über Grundkenntnisse A1 verfügen. Bitte setzen Sie sich vorab mit der Dozentin in Verbindung, wenn Sie neu in den Kurs kommen möchten und melden Sie sich frühzeitig zum Kurs bei der VHS an. „Ci vediamo!“ Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02195 599098.

Lehrbuch: Nuevo Espresso A2, Hueber Verlag

Rosanna Tamburrelli

Beginn: 06.02.2018, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr,

Radevormwald, Städt. Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26

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

Schriftliche Anmeldung erforderlich



**A1808280 Russisch intensiv
Grundkurs 0 - A1
ohne Vorkenntnisse**

NEU!

Erleben Sie das Abenteuer der kyrillischen Schrift und der russischen Sprache und Kultur. Diese neue Sprache kennen zu lernen ist nicht nur möglich, sondern macht auch viel Spaß und weitet den eigenen Horizont. Systematisch lernen Sie Sprache und Schrift und üben mit mir als Muttersprachlerin die richtige Aussprache und das freie Sprechen in zunächst einfachen Sätzen. Auch kultur- und landeskundliche Themen werden wir behandeln. Auf Wunsch erhalten Sie eine gezielte Vorbereitung auf das Europäische Sprachenzertifikat und einen Studienschein der VHS, wenn Sie Russisch z. B. auch für die Anwendung im Beruf benötigen. Bitte kommen Sie bei Interesse zum 1. Kurs-termin oder nutzen Sie die Beratung und Information durch die Kursleitung 02195 2841.

(Kleingruppenkurs ab 5 bis max. 8 Pers.)

Lehrbuch: MOCT 1 (neu) A1-A2 Lehr- und Arbeitsbuch,

Klett Verlag

Tamara Hill

Beginn: 05.02.2018, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,

Radevormwald, Städt. Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26

10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

**A1808282 Russisch intensiv
Grundkurs A1
mit Vorkenntnissen**

Sie können schon ein wenig Russisch und wünschen sich einen intensiven Einstieg in die russische Alltagssprache, die Sie beruflich, privat und auf Reisen nutzen möchten. In diesem Kurs erhalten Sie ein grundlegendes Basiswissen und lernen Russisch in Wort und Schrift. In einem unterhaltsamen, kommunikativen Sprachunterricht üben Sie das freie Sprechen und verbessern Ihre Aussprache und das Hörverständnis. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihren Wortschatz und erhalten vielfältige Informationen zur Landeskunde. Bitte kommen Sie bei Interesse zum 1. Kurstermin oder nutzen Sie die Beratung und Information durch die Kursleitung 02195 2841.

(Kleingruppenkurs ab 5 bis max. 8 Pers.)

Lehrbuch: MOCT 1 (neu) A1-A2 Lehr- und Arbeitsbuch,

Klett Verlag

Tamara Hill

Beginn: 07.02.2018, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr,

Radevormwald, Städt. Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26

10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

**A1808290 „Aquí hablamos español“
Spanisch A2
mit Vorkenntnissen**

„Hola que tal?“ - Sie haben bereits mehrere Semester erfolgreich Spanisch bei der VHS gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse in einem lebendigen Unterricht durch Konversation und Übungen weiter vertiefen und festigen. Dieser Kurs eignet sich für alle Interessierten, die Kenntnisse der spanischen Sprache für Urlaub und Reisen sowie Freizeit, Schule und Beruf benötigen. Sie erarbeiten einen umfangreichen Wortschatz, trainieren Aussprache und Hörverstehen und üben das Sprechen in einer kommunikativen Lernsituation. Das alltagsrelevante, praktische Sprachtraining wird Sie beim Spanischlernen ermuntern und ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts. Neue Teilnehmende, die über Spanischgrundkenntnisse (z. B. aus der Schulzeit) verfügen, können gern in diesen Kurs aufgenommen werden. Wir arbeiten mit dem neuen, modernen Lehrwerk „CAMINOS HOY A2“ und freuen uns, wenn Sie mit dabei sind. „Hasta pronto!“ - (Kurs ab 8 Pers.)

Informationen unter 0178 3347246

oder radevormwald@vhs-oberberg.de.

Lehrbuch: Caminos hoy A2, Kurs- u. Übungsbuch

mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag

Arantxa Ibañez Iparraguirre

Beginn: 18.01.2018, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Radevormwald, Städt. Realschule,
Schulzentrum, Hermannstr. 26
14 Termine (28 Ustd.), Gebühr: 98,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

HINWEIS

A1803274 **Niederländisch für Reise und Beruf 0 - A1 ohne Vorkenntnisse**

NEU!

Sie machen regelmäßig Urlaub in den Niederlanden (Belgien) oder planen, dort eine Ausbildung oder ein Studium zu beginnen, für das Sie entsprechende Sprachkenntnisse benötigen. In diesem Kurs lernen Sie schnell und unkompliziert die Grundlagen der neuen Sprache und erwerben den für die Verständigung nötigen Wortschatz. Sie üben alltagspraktische Redewendungen, die es Ihnen schon bald ermöglichen, einfache Gespräche zu führen. „Goedemiddag!“ - (Kleingruppenkurs ab 6 - 10 Pers.) Eine Kursfortsetzung ist geplant. Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an, da die Plätze begrenzt sind. Informationen unter 02195 7565.

Lehrbuch: Welkom NEU! Klett Verlag

Detlef Grass

Beginn: 29.01.2018, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GESUNDHEITSBILDUNG



Pilates für Fortgeschrittene

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch Ihre Konzentration fördert. Charakteristisch für diese Methode ist, dass in einer unvergleichlichen Art und Weise gleichzeitig Körper und Geist gefordert werden und Sie während des Trainings erleben, wie sich eine Harmonie in Ihnen ausbreitet. Sie werden mit Pilates bereits nach kurzer Zeit ein neues Körpergefühl entwickeln. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen. Infos unter 02195 677089.

Izabela Chmara

Radevormwald, VHS-Zentrum
Bürgerhaus, Schlossmacherplatz
20 Termine (27 Ustd.), Gebühr: 65,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808550

Beginn: 17.01.2018, mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

A1808551

Beginn: 17.01.2018, mittwochs, 19:30 - 20:30 Uhr



A1808552 Yoga für jede/n

Als ganzheitliches System spricht Yoga Körper, Seele und Geist gleichermaßen an. Regelmäßige Yogapraxis stärkt unsere körperlichen und mentalen Kräfte und führt uns zu mehr Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag. In diesem Kurs werden einfach auszuführende Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atem-Energie-Übungen), Meditations- und Entspannungstechniken vermittelt. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Nicole Lehn

Beginn: 20.02.2018, dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum
Bürgerhaus, Schlossmacherplatz
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808553 Mentales-Aktivierungs-Training

Durch den Einsatz von speziellen Übungen trainiert MAT die Gehirnfunktion mit dem Ziel der Wiedererlangung, Erhaltung oder Verbesserung der jetzigen Leistungsfähigkeit.

Elke Bieler

Beginn: 07.02.2018, mittwochs, 15:00 - 16:30 Uhr,
Radevormwald, Städtische Realschule,
Schulzentrum Hermannstr.
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GYMNASTIK



Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die die Rumpfmuskulatur kräftigen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern bzw. wiederherstellen. Atem- und Ent-

Radevormwald

spannungsübungen sowie das Bewusstmachen einer gesunden Körperhaltung sind weitere Inhalte des Übungsprogramms. Weitere Informationen unter „wenzel-radevormwald@arcor.de“

Editha Wenzel

Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
10 Termine (14 Ustd.), Gebühr: 34,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808554

Beginn: 09.01.2018, dienstags, 16:45 - 17:45 Uhr

A1808555

Beginn: 10.04.2018, dienstags, 16:45 - 17:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Für einen starken Rücken und um die Wirbelsäule gesund zu erhalten, muss die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt werden. Die Bewegungsabläufe wirken sich positiv auf Bandscheiben und Gelenke aus. Weitere Informationen unter wenzel-radevormwald@arcor.de

Editha Wenzel

Radevormwald, VHS-Zentrum
Bürgerhaus, Schlossmacherplatz
11 Termine (22 Ustd.), Gebühr: 53,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808556

Beginn: 11.01.2018, donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr

A1808557

Beginn: 12.04.2018, donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr,

Bewegung für Senioren 70+

Die gymnastischen Übungen sind so konzipiert, dass das Bewegungsangebot der Altersstufe angepasst wird. Über Haltungs- und Beweglichkeitsschulung wird eine Ganzkörperbewegung angestrebt. Weitere Informationen unter wenzel-radevormwald@arcor.de

Editha Wenzel

Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
10 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808558

Beginn: 10.01.2018, mittwochs, 10:00 - 10:45 Uhr

A1808559

Beginn: 11.04.2018, mittwochs, 10:00 - 10:45 Uhr



A1808560 Vital und aktiv mit einem intakten Bewegungsapparat

NEU!

Viele Menschen leiden an akuten oder chronischen Beschwerden am Bewegungsapparat. Im Vortrag werden Ursachen und Therapiemöglichkeiten bei Rücken-, Muskel- und Gelenkproblemen aufgezeigt. Dazu gibt es Tipps, was jeder zu Hause für sich tun kann, um solchen Problemen vorzubeugen bzw. entgegen zu wirken. Im zweiten Teil geht es um die Frage, ob man mit einer richtigen Ernährung die Beschwerden lindern kann.

Petra Jentjens-Dordevic

Ingrid Jentjens

Mittwoch, 18.04.2018, 18:30 - 20:00 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
3 Ustd.,
kostenfrei,
Keine Anmeldung erforderlich

GYMNASTIK



A1808600 Aerobic, Bauch, Beine, Po & Co.

Es erwartet Sie ein effektives Fitnesstraining: Mit einer Mischung aus Aerobic, Dance-Aerobic, Step-Aerobic und Thai Bo zu fetziger Musik werden wir unser Herz-Kreislauf-System, unsere Flexibilität und Beweglichkeit sowie die Koordination verbessern. Wir kräftigen die Muskulatur gezielt und wirbelsäulenschonend. Nach der Belastung runden Stretching und verschiedene Entspannungstechniken das Programm ab.

Sonja Haase

Beginn: 01.03.2018, donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
13 Termine (26 Ustd.),
Gebühr: 63,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808601 Fit wie die Stars...

...in Hollywood. Beine wie Supermodels, Arme wie die Popstars oder ein Bauch wie deine Leinwandhelden. Mit speziellen Programmen zur Stärkung und Straffung der Muskulatur sowie zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems unternehmen Sie die ersten Schritte auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebenswandel.

Patrick Bartsch

Beginn: 22.01.2018, montags, 18:45 - 19:45 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
10 Termine (14 Ustd.), Gebühr: 40,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

MUSIK UND TANZ



A1808651 Orientalischer Tanz - Anmut, Lebensfreude, Fitness -

Der orientalische Tanz ist ein typisch weiblicher Tanz, der die Gefühlswelt, die Schönheit und Kraft von Frauen zum Ausdruck bringt. Neben der gezielten Vermittlung von Isolationsbewegungen (z. B. der Arme, der Hüfte) und ersten kleinen Tanzchoreographien stehen in diesem Kurs die Freunde an Tanz und Bewegung im Vordergrund. Dieser Tanzkurs ist ein Fortsetzungsangebot, bei welchem auch neue Teilnehmerinnen auf einfacherem Niveau Anleitungen erhalten und sich dann in die bestehende Tanzgruppe integrieren können. Freuen Sie sich auf ein proaktives Ganzkörper- und Tanztraining und lassen Sie sich von der Rhythmik der orientalischen Musik inspirieren und begeistern! - Bitte ein Hüfttuch, Tanz- oder Gymnastikbekleidung mitbringen. Eine Kursfortsetzung ist geplant, eine fristgerechte, frühzeitige Anmeldung ist erforderlich. (Ab 8 Pers.)
Informationen unter 0178 3347246
oder radevormwald@vhs-oberberg.de

Eugenia Österle

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,

Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808653 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Der orientalische Tanz vereint Weiblichkeit, Lebensfreude und persönliche Ausdruckskraft, wie kein anderer und inspiriert Sie durch sehr unterschiedliche Rhythmen, Musik und zauberhafte Gewänder. In diesem Kurs arbeiten wir an neuen, kurzen Tanzchoreographien und an Bühnenpräsenz. - Bitte Trainings- und Tanzkleidung (Kostüme) mitbringen. Eine fristgerechte, frühzeitige Anmeldung ist erforderlich. (ab 8 Pers.) Informationen unter 0178 3347246 oder radevormwald@vhs-oberberg.de

Eugenia Österle

Beginn: 21.02.2018, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

KREATIVES GESTALTEN



Atelierkurs: Tuschemalerei I - Am Vormittag -

Erlernen Sie die Kunst der Tuschezeichnung und Tuschemalerei bei der Künstlerin Cindy Kuhn-Chuang. Für sie zählt Tusche auf Reispapier - gemalt mit einem chinesischen Pinsel - zu den sinnlichsten Mal- und Zeichenmitteln der Welt. Die von ihr vermittelten Fertigkeiten bezüglich der Pinselführung und Maltechnik basieren auf den Grundregeln der chinesischen Kalligraphie. Im Kurs lernen Sie zunächst die 8 Grundstriche der Kalligraphie und die Ästhetik der Zeichen kennen, die Ihnen die Tür zu allen möglichen Malmotiven öffnen. Sie werden sich wundern, wie viel leichter und freier Ihre Bilder werden. Der Kurs eignet sich für alle, die Interesse am Malen und Zeichnen haben, seien sie Anfänger oder Menschen mit künstlerischen Vorkenntnissen. Im Kurs erhalten Sie vielfältige Anregungen für die Bildgestaltung sowie eine individuelle, fachkundige und künstlerische Unterstützung beim Malen und Zeichnen. Informationen zum Kurs unter 0175 5869898 oder 02195 931711. - Bitte beachten Sie auch, dass es bei der als VHS-Dozentin tätigen Künstlerin aus beruflichen Gründen unter Umständen zum Ausfall einzelner Kurstermine kommen kann. Diese werden den Teilnehmenden rechtzeitig mitgeteilt und nachgeholt.

Cindy Kuhn-Chuang

Radevormwald

Radevormwald, Atelier, Frau Kuhn-Chuang, Otto-Hahn-Str. 4
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1808701

Beginn: 07.02.2018, mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr,
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 80,00 EUR + Materialkosten

A1808702

Beginn: 02.05.2018, mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr,
5 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 40,00 EUR + Materialkosten



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 Trai-

nings 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.

NEU!



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

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

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

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

ZWEITER BILDUNGSWEG



Hauptschulabschluss nach Klasse 9

29.08.2018 - Juli 2019

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

Hauptschulabschluss nach Klasse 10 a

29.08.2018 - 01.02.2019

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

Fachoberschulreife (FOR)

05.02.2018 - 12.07.2018 und

Februar 2019 - Juli 2019

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

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

Information, Beratung und Anmeldung:

Renée Scheer,

VHS Oberberg, Klasse 9/10a

02261 8190-15

Gita Felbinger,

VHS Gummersbach, FOR

02261 87-2540

Abendgymnasium Rhein-Sieg Standort Gummersbach

Erwerben Sie die Fachhochschulreife (Fachabitur) oder die Allgemeine Fachhochschulreife (Abitur).

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, 2-jährige Berufstätigkeit oder Vergleichbares.

Weitere Informationen unter:

www.abendgymnasium-siegburg.de
ag-rhein-sieg.sekretariat@t-online.de

KREATIVES GESTALTEN



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, Coachs, Ausbilder, Lehrer, Fortbilder

pro
Beruf!

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

Astrid Althoff, Dorothee Dörnbach

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 Hoenow

Montag, 04./11./18./25.06. und 02./09.07.2018,
jeweils 19:00-20.30 Uhr

Samstag, 30.06.2018 11:00 - 13:15 Exkursion

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

7 Termine (15 Ustd.),

Gebühr: 83,00 EUR

Anmeldung/Abmeldung bis 18.05.2018

A1813351 Digitalfotografie spezial Lightpainting

NEU!

Malen mit Licht und Kamera 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 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.

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG



ICH WILL ES WISSEN. WDR 5