

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2018



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



www.vhs-oberberg.de

Programm
Reichshof



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Reichshof

Abteilungsleitung

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

Gerhard Dittich

Leiter der Volkshochschule in Reichshof

Telefon 02293 2356

E-mail reichshof@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: Gerhard Dittich, Steigers Garten 5, 51588 Nümbrecht

E-Mail: gerhard@dittich.de oder reichshof@vhs-oberberg.de

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

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

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

Informationen zu ...

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

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

Die VHS ist Bildungsberatungsstelle für Bildungsscheck und Bildungsprämie!

HINWEIS



Wochenendveranstaltungen

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

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

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

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



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

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

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

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

Kein Kursbesuch ohne eine vorherige Beratung und Einstufung!

Terminabsprache bitte mit:

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



HINWEISE

A1811255 Basis for Business A2: Büro- und Geschäftss Englisch

Mit Blick auf die Anforderungen des beruflichen Alltags, steht das praktische Sprachtraining und die individuelle, bedarfsgerechte Unterstützung im Mittelpunkt.

Peter Wiebe

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

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

NEU!

„Benvenuti! Willkommen! „ - Nutzen Sie die Zeit bis zum Sommer, um in einem abwechslungsreichen und unterhaltsamen Unterricht erste grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache zu erwerben Informationen unter 02261 9947154.

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

Francesco Macchiarola

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

Reichshof

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

A1811279 Niederländisch für Reise und Beruf 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

NEU!

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

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

Heike Schmid

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr.
11 Termine (22 Ustd.),
Gebühr: 88,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1811286 Russisch Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

NEU!

Sie erhalten eine systematische Einführung in Sprache und Schrift und üben mit mir als Muttersprachlerin die richtige Aussprache und das freie Sprechen. Auch berufsbezogenes Russisch wird behandelt.

Sviatlana Khalaimava-Freitag

Beginn: 19.02.2018, montags, 19:00 - 20:30 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr.
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 120,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

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

XPERT BUSINESS



A1813300 „Geprüfte Fachkraft Büromanagement“

pro
Beruf!

11.04.2018 bis Januar/Februar 2019
montags und mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr
Schulungsort: VHS Oberberg, Gummersbach-Niederseßmar,
56 Termine (214 Ustd.),
Gebühr: 1365,00 EUR

A1813301 „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

pro
Beruf!

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

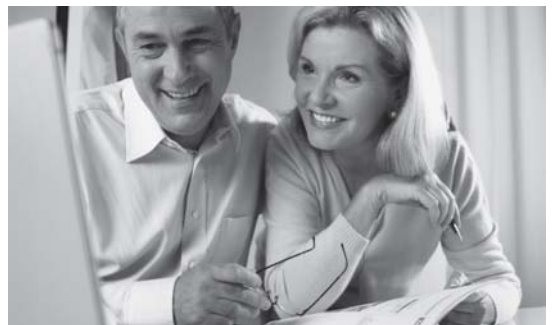
A1813305 „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“

pro
Beruf!

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

**Ausführliche Kursbeschreibungen finden
Sie unter www.vhs-oberberg.de.**

COMPUTER



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

Einführung in das Betriebssystem Windows 10 und in die Textverarbeitung mit Word 2007/2010. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Udo Frevel

Montag, 26.03.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag, 27.03.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 28.03.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 29.03.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
Reichshof, Rathaus Denkingen, Hauptstr. 12
4 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

UMWELT UND NATUR



A1809400 Wacholder - mehr als nur Gewürz und Getränk

Als Zeuge einer alten Landnutzungsform zeigt sich der Wacholder heute im Oberbergischen nur noch an wenigen Stellen. Bei einem Spaziergang zur Branscheider Wacholderheide, lernen wir manche Besonderheit der Wacholderpflanze kennen und erfahren, wie die Landschaft entstanden ist und erhalten werden kann. Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene und Familien mit Kindern ab 8 Jahren. In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Kerstin Kiani

Samstag, 05.05.2018, 11:00 - 12:30 Uhr
Wanderparkplatz Hecke/ Hundhausener Str., Reichshof
1 Termine (2 Ustd.),
Gebühr: 4,00 EUR Erwachsene, 2,00 EUR Kinder,
10,00 EUR Familien
Anmeldung und Infos bei der BSO unter 02293 90150.

A1809401 Wacholder - mehr als nur Gewürz und Getränk

Lernen Sie den Wacholder auf unserer Wanderung zur Branscheider Wacholderheide von einer ganz neuen Seite kennen. Als Zeuge einer alten Landnutzungsform zeigt er sich heute im Oberbergischen nur noch an wenigen Stellen. Auf unserem Rundweg durch den Wald legen wir an der Wacholderheide eine kleine Rast ein, für die Verpflegung mitgebracht werden kann. Eine Veranstaltung für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Kerstin Kiani

Samstag, 02.06.2018, 10:00 - 12:30 Uhr
Reichshof-Eckenhagen, Wanderparkplatz Landwehrstr.
1 Termine (4 Ustd.),
Gebühr: 6,00 EUR Erwachsene, für Kinder 4,00 EUR
und für Familien 15,00 EUR
Anmeldung und Infos bei der BSO unter 02293 90150.

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN UND FUNKZEUGNISSE



Hinweise aus Nümbrecht

A1807450 Sportbootführerschein BINNEN

Beginn: 10.04.2018,
dienstags und donnerstags, 18:00 - 20:45 Uhr
Nümbrecht, Sekundarschule, Eingang VHS,

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

A1807451 Sportbootführerschein SEE

Der Kurs ist ein Vorbereitungskurs.
Informationen unter 02293 7118.
Beginn: 15.02.2018,
donnerstags und dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr
Nümbrecht, Sekundarschule, Eingang VHS,
Mateh-Yehuda-Str. 5, 8 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR zzgl. Prüfungsgebühr/praktische Ausbildung/Material in Höhe von ca. 300,00 EUR
Schriftliche Anmeldung erforderlich

ERNÄHRUNG



A1809501 Mediterrane Vorspeisen, Snacks und Fingerfood für Gäste!

NEU!

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

Reichshof

Infos zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Sonntag, 18.02.2018, 11:30 - 15:15 Uhr,
Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81
5 Ustd., Gebühr: 25,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 11.02.2018

A1809502 Köstliche Ideen für eine Einladung zum Osterbrunch 2018

NEU!

Der Begriff „Brunch“ setzt sich zusammen aus „Breakfast“ und „Lunch“. Diese Form des Essens ist eine ideale Erfindung für Langschläfer und für die genussvolle Gestaltung von Feiertagen, die man mit der Familie oder guten Freunden verbringt. Das Essen beim Brunch ist unvergleichlich vielseitig und besteht aus einer Mischung von Süßem und Herzhaftem. So farbenfroh, wie das Osterfest selbst, wird auch unser Brunchbuffet: Es erwartet Sie ein bunter Salatteller mit dreierlei Topping: Forellen-Mousse, Avocado-creme und Edelpilzkäse-Creme, dazu ein Baguette aus Weizensauerteig, eine feine französische Kartoffel-Lauch-Suppe, ein gefülltes Schweinefilet mit Zucchinipuffer und das Entenbrüstchen in Orangensauce. Den Abschluss genießen wir mit Himbeer-Sauerrahm-örtchen. Viele Arbeitsschritte in unserem Menü lassen sich prima einen Tag vor dem Fest vorbereiten, sodass Sie in Ruhe die Zeit mit Ihren Gästen verbringen können. Bitte ein Geschirrhandtuch und ggf. eine Vorratsdose mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Sonntag, 04.03.2018, 11:30 - 15:15 Uhr,
Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81
5 Ustd., Gebühr: 25,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 26.02.2018

A1809503 Der Burger Deluxe - ein Hochstapler mit Geschmack!

NEU!

In diesem Kurs erleben Sie die Vielfalt der Burger. Sie werden zu kulinarischen Highlights durch frisch gebackene Buns (Burgerbrötchen), selbst gewolfte Pattys (Burger-Fleisch) und selbst gemachte Saucen. Mit diesen frischen, hochwertigen Zutaten werden Schicht für Schicht großartige Burger gebaut und mit selbst hergestellten Saucen verfeinert. Es entstehen an diesem Abend verschiedene Varianten appetitlicher Hamburger in einer „Delux-Version“, die Ihnen, Ihrer Familie und auch Gästen sehr gut schmecken werden. Wir bereiten Burger mit Fisch, Rind, Geflügel und eine vegetarische Variante zu und bei der Verkostung werden Sie feststellen: Der selbst gemachte Burger - ist ein Hochstapler mit viel Geschmack!

Bitte ein Geschirrhandtuch und ggf. 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, 22.03.2018, 18:30 - 21:30 Uhr,
Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81
4 Ustd., Gebühr: 20,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 15.03.2018



A1809504 Buffet Italiano - Ein tolles Essen für viele Gäste mit Rezeptideen aus „Bella Italia“

NEU!

Machen Sie sich und Ihre Gäste glücklich und feiern Sie in heimischer Atmosphäre. Mit meiner Buffetplanung und geeigneter Rezeptauswahl lernen Sie, eine gelungene Feier mit italienischen Speisen gut zu organisieren. Feine Häppchen zum Prosecco, eine Vorspeise mit Spargel, Pasta-Salat mit Radicchio sowie ein Hauptgericht aus dem Backofen werden Sie begeistern. Die Nachspeise wird am Vortag zubereitet, so dass Sie am Festtag entlastet sind. Von diesem italienischen Buffet werden Ihre Gäste noch lange schwärmen. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Dienstag, 24.04.2018, 18:30 - 21:30 Uhr,
Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81
4 Ustd., Gebühr: 20,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 17.04.2018

Grillen mit allem Drum & Dran Neue Rezeptideen für ein Grill- vergnügen vom Holzkohlegrill!

NEU!

Bei diesem Kochkurs liegt der Fokus auf Gerichten vom Grill und den dazu passenden Beilagen, die wir in einer Menüfolge servieren und verkosten wollen. Den Auftakt bilden gegrillte und mit Thunfisch gefüllte Tomaten, denen Lachs-Shrimps-Spieße, würzige Spareribs und Hähnchen-Ananasspieße folgen. Vielfältige Beilagen, wie z.B. gegrillte Schafskäse-

päckchen mit Pfirsich- und Knoblauchdip sowie raffinierte Varianten für Reis-, Nudel- und Kartoffelsalate ergänzen unser Grillgut. Auch ein leckeres Dessert wird nicht fehlen. Lassen Sie sich überraschen. Als Getränk erwartet Sie eine kühle, sommerliche Erdbeerbowle (mit und ohne Alkohol) und selbstverständlich erhalten Sie alle Rezepte für Ihre Grillparty zu Hause. Bitte ein Geschirrhandtuch und ggf. eine Vorratsdose mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81
5 Ustd.,
Gebühr: 25,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 16.06.2018

A1809505

Samstag, 23.06.2018, 14:00 - 17:45 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 16.06.2018

A1809506

Sonntag, 24.06.2018, 11:30 - 15:15 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 16.06.2018

NEU!

NEU!

GESUNDHEITSBILDUNG



Yoga - für einen entspannten Alltag

Übungen zur Stärkung des Rückens und der Wirbelsäule sowie zur Überwindung von Haltungs- und Rückenbeschwerden. Lernen Sie ein spezielles Programm zur Vorbeugung und möglichen Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden kennen. Informationen bei der Dozentin unter 0176 20150114.

Susann Lau

12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1809550

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr,
Reichshof, AWO-Familienzentrum, Am Bromberg 7

A1809551

Beginn: 15.02.2018, donnerstags, 19:20 - 20:50 Uhr,
Reichshof, AWO-Familienzentrum, Am Bromberg 7

A1809552

Beginn: 16.02.2018, freitags, 16:30 - 18:00 Uhr,
Reichshof, Reha-Zentrum Eckenhagen, Zur Reha-Klinik 1

Rückengymnastik

Rückenschmerzen sind die Folge von Verschleißerscheinungen und einseitiger Belastung. Gezielte Übungen kräftigen die Rücken- und Bauchmuskulatur und lösen Verspannungen. Bitte Unterlage mitbringen. Informationen unter 02297 1350.

Andrea Weller-Junge

Reichshof, GGS Wildbergerhütte, Bergerhof, Schulstr. 13
12 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 29,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1809555

Beginn: 16.01.2018, dienstags, 19:00 - 19:45 Uhr

A1809556

Beginn: 14.02.2018, mittwochs, 08:45 - 09:30 Uhr

A1809557 Fitnessgymnastik

Förderung der Kondition und Koordination sowie Bodystyling durch gezieltes Muskelaufbautraining und abschließendes Stretching und cool down. Bitte Isomatte mitbringen. Informationen unter 02261 74664.

Jenny Meyer

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr,
Reichshof, Ev. Gemeindehaus Hunsheim, Kirchstr.
14 Termine (19 Ustd.),
Gebühr: 46,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GYMNASTIK



A1809600 Ballspiele für Männer

Volleyball, Basketball und Fußball in der Halle für Männer ab 50 Jahren.

Weitere Informationen unter Telefon 02261 52438.

Rolf-Dieter Köster

Reichshof

Beginn: 19.01.2018, freitags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule
Hunsheim Turnhalle, Dorner Weg
18 Termine (36 Ustd.), Gebühr: 87,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1809601 „Männer im Aufwind“

Nach dem Motto „Wer rastet - der rostet“ werden in diesem Kurs Gymnastik, Sport und Spiele für Männer ab 55 Jahren angeboten.

Informationen unter 02297 909383

Ulrich Cilimba

Beginn: 07.02.2018, mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr,
Reichshof, GGS Wildbergerhütte, Turnhalle, Welper Siefen 1
15 Termine (30 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
Anmeldung bis 31.01.2018 bei Kursleitung
unter Telefon 02297 909383



A1809602 Aquafitness

Auftrieb, Druck und Widerstand des Wassers sind optimal, um Muskeln zu lockern, zu dehnen und zu kräftigen. Der Trainingseffekt im Wasser ist fünfmal höher als bei Trockenübungen. Nutzen Sie diesen Aquafitness-Kurs, um Ihr Körpergefühl zu verbessern und überschüssigen Pfunden zu Leibe zu rücken.

Ulrich Cilimba

Beginn: 07.02.2018, mittwochs, 18:15 - 19:30 Uhr,
Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
12 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 31.01.2018

Wassergymnastik für Frauen

... ist mehr als Gymnastik im Wasser! Die bremsende Kraft des Wassers wird dabei für eine sehr gelenkschonende Kräftigung der Muskulatur eingesetzt. Der Auftrieb schützt vor übermäßiger Belastung der Gelenke. Der Wasserdruck verbessert die Durchblutung, fördert den venösen Rückfluss zum Herzen und den Sauerstoffaustausch im Gewebe. Kräftigung und Training des Haltungs- und Bewegungsapparates sowie des Herz-Kreislauf-Systems durch gelenkschonende Übungen im Wasser sind Ziele des Kurses.

Telefonische Informationen zum Kurs bei der Dozen-

tin unter 02261 52164.

Sabine Pallach

Reichshof, Bad im Reha-Zentrum, Zur Reha-Klinik 1
16 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 74,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 23.01.2018

A1809603

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 10:15 - 11:00 Uhr

A1809604

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 16:00 - 16:45 Uhr

A1809605

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 16:45 - 17:30 Uhr

A1809606

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 17:30 - 18:15 Uhr

Wassergymnastik

Für Menschen, die sich gesund erhalten und Verspannungen vorbeugen möchten, ist Wasser das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining. Bei der Wassergymnastik vereinen sich viele positive Aspekte: Eine Entlastung der Gelenke durch den permanenten Wasserwiderstand, eine vertiefte Atmung und Vorbeugung venöser Erkrankungen und die Freude an der gemeinsamen Bewegung im Wasser ist ebenfalls nicht zu unterschätzen.

Jutta Fuchs

Reichshof, Bad im Reha-Zentrum, Zur Reha-Klinik 1
20 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 92,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1809607

Beginn: 29.01.2018, montags, 17:00 - 17:45 Uhr

A1809608

Beginn: 31.01.2018, mittwochs, 18:00 - 18:45 Uhr

A1809609

Beginn: 31.01.2018, mittwochs, 18:45 - 19:30 Uhr

Aquafitness

Für Menschen, die sich gesund erhalten und Verspannungen vorbeugen möchten, ist Wasser das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining. Durch das Trainieren im Wasser läuft der Fettstoffwechsel auf Hochtouren

und ist höher als bei vergleichbaren Bewegungen an Land.

Jutta Fuchs

Reichshof, Bad im Reha-Zentrum, Zur Reha-Klinik 1
20 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 92,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1809610

Beginn: 31.01.2018, mittwochs, 19:30 - 20:15 Uhr

A1809611

Beginn: 31.01.2018, mittwochs, 20:15 - 21:00 Uhr

Wassergymnastik

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie die Tragfähigkeit des Wassers Bewegungserfahrungen ermöglicht, die „an Land“ bei vielen Teilnehmenden nicht (mehr) möglich wären. Nutzen Sie das Medium Wasser, um Ihre Gesundheit gelenkschonend und ganzheitlich zu fördern. Spiel und Kommunikation sind dabei ebenso geplant, wie der Einsatz attraktiver Geräte und Musik. Sogar Entspannung lässt sich im Wasser neu erleben. Weitere Informationen bei der Dozentin unter 02297 7951.

Marlen Tacke-Becker

Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
10 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 55,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1809612

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 17:00 - 17:45 Uhr

A1809613

Beginn: 30.01.2018, dienstags, 17:45 - 18:30 Uhr

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

In diesem Kurs sollen Kinder über eine gute Wassergewöhnung zu sicheren Schwimmern ausgebildet werden. Telefonische Information beim Dozenten unter 0151 15538315 oder per Email an: er.bauer@t-online.de. Anmeldung nur schriftlich an VHS Oberberg, www.vhs-oberberg.de

Erwin Bauer

Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte
Schwimmhalle, Schulstr. 13
6 Termine (12 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1809615

Beginn: 12.01.2018, freitags, 15:00 - 16:30 Uhr

A1809616

Beginn: 12.01.2018, freitags, 16:30 - 18:00 Uhr

A1809617

Beginn: 13.04.2018, freitags, 15:00 - 16:30 Uhr

A1809618

Beginn: 13.04.2018, freitags, 16:30 - 18:00 Uhr



Hinweis aus Nümbrecht

A1807600 Nordic Walking Einführung in die richtige Technik

NEU!

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!

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

Reichshof

TEXTILES GESTALTEN



A1809750 Zuschneiden und Nähen

Wer hat Lust mitzumachen? Nähen Sie in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung ein Kleidungsstück Ihrer Wahl nach Maß oder eigenem Entwurf. Auch Modernisierung und Änderung vorhandener Bekleidungsteile ist möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Informationen unter Telefon 02265 660.

Renate Neumann

Beginn: 14.02.2018, mittwochs, 19:00 - 21:15 Uhr,
Reichshof, Gemeinschaftsgesamtschule Eckenhagen,
Hahnbacher Straße 23
10 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

HINWEISE

Nähen für Anfänger

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

Weitere Informationen bei der Dozentin unter 02261 946668.

Melanie Eicks

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

FAMILIENBILDUNG



Eltern-Kind-Turnen

Im Vordergrund stehen beim Eltern-Kind-Turnen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren und Kennenlernen was eine Turnhalle samt Geräte hergibt. Die Turnstunde gibt nicht nur den 1-3 jährigen Kindern die Möglichkeit erste Kontakte zu knüpfen, auch die Eltern tauschen hier gerne ihre Erfahrungen aus. Informationen unter 02261 58331.

Sandra Gerhard

Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule
Hunsheim Turnhalle, Dorner Weg
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR,
Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1809850

Beginn: 12.01.2018, freitags, 15:00 - 16:30 Uhr

A1809851

Beginn: 13.04.2018, freitags, 15:00 - 16:30 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

NEU!

Selbstsicherheitstraining für Mädchen ab 14 Jahren

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

Konflikttrainings für Jungs ab 14 Jahren

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

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

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

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

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

Zentrale



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

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

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

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**

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“**

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.)

Zentrale

- 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

A1813325 Prüfungsangst

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 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
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
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? 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

Zentrale

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

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

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 Frelvel

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.



Bondke

vielseitig · flexibel · kompetent

...die Fassadenexperten!

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

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

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

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

