

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Herbst/Winter
2017



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



www.vhs-oberberg.de

Programm
Nümbrecht



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Nümbrecht

Abteilungsleitung

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

Karin Schmidt

Leiterin der Volkshochschule in Nümbrecht.

Telefon 02293 302304, Telefax 02293 302309

E-mail: nuembrecht@vhs-oberberg.de



Informationen zur Anmeldung

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

Ihre Anmeldung richten Sie an: Rathaus Nümbrecht, 51588 Nümbrecht, Telefax 02293 302309, nuembrecht@vhs-oberberg.de

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

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

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

Informationen zu ...

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

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

Die VHS ist Bildungsberatungsstelle für Bildungsscheck und Bildungsprämie!

XPERT BUSINESS



Mit der VHS Oberberg fit für den Arbeitsmarkt! Unsere Xpert Business (XB) Kurse:

B1713300 „Geprüfte Fachkraft Büromanagement“
B1713301 „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“
B1713305 „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“

Erwerben Sie ab November 2017 im VHS-Kurs fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen und qualifizieren Sie sich damit für Ihre berufliche Zukunft.

Informationen zu den Xpert Business Kursen finden Sie im Programmheft unter Zentrale oder im Internet unter www.vhs-oberberg.de.

Informationen auch bei Peter Steller: 02261 8190-13.

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.

In der VHS-Zentrale finden zum Abschluss eines Integrationskurses die Prüfungen Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) statt.

Teilweise werden auch Kurse oberhalb des Niveaus B1 angeboten. Bitte beachten Sie die Informationen zu Deutsch als Fremdsprache in unserem Hauptheft ab Seite 30.

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

Kein Kursbesuch ohne eine vorherige Beratung und Einstufung!

Terminabsprache bitte mit:

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

Verantwortlich für die Einstufung, Beratung und Organisation der Kurse:

- Marianne Dünn
02261 819052, marianne.duenn@vhs.obk.de
- Sigrid Schuster
02261 819016, sigrid.schuster@vhs.obk.de

Kursangebot

Wir bieten zurzeit mehr als 20 Sprachkurse an: größtenteils in der Zentrale (Gummersbach-Niederseßmar), aber auch in Hückeswagen, Lindlar, Radevormwald und Wipperfürth.

Da sich unser Angebot auch noch während des Semesters häufig ändert (neue Kurse, Änderungen der Unterrichtszeiten), verzichten wir auf einen Abdruck. Sie finden unser aktuelles Kursangebot im Internet auf www.vhs-oberberg.de.

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der persönlichen Beratung und Einstufung: Wir suchen mit Ihnen nach geeigneten Kursen!

FREMDSPRACHEN



Informationen und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen der VHS Oberberg erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung unter 02261 8190-70.

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.

B1707254 "Let's start talking English!" - Conversation B1

Sie verfügen über solide Englischkenntnisse, die Sie in Schule, Volkshochschule oder im Beruf erworben haben und nun ergänzen, aktualisieren und auf einem guten Stand halten wollen, um auch ganz spontan mit Englisch sprechenden Gesprächspartnern z.B. auf Reisen oder in Freizeit und Beruf kommunizieren zu können. In unserem Konversationskurs, einer sympathischen Runde interessierter Menschen, bekommen Sie hierzu ausgiebig Gelegenheit. Impulsgebende Texte aus Kultur, Politik, Landeskunde und Zeitgeschehen bilden die Basis für interessante Gespräche und Diskussionen. Hierbei erweitern Sie stetig Ihren Wortschatz und lernen, sprachliche Herausforderungen mit Humor zu meistern. Die Freude am freien Sprechen und an einem zwanglosen Austausch auf Englisch steht immer im Vordergrund. - „Nobody is perfect!“ (Kleingruppenkurs ab 6 Pers.)

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

Juliane von Scheidt

Beginn: 11.09.2017, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 1, Eingang rechts, Hauptstr. 16
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 80,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

HINWEISE

B1710250 „EASY ENGLISH“ - Englisch Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

Das Kursangebot EASY ENGLISH richtet sich an Erwachsene, die keine oder sehr geringe Englischkenntnisse besitzen und Englisch von Grund auf neu lernen möchten. Schritt für Schritt werden Sie befähigt, einfache Sätze und Fragen zu formulieren und kurze Texte zu lesen und zu verstehen.

Nümbrecht

Informationen unter 02294 992752.

Lehrbuch: EASY ENGLISH A1.1, Coursebook, Cornelsen Verlag

Juliane von Scheidt

Beginn: 12.09.2017, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



B1711255 Basis for Business A2: Büro- und Geschäftsendlich Teil 2

Sie bringen Grundkenntnisse in Englisch aus Ihrer Schulzeit mit, die Sie für die Anwendung im Beruf aktualisieren möchten. Ziel dieses Kurses ist es, eine solide Grundlage für Ihr Geschäftsendlich zu legen.

Peter Wiebe

Beginn: 14.09.2017, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr.
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 97,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1711260 „Parler avec plaisir“ Französisch Grundkurs 0 - A1

„Comment ça va?“ - Sie lieben Frankreich und die französische Sprache? Dieser Kurs richtet sich an Personen, die noch keine Französischkenntnisse haben und sich auf Reisen oder im Beruf auf Französisch verständigen möchten.

Maria Schmitz

Beginn: 13.09.2017, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr.
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 80,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Weitere Fremdsprachenkurse, z.B. Italienisch, Spanisch, Niederländisch finden Sie in Ihren Nachbargemeinden Wiehl, Waldbröl und Engelskirchen. Ausführliche Kursbeschreibungen im VHS Gesamtprogramm oder unter www.vhs-oberberg.de

4 | VHS Oberberg

COMPUTER



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

Weitere Computerkurse finden Sie unter www.vhs-oberberg.de.

B1707350 Lernen Sie Ihren Laptop kennen! Für Teilnehmende der Generation 60+ Kleingruppenkurs mit maximal 6 Teilnehmenden.

Sie haben einen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 und können ihn noch nicht richtig bedienen? Lernen Sie doch in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden Ihren eigenen Laptop besser kennen und nutzen. Sie bringen Ihren Laptop mit in den Kurs, passen Sie ihn Ihren Anforderungen entsprechend an und lernen die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät. Das Gelernte kann von Ihnen direkt nachvollzogen werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Die Veranstaltung ist nur für Windows 10 geeignet.

Im Anschluss bieten wir für Sie unter der Kursnummer B1713380 noch eine kurze Internet Einführung (Termine: 21.11. und 23.11.2017) in der VHS-Zentrale in Gummersbach Niederseßmar an. Dieser Kurs muss zusätzlich gebucht werden. Hier arbeiten Sie mit Geräten der VHS Oberberg.

Peter Schwunk

Beginn: 19.09.2017, dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr,
Nümbrecht, Sekundarschule, Eingang VHS,
Mateh-Yehuda-Str. 5
5 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

UMWELT UND NATUR



B1707400 Pilze von Anis Egerling bis Zunderschwamm Ein Streifzug durch die Welt der Fadenwesen

Lebensweise, Vorkommen und Auswirkung der Pilze auf Natur und Umwelt sowie Fragen wie „giftig oder genießbar“ werden anhand der Funde erläutert. Erforderlich sind wetterfeste Kleidung und „geländegängige“ Schuhe sowie Pilzliteratur, Lupe, Körbchen und Messer, soweit vorhanden. In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.



VHS Oberberg

Harald Homa

Sonntag, 20.08.2017, 13:00 - 16:00 Uhr,
Der Ort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
4 Ustd.,
Gebühr: 6,00 EUR Erwachsene,
3,00 EUR Kinder, 15,00 EUR Familien.
Anmeldung und Information
bei der BSO unter 02293 90150.

B1707401 Apfelsaftpressen - wie kommt der Saft aus dem Apfel?

Mit manuellen Apfelsaftpressen werden Äpfel in Teamarbeit zu einem köstlichen Saft verarbeitet. Dabei erfahren wir in leichter Sprache auch, welche Tiere auf Streuobstwiesen leben.
Eine Veranstaltung für Familien mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren.
In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Manuela Thomas

Beginn: 25.10.2017, mittwochs, 14:00 - 15:30 Uhr,
Nümbrecht, Biologische Station Oberberg,
Landschaftshaus, Schloss Homburg 2
1 Termine (2 Ustd.),
Gebühr: 4,00 EUR Erwachsene,
2,00 EUR Kinder, 10,00 EUR Familien.
Anmeldung und Information
bei der BSO unter 02293 90150.

B1707402 Sternrenette & Co - Probieren altbewährter Apfelsorten

Apfelsorten wie rote Sternrenette, Winter - Glockenapfel, Bäumchensapfel und Doppelter Luxemburger werden probiert und in ihrem Anbau im Bergischen vorgestellt. Teilnehmende: Erwachsene, Blinde, Gehbehinderte, Rollstuhlfahrende
In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Olaf Schriever

Freitag, 17.11.2017, 16:30 - 18:00 Uhr,
Nümbrecht, Biologische Station Oberberg,
Landschaftshaus, Schloss Homburg 2
2 Ustd.,
Gebühr: 4,00 EUR pro Person,
zzgl. 5,00 EUR Materialkosten pro Person.
Anmeldung und Information
bei der BSO unter 02293 90150.

B1707403 Unheimlich besinnlich! Lichterwanderung im Schlosswald

Kleine Lichter weisen den Weg durch den winterlichen Wald am Schloss Homburg. Alleine oder in kleinen Gruppen wandern wir ca. 2,5 km ohne Fackel oder Taschenlampe durch die Dunkelheit und erleben den Wald einmal ganz anders. Im Anschluss genießen wir Glühwein und Punsch im Feuerschein. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung anziehen.

Eine Veranstaltung für Erwachsene und Familien mit Kindern. In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Christoph Weitkemper

Freitag, 15.12.2017, 18:00 - 20:30 Uhr,
Nümbrecht, Biologische Station Oberberg,
Landschaftshaus, Schloss Homburg 2
4 Ustd.,
Gebühr: 4,00 EUR Erwachsene,
2,00 EUR Kinder, 10,00 EUR Familien
Anmeldung und Information
bei der BSO unter 02293 90150.

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN UND FUNKZEUGNISSE



B1707451 Sportbootführerschein SEE

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

Informationen unter 02293 7118.

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

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

Hans-Dieter Hein

Beginn: 23.11.2017, donnerstags, 19:00 - 21:15 Uhr
und dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr
Nümbrecht, Sekundarschule,
Eingang VHS, Mateh-Yehuda-Str. 5
8 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 96,00 EUR zzgl. Prüfungsgebühr/praktische Ausbildung/Material in Höhe von ca. 300,00 EUR
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Nümbrecht

ERNÄHRUNG



B1707501 Tapas, Mezze oder Antipasti - Neuen Rezeptideen für das Kochen Zuhause!

Ob Tapas, Mezze oder Antipasti: alles sind kleine Gerichte und Snacks vor dem Hauptgang, die den Appetit anregen sollen oder viele kleine Tapas ersetzen eine Hauptmahlzeit. Tapas stammen aus Spanien, Antipasti gehören nach Italien und Mezze gehören in den östlichen Mittelmeerraum und den Nahen Orient. Freuen Sie sich auf Rotwein-Kartoffeln, Garnelen-Gratin, maurische Fleischspieße sowie Thunfisch-Empanadas und eine Safran-Mandelsuppe aus Andalusien und vieles mehr. Lassen Sie sich vom Geschmack der kleinen Speisen begeistern! Meine Rezeptideen können Sie variieren, kombinieren und gut für die Gästebewirtung oder einen schönen Abend daheim nutzen. Bitte Geschirrhandtuch und ein Weinglas 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

Donnerstag, 12.10.2017, 18:00 - 21:00 Uhr,
Nümbrecht, Lehrküche Sekundarschule,
Mateh-Yehuda-Str. 5, 51588 Nümbrecht
4 Ustd.,

Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 05.10.2017



B1707502 Türkisch kochen und genießen!

Gastfreundschaft wird in der Türkei groß geschrieben, daher lädt man dort gern Freunde ein und versammelt sich mit ihnen um einen mit vielen kleinen Speisen, sogenannte „Meze“, üppig gedeckten Tisch. An diesem Abend holen wir uns Anregungen aus der orientalischen Küche und probieren leckere Rezepte aus,

die sich auch für die Gästebewirtung bei Ihnen Zuhause besonders gut eignen. Freuen Sie sich auf selbstgemachte „Pide“ (Fladenbrot) mit Schafskäse-Dip und „Taramasalata“ (mit Lachskaviar), auf die kleinen Gerichte „Börek“ als Torte mit Spinat und Feta, auf gefüllte Weinblätter (Rinderhack) und auf das Gericht „Imam bayilidi“, was „der Imam fiel in Ohnmacht“ heißt (vegetarisch gefüllte Auberginen) sowie auf Lammhüfte in einer Tomaten-Zwiebel-Sauce mit Kichererbsen. Als Dessert bereiten wir zum Abschluss ein Mokka-Eis zu, wobei ich Ihnen zeige, wie Sie die Milch für Eis oder andere Desserts aromatisieren. Bitte Geschirrhandtuch und Weinglas mitbringen. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

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

Doris Seidl

Donnerstag, 09.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr,
Nümbrecht, Küche der Hauptschule (Eingang VHS)
4 Ustd.,

Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 02.11.2017

B1707503 Pärchenküche 2 - Mit Liebe kochen! Ein Kochkurs zum Verschenken

Durch zahlreiche Anforderungen in Alltag, Familie, Ausbildung und Beruf kommt die Zweisamkeit häufig zu kurz. In unserer „Pärchenküche“ bietet sich die Gelegenheit, mal wieder etwas Zeit miteinander zu verbringen, ein gemeinsames Hobby und neue Ideen für das Kochen Zuhause zu entdecken, mit anderen Paaren zu kochen und das Essen zu genießen. Sie lernen vielseitige Rezepte für zwei kennen, von einer kreativen Vorspeise mit Hähnchen und Avocado, einer Suppe mit Aprikose-Tomate bis hin zu einer raffinierten Hauptspeise mit Seeteufel und Zucchini-nudeln sowie einem tollen Dessert, dem Fruchtsalat Chaudeau. Tipp: der Kurs eignet sich auch als Geschenk, z.B. zu Weihnachten, da der Kurs im Januar 2018 durchgeführt wird. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

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

Doris Seidl

Donnerstag, 11.01.2018, 18:00 - 21:00 Uhr,
Nümbrecht, Lehrküche Sekundarschule,
Mateh-Yehuda-Str. 5, 51588 Nümbrecht
4 Ustd.,

Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
(jeweils pro Person)
Anmeldung schriftlich bis 04.01.2018

GESUNDHEITSBILDUNG



B1707550 Shiatsu-Workshop

Shiatsu ist eine Massagetechnik aus Japan, bei der mit sanftem Druck mittels Daumen und Händen Energiepunkte und -bahnen entspannt und angeregt werden. In diesem Kurs wollen wir eine abgeschlossene Massagesequenz für Kopf, Gesicht und Nacken erarbeiten, denn so wird nicht nur das Gesicht entspannt, sondern der ganze Körper. In der märchenhaften und entspannenden Atmosphäre der Salzgrotte arbeiten wir auf Liegen und Stühlen. Praktisch ist es, zu zweit zu buchen, Einzelanmeldungen sind möglich. Bitte warme, bequeme Kleidung mitbringen. Informationen unter 02293 9017027

Claudine Klappert

Beginn: 05.10.2017, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Nümbrecht, Homburgische Salzgrotte,
Lindchenweg 3
3 Termine (6 Ustd.),
Gebühr: 40,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



B1707551 Qi Gong

Qi Gong - ein sanfter Weg zur eigenen Mitte. Aufbauend auf den drei Säulen des Qi Gong (Gymnastik, Atmung und Suggestion) wird die eigene Beweglichkeit durch einfache und effiziente Übungen verbessert, ein ruhiger und tiefer Atemfluss entwickelt sowie die Vorstellungskraft zentriert und gestärkt. Die Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren, so dass dauerhaft von ihnen profitiert werden kann.

Felix Macht

Beginn: 14.09.2017, donnerstags, 17:45 - 18:45 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts,
Hauptstr. 16
12 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 55,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist die Urform des Yoga, die in Indien seit Jahrtausenden praktiziert wird und erst Ende der 60er Jahre im Westen bekannt wurde. Es ist ein Yoga des Bewusstseins, das den Menschen auf allen Ebenen seines Seins anspricht, also auf Körper, Geist und Seele wirkt. Ziel des Kundalini-Yoga ist es, unsere Lebensenergie, die tief in unserem Inneren ruht, zu erwecken. Dies geschieht durch gezielte und meist sehr dynamische Übungsreihen für bestimmte Bereiche des Körpers, Atemtechnik, Entspannung und Meditation. Diese effektive Form des Yoga ist besonders für Menschen von heute gedacht, die mitten im Leben stehen. Schon bald fühlen wir uns lebendiger, kraftvoller und sind den Anforderungen des Alltags besser gewachsen. Bitte Matte, Decke und kleines, festes Kissen mitbringen. Informationen unter 02291 6016626.

Heike Schramm

Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 58,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1707552

Beginn: 05.09.2017, dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr

B1707553

Beginn: 05.09.2017, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Pilates

Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen. Um diese Balance zu erreichen, werden die Prinzipien des Pilates-Trainings eingesetzt: Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Pilates ist ein äußerst sanftes und effektives Training, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihr Körperbewusstsein zu stärken, Haltungsfehler zu verbessern und somit Ihre Körperhaltung zu verbessern. Bitte eine Gymnastikmatte, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen. Informationen unter 0160 96834502.

Tina Boxberg

Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
12 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1707554

Beginn: 04.09.2017, montags, 18:00 - 19:00 Uhr

B1707555

Beginn: 04.09.2017, montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Nümbrecht

B1707556 Rückenfitness

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

Ute Siegel

Beginn: 04.09.2017, montags, 09:00 - 09:45 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
13 Termine (13 Ustd.), Gebühr: 35,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Rückenschule

Rückenschmerzen sind zur echten Volkskrankheit geworden. Da setzt der Kurs RückenFit an. Das ausgleichende Ganzkörpertraining ist durch die Kombination von Funktions-/Wirbelsäulengymnastik und Pilates entstanden. Das intelligente, ganzheitliche Training fördert das Zusammenspiel der Muskeln und wird mit Musik serviert. Zur Abwechslung arbeiten wir mit Flexi-Bars, Retondo-Bällen und Physio-Bändern. Der Kurs ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Informationen unter 02293 938451.

N.N.

Nümbrecht, Dorffhaus Gaderoth, Rolandsborn 14
12 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1707557

Beginn: 05.09.2017, dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

B1707558

Beginn: 07.09.2017, donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

B1707559

Beginn: 07.09.2017, donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Informationen unter 02293 939643.

Andrea Detloff

Nümbrecht, Dorffhaus Gaderoth, Rolandsborn 14
12 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1707560

Beginn: 28.08.2017, montags, 18:30 - 19:30 Uhr

B1707561

Beginn: 28.08.2017, montags, 19:30 - 20:30 Uhr

B1707562 Wirbelsäulengymnastik

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

Informationen unter 02293 939643.

Andrea Detloff

Beginn: 30.08.2017, mittwochs, 18:30 - 19:15 Uhr,
Nümbrecht, Dorffhaus Gaderoth, Rolandsborn 14
12 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 29,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GYMNASTIK



Ausgleichsgymnastik

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

Sarah Müller

Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
12 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 32,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1707601

Beginn: 05.09.2017, dienstags, 08:00 - 08:45 Uhr

B1707602

Beginn: 05.09.2017, dienstags, 08:45 - 09:30 Uhr

B1707603 Wassergymnastik

Es erwartet Sie ein schwungvolles funktionelles Ganzkörpertraining im flachen Wasser. Die Übungen äh-



VHS Oberberg

neln einem Ausdauer- und Kräftigungstraining. Stressabbau und der Spaßfaktor stehen ebenso im Mittelpunkt.

Sylke Schmidt

Beginn: 07.09.2017, donnerstags, 9:00 - 9:45 Uhr,
Nümbrecht, Schwimmbad Rhein-Sieg-Klinik, Höhenstr. 30
12 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 80,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1707604 Aqua-Power am Vormittag

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

Sylke Schmidt

Beginn: 08.09.2017, freitags, 09:15 - 10:00 Uhr,
Nümbrecht, Familienbad „Element“, Mateh-Yehuda-Str. 1
12 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 80,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Aqua-Power am Abend

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

Sylke Schmidt

Nümbrecht, Familienbad „Element“, Mateh-Yehuda-Str. 1
12 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 78,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1707605

Beginn: 04.09.2017, montags, 19:00 - 20:00 Uhr

B1707606

Beginn: 04.09.2017, montags, 20:00 - 21:00 Uhr

Wassergymnastik

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

Diana Schmidt

Nümbrecht, Schwimmbad Rhein-Sieg-Klinik, Höhenstr. 30
10 Termine (10 Ustd.),
Gebühr: 59,00 EUR inkl. Badbenutzung
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1707607

Beginn: 02.10.2017, montags, 09:00 - 9:45 Uhr

B1707608

Beginn: 02.10.2017, montags, 10:00 - 10:45 Uhr

B1707609

Beginn: 10.10.2017, dienstags, 09:00 - 09:45 Uhr

B1707610 Aquapower

Diana Schmidt

Beginn: 04.10.2017, mittwochs, 09:00 - 09:45 Uhr,
Nümbrecht, Schwimmbad Rhein-Sieg-Klinik, Höhenstr. 30
10 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 59,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

MUSIK UND TANZ



B1707650 „ZUMBA -Fitness®“ am Vormittag - Ein dynamisches und effektives Tanz- und Ganzkörpertraining

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

VHS Oberberg | 9



Nümbrecht

de Schritte, die den Muskelaufbau im gesamten Körper fördern. Eine abwechslungsreiche Trainings-Stunde erwartet Sie. Schon nach kurzer Zeit merken Sie, dass ZUMBA® Ihre Kondition, Koordination und Ihre Muskulatur und Körperhaltung verbessert. Probieren Sie es aus: Let,s zumba! - Bitte Trainingskleidung, Handtuch und Getränk mitbringen. Informationen zum Kurs unter 0172 9841480

Uta Riethig

Beginn: 15.09.2017, freitags, 11:00 - 12:00 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 2, Eingang rechts, Hauptstr. 16
10 Termine (14 Ustd.),
Gebühr: 37,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



B1707652 Tanzend um die Welt! Ein Kurs voller Musik, Rhythmus und Bewegung

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

Irmhild Scholdan

Beginn: 14.09.2017, donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 2,
Eingang rechts, Hauptstr. 16
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

10 | VHS Oberberg

KREATIVES GESTALTEN



B1707701 Atelierkurs: Ecoprint - Druckbotschaften aus der Natur

Beim Ecoprint verwenden Sie frisches Pflanzenmaterial (z.B. Blätter, Blüten), deren Farbe, Struktur und Form durch ein spezielles Dämpfverfahren extrahiert und auf Papier und Stoff übertragen wird. Das Drucken mit Pflanzenfarben direkt aus dem botanischen Material auf Stoff und Papier ist eine ebenso ungewöhnliche wie faszinierende Technik, die auch bereits kreativen Anfängern /-innen tolle Ergebnisse erlaubt. Sie gestalten mit Pflanzenmaterial in der Fläche und anschließend werden diesem die verschiedenen Farbstoffe entlockt, so dass keine Farben als die der Natur bei unseren experimentellen Gestaltungen ins Spiel kommen. In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Eindruck von der enormen Bandbreite der Ecoprint-Technik und gestalten Papiere/Bilder, Postkarten sowie eine Stofftasche oder einen Kissenbezug. Es entstehen von Ihnen handwerklich gefertigte Unikate, die Sie ggf. als Bild rahmen oder als textiles Objekt nutzen können. Lassen Sie sich von der Begegnung mit gedruckter Natur begeistern und genießen Sie entspannt die Atelieratmosphäre bei Künstlerin Christiane Roth an diesem kreativen Vormittag! - Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, alte Zeitung, Plastiktüte und verschiedene frische Blätter aus der Natur (bitte Auswahlliste bei der Dozentin per Mail anfordern unter christianeroth@gmx.de).

Es entstehen Materialkosten von 10,00 EUR, die direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet werden. Informationen unter 02293 908792 und www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

Samstag, 23.09.2017, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth,
Mildsiefen 18
4 Ustd., Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 17.09.2017



VHS Oberberg

B1707702 Atelierkurs: Filzen und Färben mit Indigo

Abbinde-Färbungen mit der Farbe Indigoblau liegen derzeit absolut im Trend und wir kreieren sie in diesem Kurs auf kleinen, selbstgefilzten Objekten wie z.B. Vasen, Windlichtern, Dosen, Buchhüllen etc. Wie von Zauberhand entstehen auf feinem, weißem Filz einzigartige Musterungen in verschiedenen Techniken. Im Kurs erhalten Sie kreative Anregungen für das Filzen und die Farbgestaltungen durch Färben und werden individuell und fachkundig bei der Gestaltung schöner und nützlicher Dinge unterstützt. Es entstehen von Ihnen handwerklich gefertigte Unikate, die sich natürlich auch wundervoll zum Verschenken eignen. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie entspannt die Atelieratmosphäre bei Künstlerin Christiane Roth an diesem kreativen Vormittag! - Bitte mitbringen: Schürze, altes Handtuch, Plastiktüte und nach Wunsch einzufilzende Objekte wie Windlichtgläser, Vasen, Bücher etc. Es entstehen Materialkosten von 10,00 EUR, die direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet werden. Informationen unter 02293 908792 und www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

Samstag, 14.10.2017, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth, Mildsiefen 18
4 Ustd., Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 06.10.2017



B1707703 Atelierkurs Floristik: Dekorative Adventskränze aus Naturmaterialien

Aus dem Füllhorn der Natur schöpfend gestalten Sie Ihren ganz individuellen Adventskranz und verzichten dabei weitestgehend auf vorgefertigte Elemente. Unter der fachkundigen Anleitung einer Floristin erlernen Sie das Aufbauen eines Kranzkörpers und schulen den Blick für das harmonische Kombinieren von Farben, Formen und Strukturen. Aus Zweigen, Zapfen, Früchten, Moos, Wolle und vielen weiteren Naturmaterialien entstehen im kreativ-künstleri-

schem Prozess langlebige (Kranz-) Unikate, die es so in keinem Geschäft zu kaufen gibt. Durchstreifen Sie Wald und Garten mit offenen Augen und sammeln Sie, was Ihnen spontan gefällt und für die Kranzgestaltung geeignet erscheint. Sie werden staunen, was Ihnen alles an haltbarem Naturschmuck begegnet. Ihre kleine Schatzsammlung ergänzt das von der Dozentin zur Verfügung gestellte breitgefächerte Basissortiment und verleiht Ihrem Kranz eine ganz persönliche Note. Auch hochwertige Kerzen sind bei Bedarf bei der Dozentin erhältlich (bitte vorab mit der Dozentin telefonisch abklären) oder können mitgebracht werden. Auch die Gestaltung von Tür- und Tischkränzen ist möglich. Bitte mitbringen: Naturmaterialien, Rosenschere, scharfes Messer, Seitenschneider und falls vorhanden eine Heißklebepistole. Es entstehen Materialkosten von 10,00 EUR und ggf. ca. 3,00 EUR pro Kerze, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.

Informationen unter 02293 908792 oder unter www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

Samstag, 11.11.2017, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth, Mildsiefen 18
4 Ustd.,
Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 03.11.2017

B1707704 Weihnachtskarten und kleine Geschenke liebevoll selbst gestalten!

Ich heiße Claudia Krey und bin Ihre Kreativ-Dozentin und als unabhängige Stampin' Up! Demonstratorin aktiv. Meine selbstgestalteten Projekte verkaufe ich mittlerweile auch auf Kunsthandwerkmärkten und es ist immer wieder schön zu sehen, wie viel Freude man mit selbst gestalteten Karten und Geschenken bereiten kann. Und genau diese Freude möchte ich gern an Sie weitergeben und mit Ihnen teilen. Sie werden staunen, welche schöne Dinge mit der Stempeltechnik und besonderen Papieren entstehen können. Ich freue mich darauf mit Ihnen, mit aufeinander abgestimmten, dekorativen Papieren, Stempeln und Stanzen Weihnachtskarten, hübsche kleine Verpackungen und Aufmerksamkeiten zu gestalten. Es entstehen in diesem Workshop Grußkarten und kleine Mitbringsel und Geschenke in einem anspruchsvollen, hochwertigen Look, die liebevoll und ganz individuell hergestellt werden. Hierzu erhalten Sie viele Anregungen und fachkundige Anleitung. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die Freude am Basteln haben oder die das Stempeln schon immer mal ausprobieren wollten. Auch ohne Vorkenntnisse gehen Sie mit garantiert drei schönen Objekten nach Hause. Ich freue mich auf Sie! - Werkzeug und Material werden Ihnen von der Dozentin zum Preis von 5,00 EUR zur Verfügung gestellt.

VHS Oberberg | 11



Nümbrecht

Informationen zu den Gestaltungsmöglichkeiten und Anwendungsbeispiele finden Sie unter www.kreyatives.de

Claudia Krey

Samstag, 14.10.2017, 16:00 - 19:00 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 1, Eingang rechts, Hauptstr. 16
4 Ustd., Gebühr: 16,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 07.10.2017

FAMILIENBILDUNG



Babyschwimmen

In spielerischer Atmosphäre werden Sie Ihre Kinder ans Wasser gewöhnen. Besonders wird hierbei ihre körperliche und motorische Entwicklung gefördert und die Eltern-Kind-Beziehung vertieft.

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

Indra Tissier

Nümbrecht, Schwimmbad Rhein-Sieg-Klinik
(Kinder/Babyschwimmkurse)
13 Termine (13 Ustd.),

Gebühr: 140,00 EUR Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind; inkl. Badbenutzung

B1707850 Babyschwimmen ab 6. Lebenswoche bis 6 Monate

Beginn: 02.09.2017, samstags, 11:30 - 12:00 Uhr

B1707851 Babyschwimmen ab 6. Lebenswoche bis 6 Monate

Beginn: 02.09.2017, samstags, 12:00 - 12:30 Uhr

B1707852 Babyschwimmen ab 6 bis 12 Monate

Beginn: 02.09.2017, samstags, 11:00 - 11:30 Uhr

Kleinkindschwimmen ab 1 bis 2 Jahre

Jedes Kind benötigt eine Betreuungsperson. Bitte melden Sie nicht mehrere Kinder (z. B. Geschwister) mit nur einem Erwachsenen an.

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

Indra Tissier

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

13 Termine (13 Ustd.),

Gebühr: 140,00 EUR Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind; inkl. Badbenutzung

B1707853 Kleinkindschwimmen ab 1 bis 2 Jahre

Beginn: 02.09.2017, samstags, 09:30 - 10:00 Uhr

B1707854 Kleinkindschwimmen ab 1 bis 2 Jahre

Beginn: 02.09.2017, samstags, 12:30 - 13:00 Uhr

B1707855 Kleinkindschwimmen ab 2 bis 4 Jahre I

Beginn: 02.09.2017, samstags, 10:00 - 10:30 Uhr

B1707856 Kleinkindschwimmen ab 2 bis 4 Jahre I

Beginn: 02.09.2017, samstags, 10:30 - 11:00 Uhr

B1707857 Krabbelgruppe „drei Käse hoch“ 3 Monate - 12 Monate (Babymassage und Anlehnung PEKIP - Konzept)

In dieser Eltern-Kind-Gruppe haben Sie die Möglichkeit, die Entwicklung Ihres Kindes von Anfang an ganzheitlich zu fördern und sich mit anderen Eltern auszutauschen. Durch den Einfluss der Babymassage ist Ihr Kind entspannt und genießt das safte rhythmische Streicheln auf der Haut. Zudem ist diese Gruppe an das PEKIP - Konzept angelehnt. Somit wird das Sozialverhalten, Phantasie, Kreativität durch altersgerechte Spiele und Bewegungsangebote angeregt.

Info unter 02293 903451

Stefanie Oesinghaus

Beginn: 11.09.2017, montags, 08:30 - 10:00 Uhr,
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,
Rolandsborn 14

10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 58,00 EUR Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind, + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung erforderlich

12 | VHS Oberberg

B1707858 Spielgruppe für Kinder von 1 bis 3 Jahren

In dieser Eltern-Kind-Gruppe haben Sie die Möglichkeit, die Entwicklung Ihres Kindes ganzheitlich zu fördern und sich mit anderen Eltern auszutauschen. Phantasie, Kreativität und Sozialverhalten Ihres Kindes werden durch kind- und altersgerechte Übungen, Spiele und Bewegungsangebote angeregt, das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Informationen unter Tel.-Nr. 02293 903451

Stefanie Oesinghaus

Beginn: 11.09.2017, montags, 10:15 - 11:45 Uhr,
Nümbrecht, Dorffhaus Gaderoth, Rolandsborn 14
10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 58,00 EUR

Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind,
+ Materialkosten

Schriftliche Anmeldung erforderlich

GEWALTPRÄVENTION



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

wird im Frühjahr 2018 an einem Wochenende, voraussichtlich in Wipperfürth, stattfinden, Gebühr pro Person: 50,00 EUR, siehe ab Frühjahr 2018 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.

Für die Trainings und Qualifizierungen hat 2012 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) den Landespräventionspreis NRW erhalten. Die Qualifizierungen zur Durchführung von Trainings sind hochschulzertifiziert (inkl. Credit-Points für ein Studium). Ziel der Trainings ist, dass Kinder und Jugendliche weder Opfer noch Täter/in werden.

Mut tut gut-Trainings für 5 bis 6 Jährige

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

Mut tut gut-Trainings für 6 bis 10 Jährige 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 14 Jährige für eine gute Klassengemeinschaft.

2 Tage, 12 Ustd.,
(bis 26 Kinder) Gebühr: 480,00 EUR oder
(bis 36 Kinder) Gebühr: 680,00 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 14-Jährige**
> **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.

Infos, 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 B1713000 bis B1713999 richten Sie bitte an die VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach.

Bitte beachten Sie, dass die Kurssauschreibungen der Kurse B1713000 - B1713999 z.T. stark gekürzt sind. Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch des Kurses, Materialhinweise und Sonderbedingungen 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

30.08.2017 - Juli 2018

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

Hauptschulabschluss nach Klasse 10 a

30.08.2017 - Februar 2018

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

Fachoberschulreife (FOR)

Februar 2018 - Juli 2018

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

14 | VHS Oberberg

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

KUNST UND KULTUR



B1713052 - B1713054

**4 interessante Museumsausflüge
im Herbst 2017 nach Köln**

Anmeldung/Information:

Bei der Kunsthistorikerin Susanne Koller-Schmitz
02263 72221 oder online unter www.vhs-oberberg.de.
Kursauschreibungen finden Sie im VHS-Gesamtprogramm oder unter www.vhs-oberberg.de

B1713060 **Sich für MUSIK ZEIT nehmen:** **NEU!**
Der Komponist Giuseppe Verdi
Eine Einführung in sein Leben und
Werk mit Opernbesuch in Köln

Erika Herrenbrück

08.11.2017 bis 17.12.2017, 18:00 - 19:30 Uhr,
Opernbesuch: Samstag, 25.11.2017, 19:30 Uhr, "La Traviata"
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 64,00 EUR
+ Eintrittsgelder für den Besuch der Oper
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 31.10.2017

KREATIVES GESTALTEN



B1713700 **Atelierkurs Papierkunst 1:** **NEU!**
Dekorative Raumsulpturen
aus Papier & Draht

Kleine, dekorative Raumsulpturen, bei denen Elemente aus Papier und Draht eine wichtige Rolle spielen, sind das kreative Arbeitsziel dieses Vormittags.

Petra Fahl

Samstag, 07.10.2017, 10:00 - 13:00 Uhr,
Gummersbach, Atelier P. Fahl, Hömelstr. 11
Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 30.09.2017

B1713701 Atelierkurs Papierkunst 2: Luftgebilde und Mobiles aus Papier & Draht

NEU!

Thema dieses Vormittags ist die Gestaltung luftiger Objekte, die aus Papier und Draht gestaltet werden.

Petra Fahl

Samstag, 14.10.2017, 10:00 - 13:00 Uhr,
Gummersbach, Atelier P. Fahl, Hömelstr. 11
Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 08.10.2017

B1713702 Atelierkurs Papierkunst 3: Engel und Sterne aus Papier und Draht, neu interpretiert!

NEU!

Die Gestaltung von Engeln oder Sternen unter Verwendung von Papier und Draht wird in der Vorweihnachtszeit unser handwerklich-künstlerisches Thema sein und Sie werden Gelegenheit haben, dieses Thema variantenreich und auch ganz individuell zu gestalten.

Petra Fahl

Samstag, 25.11.2017, 10:00 - 13:00 Uhr,
Gummersbach, Atelier P. Fahl, Hömelstr. 11
Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 18.11.2017

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

ACS ist eine modellierbare Masse aus Feinsilber, aus der sich wunderschöne, hochwertige Schmuckstücke anfertigen lassen.

Anke Schmeichel-Kreitschmer

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

B1713710

Samstag, 14.10.2017, 10:00 - 17:30 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.10.2017

B1713711

Samstag, 18.11.2017, 10:00 - 17:30 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 11.11.2017

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

Sie lernen Sie folgende Schweißverfahren kennen und probieren sie aus: Autogenschweißen, Elektrohandschweißen, MAG-Schweißen und WIG - Schweißen. Informationen unter:
02261 8190-70, heike.pfiffer@vhs.obk.de
www.ristau-schlosserei.de

Peter Herrig, Udo Ristau

Kunstschlosserei Udo Ristau, Überdorfstr. 22, 52783 Eitorf
7 Ustd., Gebühr: 104,00 EUR,

B1713715

Samstag, 07.10.2017, 09:00 - 14:15 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 30.09.2017

B1713716

Samstag, 02.12.2017, 09:00 - 14:15 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 24.11.2017

Werkstattkurs: Kreatives Schmieden für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie arbeiten selbstständig mit Feuer und Stahl, Hammer und Amboss. In einer vollständig ausgestatteten Schmiedewerkstatt lernen Sie Grundtechniken wie Strecken, Stauchen, Biegen und Oberflächenbehandlung und fertigen Sie Ihr eigenes selbst geschmiedetes Werkstück an. Informationen unter:

02261 8190-70 oder heike.pfiffer@vhs.obk.de.

Udo Ristau

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

B1713717

Samstag, 14.10.2017, 09:00 - 14:15 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 06.10.2017

B1713718

Samstag, 25.11.2017, 09:00 - 14:15 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 17.11.2017

TEXTILES GESTALTEN



B1713750 Patchwork-Workshop

Endlich mal wieder etwas Schönes selber machen: Zu diesem Zweck treffen sich Näh-, Stoff- und Patchworkfans einmal im Monat, um Grundkenntnisse im Nähen von Quilts zu erwerben, Erfahrungen auszutauschen und Neues zu lernen. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. In diesem Herbstsemester erstellen wir eine Zauberdecke - eine Wohlfühldecke im Kissen verpackt - und kümmern uns um sogenannte Ufo's. Der Workshop wird im nächsten Semester fortgesetzt. Informationen unter 02261 819017.

Kerstin Alznauer-Hötten

Beginn: 06.09., 20.09., 18.10., 08.11. und 22.11.2017, mittwochs, 17:00 - 19:30 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
5 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 45,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Zentrale

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 Büro-tätige erwerben wollen.

Büroorganisation und -kommunikation

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

* (Themenänderungen möglich, samstags, 09:00 - 18:00 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 (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, Modul 2 WiWi
 - Unternehmensorganisation und -führung, Modul 3 WiWi
 - Rechnungswesen und Kostenrechnung, Modul 8 WiWi
- Das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft für Büromanagement (XB)“ erhält, wer die 4 Xpert Teilprüfungen erfolgreich absolviert und regelmäßig am Kurs teilnimmt. Kaufmännische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Windowsgrundkenntnisse sind erforderlich.

Dozententeam

08.11.2017 bis Juli 2018

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

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 24.10.2017

16 | VHS Oberberg

B1713301 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

pro
Beruf!

Sie arbeiten im Kurs mit Lexware financial office basis.

Herbert Schmitt

Dienstag, 28.11.2017 bis Dezember 2018

dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr, Prüfungen samstags

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 13.11.2017

B1713305 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“

pro
Beruf!

Sie arbeiten im Kurs mit Lexware financial office basis.

Herbert Schmitt

Donnerstag, 09.11.2017 bis Dezember 2018

donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr, Prüfungen samstags

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

42 Termine (168 Ustd.),

Gebühr: 930,00 EUR (3 Module)

inklusive Lehrmitteln (127,71 EUR)

inkl. Prüfungsgebühren (129,00 EUR)

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.10.2017

BERUFLICHE BILDUNG
EXISTENZGRÜNDUNG



B1713320 Businessknigge für Auszubildende inklusive Telefon - Training

NEU!

pro
Beruf!

Die Auszubildenden werden mit professioneller Unternehmenskommunikation, Regeln des Geschäftslebens und deren Sinn vertraut gemacht. Sie gewinnen Sicherheit, um freundlich, respektvoll und wertschätzend mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen umzugehen. Auch wenn es mal hoch hergeht. Das Seminar sensibilisiert die Selbst- und Fremdwahrnehmung, erklärt die verschiedenen Kommunikationsebenen und vermittelt Einblicke in den Berufsalltag. Ziel ist es, den Berufseinsteigern/innen einen positiven und reibungsfreien Einstieg ins Unternehmen mit dessen speziellen Anforderungen zu ermöglichen.

Evelyn Schuy

Samstag, 23.09.2017, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach,

Mühlenbergweg 3

8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 08.09.2017

B1713321 Telefon - Training

NEU! pro Beruf!

Wenn Sie zum Telefonhörer greifen, dann wirken Sie immer. Als Teilnehmende erfahren Sie Ihre Wirkung am Telefon. Sie erlernen und verbessern die Fähigkeit, durch aussagekräftige Kommunikation die Empfangsbereitschaft für die gewünschte Botschaft zu fördern und damit das Ziele Ihres Anrufes sicher zu erreichen. In der Veranstaltung lernen Sie:

- Das eigene Unternehmen am Telefon positiv nach außen repräsentieren,
- den Umgang und das Einstimmen auf den Kunden oder den/die Gesprächspartner/in,
- Aktives Zuhören,
- Fragetechniken.

Die Veranstaltung richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- im Service- und Empfangsbereich
- mit Kundenkontakten.

Evelyn Schuy

Samstag, 18.11.2017, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 03.11.2017

B1713322 Die Macht der Niedertracht - schwarze Rhetorik und Manipulationstechniken

NEU! pro Beruf!

Kommen Sie sich manchmal ausgenutzt vor? Hatten Sie nach einem Gespräch oder einer Verhandlung das Gefühl, dass man Sie wieder mal über den Tisch gezogen hat? Hat der Kunde, Kollege oder Vorgesetzte es geschafft Ihnen Zusagen zu entlocken, die Sie ihm eigentlich schon lange nicht mehr gewähren wollten? Ihr Gefühl sagt Ihnen, dass man Sie reingelegt hat, dass Sie wieder mal fies manipuliert wurden. Dieses Seminar erklärt die üblen Strategien und Tricks der Manipulatoren und zeigt Ihnen Strategien und Maßnahmen, wie Sie sich schützen und dagegen erfolgreich wehren können.

Evelyn Schuy

Samstag, 02.12.2017, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 17.11.2017

B1713325 Prüfungsangst

NEU! pro Beruf!

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

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

Birgit Friedrichs

Samstag, 07.10.2017, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 40,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.09.2017

B1713326 Lampenfieber Lernen Sie damit umzugehen

NEU! pro Beruf!

„Oft muss ich vor Publikum sprechen.“ „Ja, und?“ „Schon der Gedanke daran macht mich total nervös!“ Hatten Sie diese Gefühl auch schon? Ihre Stimme zittert, Sie fühlen sich angespannt, unsicher und Ihr Herz rast. Im Workshop lernen Sie die Auslöser von „Lampenfieber“ kennen und die Life in Balance Coach Birgit Friedrichs zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie dieser Situation gezielt begegnen und ohne Angst reden können.

Birgit Friedrichs

Samstag, 18.11.2017, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 40,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.11.2017

B1713330 Kommunikation - Bewusst in Bewegung

NEU! pro Beruf!

Der Workshop verbindet die Körpermethode „Embodiment Awareness“ von Katinka Sánchez mit der Kreis-Gesprächsmethode „The Circle Way“ von Christina Baldwin und Ann Linnea. Mit Hilfe von bewussten Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen lernen sie im ersten Schritt über ihren Körper eine bewusste Kommunikation mit sich selbst. Sie verfeinern ihre Selbstwahrnehmung und erforschen den Zusammenhang zwischen der Art und Weise wie sie z.B. sitzen, stehen oder gehen und ihrer Gefühls- und Gedankenwelt. Dadurch können gewohnheitsmäßige, automatische Reaktionen erkannt und verändert werden. Die Lerninhalte eignen sich zur Verbesserung der Beziehungs- und Kommunikationsqualität u.a. in Partnerschaften, Familien, Schulen, Organisationen, überall dort, wo es um Lern- und Entwicklungsprozesse geht.

Carina Heimer

Samstag, 02.12.2017, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 46,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 17.11.2017

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

Zentrale

Individuelle Farbtypberatung für Beruf und Privatleben: Schöner und erfolgreicher mit den richtigen Farben!

pro Beruf!

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. Daran anschließend berate ich Sie, wie Sie Ihre neuen Farben zur bestehenden Garderobe kombinieren und beim Neukauf Ihrer Kleidung berücksichtigen können. Infos: 02261 8190-70.

Mirja Peters

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

B1713801

Samstag, 30.09.2017, 10:00 - 16:00 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 23.09.2017

B1713802

Samstag, 07.10.2017, 10:00 - 16:00 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 30.09.2017

Methodentausch, für Trainer, Coaches, Ausbilder, Lehrer und Fortbilder:

pro Beruf!

Aktiv tauschen Trainer und andere Multiplikatoren ihre Trainingstools aus, um ihr Repertoire zu erweitern und neue Varianten für die **effiziente Gestaltung ihres Berufsalltags** zu erarbeiten. Ihre Dozentinnen Frau Astrid Althoff (langjährige Sozialkompetenz Trainerin und Coachin) und Dorothee Dörmbach (Lifekinetik-Trainerin) bereichern Ihren Trainings-Methodenaustausch mit neuen, unerwarteten Ideen und helfen Ihnen, Ihre Methoden zu testen und auszutauschen. Infos: Astrid Althoff, 02266 4073

Astrid Althoff, Dorothee Dörmbach

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

B1713335 Vorstellungsrunden, Kennenlernen-Methoden, Warm-ups

NEU!

Montag, 09.10.2017, 18:30 - 21:00 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.09.2017

B1713336 Icebreaker und Energizer

NEU!

Montag, 16.10.2017, 18:30 - 21:00 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 29.09.2017

B1713337 Feedback und Abschlussrunde

NEU!

Montag, 13.11.2017, 18:30 - 21:00 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 27.10.2017

B1713349 Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

Heidrun Schröter

Dienstag, 05.12.2017, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
kostenfrei, Schriftliche Anmeldung bis 01.12.2017

FOTO AM PC



B1713350 Möglichkeiten der Digitalfotografie

Der Fotografenmeister Maxx Hoenow spricht mit Ihnen ausgiebig über die digitalen Aufnahmetechniken und über die Möglichkeiten verschiedener Bildbearbeitungsprogramme. Sie erfahren, wie man alte Familienbilder digitalisieren und verbessern kann. Ein gemeinsamer Fotospaziergang mit anschließender Bildbearbeitung und Bildbesprechung runden den Kurs ab. Ein eigener Laptop ist deshalb wünschenswert. Computer-Grundkenntnisse müssen vorhanden sein! Im Kurs kann Ihnen nicht Ihre Digitalkamera erklärt werden. Dafür nutzen Sie bitte die ausführliche Bedienungsanleitung. Bitte 10 Fotos auf SD-Karte mitbringen zum Vorzeigen, Besprechen und Verbessern. Informationen unter: 02261-41441 oder www.maxx-fotografie.de/seminare.

Maxx Hoenow

Mittwoch, 08./15./22./29.11.2017, 06./13.12.2017
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

Sonntag, 26.11.2017, 11:00 - 14:15 Uhr, Exkursion
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Termine (15 Ustd.),

Gebühr: 83,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.10.2017

B1713355 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. Der Workshop mit der Kommunikationsdesignerin (Fachrichtung Foto) Sabine König möchte Sie motivieren, neue eigene fotografische Umsetzungsmöglichkeiten gezielt zu entwickeln und Ihnen Wege aufzeigen, wie dies gelingen kann.

Sabine König

Samstag, 14.10.2017, 11:30 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termine (7 Ustd.),
Gebühr: 39,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 29.09.2017

18 | VHS Oberberg

B1713351 Digitalfotos Teil 1 Verwaltung, Bearbeitung, Entwicklung

Samstag, 02.12.2017, 09:00 - 16:00 Uhr

B1713352 Digitalfotos Teil 2 Bearbeitung mit Photoshop Elements

Samstag, 09.12.2017, 09:00 - 16:00 Uhr

B1713356 Faszination Makrofotografie

Samstag, 16.09.2017, 10:00 - 17:00 Uhr

B1713357 Fotos digital

Montag, 11./18./25.09.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
Sonntag, 24.09.2017, 10:00 - 13:00 Uhr, Exkursion

B1713358 Zeit für ... ein Fotobuch

Dienstag, 10. und 17.10.2017, 18:00 - 21:00 Uhr

B1713360 Fotos optimieren am PC

Beginn: 06.11.2017, montags, 18:00 - 21:00 Uhr,

B1713361 Blitzen mit System

Mittwoch, 27.09. und 04.10.2017, 18:00 - 21:00 Uhr

B1713362 Faszination SW-Fotografie

Dienstag, 07./14./21.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
Sonntag, 12.11.2017, 10:00 - 13:00 Uhr, Fotoexkursion

COMPUTER



Computergrundlagen kompakt für Frauen: MS-Windows 10 Word/Excel 2010/2013, Internet

pro
Beruf!

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wir arbeiten mit Windows 10 und Office 2010.

Kornelia Diehl

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

Gebühr: 192,00 EUR

B1713370

11./13./15./18./20./22./25./27.09.2017 und 06./09./11./16.10.2017 montags, mittwochs, freitags,
jeweils 08:30 - 11:30 Uhr, 12 Termine (48 Ustd.)
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 30.08.2017

B1713371

Beginn: 13.11.2017, montags, 08:30 - 11:45 Uhr und
mittwochs, 08:30 - 11:45 Uhr, 11 Termine (48 Ustd.),
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 23.10.2017

B1713366 Windows 10 für Umsteigende

Udo Frevel

Samstag, 07.10.2017, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 36,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.09.2017

B1713373 Effektiv im Büro - optimales Arbeiten mit Word und Excel

pro
Beruf!

Sie haben bereits Word- und Excelkenntnisse, wollen jedoch Ihre Kenntnisse erweitern, Ihre Arbeitsabläufe optimieren und Ihre alltäglichen Arbeiten effizienter gestalten? Dann ist „Effektiv im Büro“ der richtige, aufbauende Kurs für Sie! Wir arbeiten voraussichtlich mit Word und Excel 2010. Für Teilnehmende, die mit der Word- und Excel-Version 2007/2010/2013 arbeiten, geeignet.

Der Kursinhalt des Kurses Effektiv im Büro kann je nach Wünschen der Kursteilnehmenden variieren.

Kornelia Diehl

09./16./23./28./30.11.2017 und 05./07.12.2017,
dienstags und donnerstags, jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Termine (28 Ustd.), Gebühr: 154,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 26.10.2017

B1713375 Kreatives Gestalten mit Microsoft Word 2010

pro
Beruf!

Kornelia Diehl

Beginn: 10.11.2017, freitags, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 66,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 27.10.2017

B1713377 Präsentationen mit MS-PowerPoint

pro
Beruf!

Sie arbeiten mit MS-Powerpoint 2010 oder 2013

Ingo Wilsinger

Freitag, 24.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 25.11.2017, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 66,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 10.11.2017

B1713378 Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2010/2013 Einführung

pro
Beruf!

Voraussetzung: Windowsgrundkenntnisse.

Peter Böcher

Freitag, 01.12.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 02.12.2017, 09:00 - 16:00 Uhr
Samstag, 09.12.2017, 09:00 - 16:00 Uhr

Zentrale

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
20 Ustd., Gebühr: 110,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 17.11.2017

B1713379 Organisation & Kommunikation mit MS-Outlook

pro
Beruf!

Ingo Wilsinger

Samstag, 18.11.2017, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 44,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.11.2017

B1713380 Internet für Teilnehmende der Generation 60+

Sie haben bereits einen unserer Kurse „Lernen Sie Ihren Laptop kennen für Teilnehmende der Generation 60+“ z.B. in Morsbach oder Nümbrecht besucht? In diesem Kurs vermittelt Ihnen Ihr Dozent als Ergänzung kurz und knapp die wichtigsten Grundlagen der Internet-/Email-Nutzung.

Peter Schwunk

Dienstag, 21.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 23.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 32,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 07.11.2017

B1713381 Windows 10 und Internet für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 06.11.2017, montags, 14:30 - 17:30 Uhr und
mittwochs, 14:30 - 17:30 Uhr

B1713382 Wegweiser Smartphone - Internet, Immer und überall

Samstag, 07.10.2017, 09:00 - 16:00 Uhr

B1713383 Jetzt helfe ich mir selbst!

Beginn: 06.11.2017, montags, 18:00 - 21:00 Uhr

B1713367 Grundwissen für PC-Anwender/innen

Beginn: 18.09.2017, montags, 18:00 - 21:00 Uhr

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

20 | VHS Oberberg

UMWELT UND NATUR



B1713400 Biologisch Artgerechte Rohe Fütterung von Hunden kurz BARF

Sandra Lorenz

Samstag, 18.11.2017, 13:00 - 15:15 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
Gebühr: 12,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.11.2017

TECHNIK



B1713451 Faszination Amateurfunk Einstieg in ein modernes, technisches Hobby

Wenn sie mehr über die Faszination Amateurfunk erfahren möchten, kommen Sie zu unserem Einstiegskurs! Bei Bedarf richten wir gerne einen Vorbereitungskurs auf die Amateurfunkprüfung ein. Am 2.Aband dürfen Sie Ihre erste Funkverbindungen machen.

Infos: Frank Marmor, 0177-8503221.

Frank Marmor

Donnerstag, 23. und 30.11.2017, 18:30 - 21:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (7 Ustd.),
Gebühr: 20,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 09.11.2017

B1713450 :metabolon - Bergisches Energie-Kompetenzzentrum Energiecafé: Der Energie-Check Wie geht es meinem Haus wirklich?

Die Energieberater/-innen des Netzwerks :metabolon werden Sie beim Energiecafé im Rahmen eines Vortrages über die Möglichkeiten der energetischen Sanierung des Eigenheimes aufklären. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, erste Fragen individuell mit den zur Verfügung stehenden Energieberater/-innen zu klären gerne auch anhand Ihrer mitgebrachten Unterlagen (Fotos, Bauzeichnungen, Abrechnungen).

Donnerstag, 19.10.2017, 17:30 - 19:00 Uhr,

:metabolon,

Bergisches Energiekompetenzzentrum,

Am Berkebach, 51789 Lindlar

kostenfrei,

Anmeldung bis 13.10.2017 bei der VHS Oberberg online über www.vhs-oberberg.de oder unter 02261 8190-13.

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.



Golf-Park Nümbrecht



Haben Sie Lust mit dem Golfsport anzufangen oder sind Sie bereits Golfer? Der Golf-Park Nümbrecht bietet Ihnen viele Möglichkeiten rund um den kleinen weißen Ball:

-  **KOSTENLOSE Schnupperkurse für Anfänger**
-  **DGV-Mitgliedschaft** inkl. uneingeschränktem Spielrecht
-  **vorgabewirksame Turniere** über 9- und 18-Loch
-  **Golfschule und Jugendtraining**
-  **Firmenveranstaltungen als Golfevent** u.v.m.

Schauen Sie doch einfach einmal vorbei oder besuchen Sie unsere neue Internetseite für mehr Informationen!

Neugierig geworden? Jeden 1. Samstag im Monat findet übrigens ein kostenloser Schnupperkurs statt!



Golf-Park Nümbrecht

Höhenstraße 40 · 51588 Nümbrecht · Telefon 02293 303-700
info@golfpark-nuembrecht.de · www.golfpark-nuembrecht.de





Nähe ist einfach.



sparkasse-wiehl.de

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

Wenn's um Geld geht



Sparkasse
der Homburgischen Gemeinden

