

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Herbst/Winter 2017



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



www.vhs-oberberg.de

Programm
Radevormwald



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Abteilungsleitung

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

Cornelia Ronge-Bartsch

Leiterin der Volkshochschule in Radevormwald

Telefon 0178 3347246

E-mail radevormwald@vhs-oberberg.de

Rathaus, 42477 Radevormwald.



Informationen zur Anmeldung

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

Ihre Anmeldung richten Sie an:

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

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

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

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

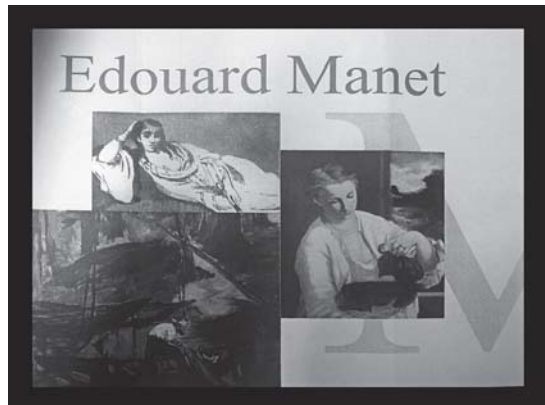
Kursangebot

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!

KUNST UND KULTUR



**B1708050 ZEIT FÜR KUNST:
Eduard Manet
Werkschau und Besuch des
Von der Heydt-Museums
in Wuppertal**

Die Ausstellung „Edouard Manet“ ist vom 24.10.17 - 25.02.18 im Von der Heydt-Museum zu sehen und wird im Herbst (wahrscheinlich im November) Ziel einer kunstgeschichtlichen Führung der VHS-Abteilung in Radevormwald sein.

Manets frappierende Bildkompositionen waren wegweisend und machten ihn zu einem Künstler, der Bahnbrechendes für die Malerei geleistet hat und nachfolgende Künstlergenerationen bis heute inspiriert. Die große und beeindruckende Werkschau präsentiert das ganze Oeuvre des Künstlers, beginnend mit den ersten tastenden Versuchen als Malschüler von Thomas Couture und endet mit seinen letzten so strahlenden Gartenbildern aus Rueil aus dem Jahr 1882.

Der Besuch und die kunstgeschichtliche Führung durch diese besondere Ausstellung sind auf jeden Fall lohnenswert. - Der genaue Termin für die VHS-Führung wird über die Presse bekannt gegeben. Informationen und Anmeldung bei der VHS-Abteilungsleitung, Cornelia Ronge-Bartsch, unter 0178 3347246 oder radevormwald@vhs-oberberg.de

Cornelia Ronge-Bartsch

Der Termin wird über die Lokalpresse bekannt gegeben.

Von der Heydt-Museum Wuppertal,
Turmhof 8

1 Termine (3 Ustd.),

Gebühr: 17,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Radevormwald

HINWEIS

Radevormwald, Hückeswagen,
Wipperfürth



für regionale Industriegeschichte

Einladung zum Tag der offenen Tür im 3-Städte-Depot: Bergische Industriegeschichte hautnah und lebendig!

Wir bewahren, präsentieren, verleihen, bilden und heißen Sie am 03.09.2017, 11:00 - 16:00 Uhr, herzlich in den Räumlichkeiten des Vereins „3-Städte-Depot für regionale Industriegeschichte e.V.“, zu welchem die Städte Radevormwald, Hückeswagen und Wipperfürth gehören, willkommen. Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, technische Maschinen und historische Objekte, die Zeugnis über die Geschichte und den Wandel von Industriegeschichte im Bergischen geben, zu restaurieren und möglichst authentisch zu präsentieren. Hierzu zählen u.a. Maschinen und Geräte zur Herstellung von Textilien, Werkzeuge und Schneidwaren, Maschinen aus dem Bereich der Metallverarbeitung, Bürokommunikation und Filmtechnik und vieles mehr. Unser Anliegen ist der lebendige, kulturgeschichtliche Erhalt sowie die Förderung von Handwerk und Industrie, die das Bergischen Land nachhaltig geprägt haben und auch in Zukunft Einfluss auf den Wirtschaftsstandort, die Attraktivität und die Lebensqualität im Bergischen haben werden. Der technische Wandel, aber auch der Wert von Industriekultur soll in unserem Depot sichtbar, für Bürger erlebbar und damit nachvollziehbar sein. Zukünftig möchten wir regelmäßig Ausstellungen, thematische Führungen und Kurse zum traditionellen Handwerk anbieten, in denen ganz hautnah und praktisch mit altem Gerät gearbeitet und experimentiert werden kann. Interessiert an Technik? Geschichte? Lust auf Handwerk und Freude am technischen Experimentieren, Reparieren und in Betrieb nehmen alter Schätzchen? Dann besuchen Sie uns! - Weitere Informationen unter www.3-Staedte-Depot.com
Veranstalter: Mitglieder des Vereins 3-Städte-Depot für regionale Industriegeschichte e.V.
Ort: Hückeswagen, 3-Städte-Depot, Peterstraße 75
Der Eintritt ist kostenlos



B1703051 Vom Schmieden mit Feuer, Stahl und Amboss bis zum Kennenlernen des historischen Luft-Schmiedehammers der Firma Beche & Grohs

Das Schmieden von Hand gehört zu den ältesten Handwerkstechniken und Schmiedebetriebe haben auch unsere Bergische Region stark geprägt. Die Firma Beche & Grohs in Hückeswagen war z.B. international führend in der Herstellung von riesigen Schmiedehämmern und ihre einstige Fabrikhalle, in der sich das 3-Städte-Depot mit seiner großen Ausstellung technischer Maschinen, Geräte und historischen Werkzeuge jetzt befindet, wird ein interessant-spannendes Umfeld mit sinnenreicher, kreativer Atmosphäre und Erlebnisqualität für unser Schmiedeseminar sein. In einer Esse wird das Schmiedefeuher entzündet und Sie werden Metall zum Glühen bringen, um es dann mit Hammer, Amboss und Muskelkraft zu bearbeiten. Dabei werden Sie Schritt für Schritt erleben, worauf es beim Freiformschmieden ankommt und welche Arbeitsgänge notwendig sind, um ein Metallstück nach eigenen Wünschen formen zu können. Jeder Teilnehmende soll hierbei selbst Hand anlegen dürfen und verschiedene Schmiedetechniken selbst ausprobieren. Zum Abschluss werden wir auch den historischen Luft-Schmiedehammer in Gang setzen und zum Schmieden nutzen. Es ist geplant, dass jeder Teilnehmende ein kleines Werkstück selbst anfertigt und als Erinnerung mit nach Hause nehmen kann. Während der praktischen Schmiedeübungen werden die technisch-physikalischen Gesetze, die Geschichte und die Bedeutung des Schmiedens erklärt. Das Seminar ist daher auch für junge Forscher, technisch-handwerklich Interessierte und alle Wis-sensdurstigen wertvoll. Bitte kommen Sie in Arbeitsbekleidung oder bringen Sie Schutzkleidung (z.B. Jeans, Baumwollbekleidung und festes Schuhwerk) mit. Im Kurs erfolgt eine Unfallschul-belehrung, die es zu beachten gilt.
(Kleingruppenkurs ab 6 bis max. 10 Personen).

Dipl.-Ing Albrecht Nunn

Termin: Samstag, 30.09.2017, 10:00 - 14:00 Uhr
(5 Ustd.), 20,00 EUR

Schriftliche Anmeldung bis 23.09.2017 erforderlich

FREMSPRACHEN



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.

B1708253 Englisch für Ältere mit Vorkenntnissen ab A2 - am Vormittag -

Sie lernen in einem für Sie angemessenen und angenehmen Tempo und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten mit dem Ziel, Englisch sicher verstehen und sprechen zu können. Im Vordergrund steht das freie Sprechen in alltagsrelevanten Situationen. Wir lesen ausgewählte Lektüre oder arbeiten mit interessanten Lehrwerkstexten, über die wir sprechen und diskutieren werden.

Informationen zum Kurs und zum Lernstand der Gruppe erhalten Sie unter 02336 9150676 oder fveley@web.de - „Great to see you!“

Lehrbuch: Ausgewählte Lektüre und Texte

Eva Ley

Beginn: 11.09.2017, montags, 09:30 - 11:00 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 72,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708254 „English no problem!“ Englisch Auffrischkurs A2 mit Vorkenntnissen

Sie haben noch elementare Grundkenntnisse in Englisch (z. B. aus der Schulzeit), die Sie ausbauen möchten, um sich z. B. auf Auslandsreisen sprachlich behaupten zu können? Wenn dies Ihr Ziel ist, sind Sie in diesem Kurs richtig. Schritt für Schritt werden Sie Ihren Wortschatz erweitern, Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen üben. So werden Sie schon bald mitreden und sich - zunächst in einfachen Sätzen - verständigen können.

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

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

Christiane Franz

Beginn: 14.09.2017, donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr,
Radevormwald, Städtische Realschule, Schulzentrum,
Hermannstr. 26

10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 60,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich



B1708258 English „intermediate“ B1 - B2

Fortsetzung des Kurses A1708258 aus dem Frühjahrssemester 2017. - In this course you learn to use English effectively. You take part in routine and extended conversation as well as discussions. Moreover each participant is requested to prepare a special topic. - (Kurs ab 10 Pers.).

Informationen unter 0178 3347246 oder radevormwald@vhs-oberberg.de nach Absprache am 1. Kurstag

Heike Böhlefeld

Beginn: 13.09.2017, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
Radevormwald, Städtische Realschule, Schulzentrum,
Hermannstr. 26

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 58,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708260 „Parler avec plaisir“ Französisch Grundkurs A1 mit geringen Vorkenntnissen

„Comment ça va?“ - Sie lieben Frankreich und die französische Sprache und möchten die Gelegenheit nutzen, diese in einem Kleingruppenkurs von 6 bis maximal 10 Personen zu erlernen. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits 1 Semester erfolgreich Französisch gelernt haben oder noch geringe Vorkenntnisse z.B. aus der Schulzeit mitbringen und diese ergänzen möchten, um sich auf Reisen und/oder im Beruf auf Französisch verständigen zu können. In einem abwechslungsreichen, kommunikativen Sprachunterricht üben Sie systematisch die wichtigsten Vokabeln und Verben, damit Sie schon bald einfache Sätze bilden können und z. B. in der Lage sind, sich

Radevormwald

vorzustellen, einzukaufen, nach dem Weg zu fragen und vieles mehr. Mit einem sanften Einstieg, regelmäßigen Wiederholungsphasen und überschaubaren Lernportionen lernen auch Sie die französische Sprache und bummeln mit mir im landeskundlichen Teil von der Normandie bis zur Côte d'Azur und erhalten ganz nebenbei Informationen zu den attraktivsten Regionen Frankreichs. - Bitte melden Sie sich frühzeitig zu diesem neuen Sprachkurs an.

Eine Kursfortsetzung ist geplant.
Informationen unter 02192 4398.

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

Sabine Schmelzer-Beversdorff

Beginn: 18.09.2017, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,

Radevormwald, Städtische Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26

10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 80,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708270 Italienisch Grundkurs A1 - A2 mit Vorkenntnissen

„Benvenuti! Willkommen!“ - Sie haben bereits mehrere Semester erfolgreich Italienisch bei der VHS gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse sichern, vertiefen und erweitern. Wir starten ab Lektion 3 des angegebenen Lehrwerkes und werden wichtige Inhalte der ersten Lektionen wiederholen, damit ggf. auch neue, interessierte Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau in diesen Kurs einsteigen können. Dieser Sprachkurs vermittelt Ihnen ein zeitgemäßes, modernes Italienisch und wird durch aktuelle Texte und Themen ergänzt. Sie lernen möglichst schnell und unkompliziert, sich in zunächst einfachen Sätzen zu verständigen, Fragen zu formulieren und üben mit mir als Muttersprachlerin die richtige Aussprache und das Verstehen der italienischen Sprache. Sie bauen schrittweise Ihren bereits vorhandenen Wortschatz weiter aus und erhalten vielfältige Informationen zu Kultur, Landeskunde und Lebensweise, um für Reisen nach Italien oder für private oder berufliche Kontakte mit Italienisch sprechenden Menschen gut vorbereitet zu sein. Eine Kursfortsetzung ist geplant.

Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02195 599098. „Ci vediamo!“
(Kleingruppenkurs ab 6 Pers.).

Nuevo Espresso A2, Hueber Verlag

Rosanna Tamburrelli

Beginn: 19.09.2017, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr,

Radevormwald, Städtische Realschule,

Erdgeschoss, Hermannstr.

10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 80,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich



B1708280 Russisch intensiv Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

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

(Kleingruppenkurs ab 5 bis max. 8 Pers.)

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

Tamara Hill

Beginn: 18.09.2017, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,

Radevormwald, Städtische Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26

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

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708282 Russisch intensiv Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen

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

nutzen Sie die Beratung und Information durch die Kursleitung 02195 2841. (Kleingruppenkurs ab 5 bis max. 8 Pers.)

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

Tamara Hill

Beginn: 20.09.2017, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr,
Radevormwald, Städtische Realschule,
Schulzentrum, Hermannstr. 26
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708290 „Aqui hablamos español“ Spanisch A2 mit Vorkenntnissen

„Hola que tal?“ - Sie haben bereits mehrere Semester erfolgreich Spanisch bei der VHS gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse in einem lebendigen Unterricht durch Konversation und Übungen weiter vertiefen und festigen. Dieser Kurs eignet sich für alle Interessierten, die Kenntnisse der spanischen Sprache für Urlaub und Reisen sowie Freizeit, Schule und Beruf benötigen. Sie erarbeiten einen umfangreichen Wortschatz, trainieren Aussprache und Hörverstehen und üben das Sprechen in einer kommunikativen Lernsituation. Das alltagsrelevante, praktische Sprachtraining wird Sie beim Spanischlernen ermuntern und ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts. Neue Teilnehmende, die über Spanischgrundkenntnisse (z. B. aus der Schulzeit) verfügen, können gern in diesen Kurs aufgenommen werden. Wir starten ab Lektion 18. „Hasta pronto!“ - (Kurs ab 8 Pers.).

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

Español actual, Feldhaus Verlag

Arantxa Ibañez Iparragirre

Beginn: 15.09.2017, freitags, 16:30 - 18:00 Uhr,
Radevormwald, Städtische Realschule,
Schulzentrum, Hermannstr. 26
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 84,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

HINWEIS

B1703275 Niederländisch für Reise und Beruf 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

Informationen unter 02195 7565.

Welkom NEU! Klett Verlag

Detlef Grass

Beginn: 21.09.2017, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

**Weitere Fremdsprachenkurse finden
Sie unter www.vhs-oberberg.de**

ERNÄHRUNG



B1708500 Laktose frei! Käse - biologisch - selber machen! Ein Kurs für Frühaufsteher!

Die Herstellung von Käse ist eine alte Handwerkskunst, die früher selbst von den kleineren Molkereien - durch die Käsemeister - praktiziert wurde. Die heutige industrielle Käseherstellung hat mit der ursprünglichen Käserei wenig gemeinsam, ausgenommen die „Almkäsereien“. Grundbestandteil aller Käse ist die Milch! Diese Milch will speziell behandelt werden, denn sie ist sehr sensibel. Die Einhaltung äußerster Hygiene ist oberstes Gebot und wird ausführlich erklärt! - Wie wird aus Milch Käse? Welche Zutaten und Geräte werden zur Käseherstellung benötigt? In praktischen Arbeitsschritten wird die Milch vorgesäuert und mit Kälberlab eingedickt. Die Dickerte wird zum Bruch geschnitten und das Vorkäsen erfolgt. Der Bruch wird dann gewaschen und gebrannt. Nach dem Auskäsen erfolgt die Trennung von Bruch und Molke. Der Bruch wird in die Käseform gefüllt und gepresst. Nach einer mehrstündigen Reifezeit kommt der Käse in eine Salzlake und wird danach für einige Monate eingelagert. Während des Käseens werden Ihnen die verschiedenen Verfahren unterschiedlicher Käsesorten erklärt. Wenn der Käse in die Presse kommt, erfolgt eine genaue Beschreibung über das weitere Vorgehen mit Zeitvorgaben und genauen (Literatur-) Angaben zum Selbermachen. Hinweis: Aus hygienischen Gründen ist der im Seminar hergestellte Käse nicht zum Verzehr geeignet! Eine kleine Verkostung von zuvor gereiftem Käse wird angeboten. (Kleingruppenkurs ab 5 Pers.)

Karl-Heinz Bischoff

Samstag, 23.09.2017, 08:00 - 13:15 Uhr,
Radevormwald, Arbeitsraum Bischoff,
Mozartstr. 16
7 Ustd.,
Gebühr: 34,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 16.09.2017

Radevormwald



B1708501 Gute Fette - schlechte Fette?

Neben Eiweißen und Kohlenhydraten gehören auch Fette zu den Grundnährstoffen, mit denen unser Körper seinen Energiebedarf deckt. Fette sind in allen Zellen des Körpers und auch in unserem Blut als sogenannte „Blutfette“ enthalten und sorgen als Stoffwechselakteure und Signalbotschafter zwischen den Organen für den reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen. Erhöhte Blutfettwerte können die Entwicklung von Krankheiten (z. B. Arterienverkalkung und koronare Herzerkrankungen) begünstigen. Da der Mensch einen gewissen Teil der Blutfette mit der täglichen Nahrung aufnimmt, empfiehlt es sich daher, auf eine ausgewogene, fettarme und vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung zu achten und auf den Gebrauch der richtigen Öle und Fette im Haushalt. Wie Sie aktiv etwas für die Erhaltung und Wiedererlangung Ihrer Gesundheit tun können, erfahren Sie aus heilpraktischer Sicht und anhand praktischer Beispiele in diesem informativen Vortrag. Tipps und Anregungen zum Thema werden als Unterlagen zur Mitnahme bereitgestellt.

Ingrid Jentjens

Petra Jentjens-Dordevic

Montag, 06.11.2017, 18:30 - 20:00 Uhr,
Radevormwald, Bürgerhaus, Mehrzweckraum,
Schloßmacherplatz
3 Ustd., kostenfrei,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GESUNDHEITSBILDUNG



B1708550 Yoga-Vormittag am Sonntag für Frauen

An diesem Yoga-Vormittag widmen wir uns unserer Körperhaltung (Asanas), ausgleichenden Atem-Energie-Übungen (Pranayamas) und Entspannungsübungen, die speziell dem weiblichen Körper gut tun, ihn unterstützen und harmonisieren. Bitte bequeme

Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Nicole Lehn

Sonntag, 15.10.2017, 10:15 - 12:30 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schloßmacherplatz
3 Ustd., Gebühr: 10,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 09.10.2017

B1708551 Yoga-Vormittag am Sonntag im Advent

Yoga ist ein systematischer Übungsweg, der uns hilft, mehr Achtsamkeit für den Körper, den Atem und den Geist zu entwickeln und diese wieder in Einklang zu bringen. Wer mitten in den Vorbereitungen zum Weihnachtsfest einmal innehalten und sich einfach auszuführenden Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atem-Energie-Übungen) und Entspannungsübungen widmen möchte, hat an diesem Vormittag Gelegenheit dazu. Yoga-Vorerfahrung ist dazu nicht erforderlich. Bitte eine Decke, eine Matte, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Nicole Lehn

Sonntag, 10.12.2017, 10:15 - 12:30 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schloßmacherplatz
3 Ustd., Gebühr: 10,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 04.12.2017

B1708552 Yoga für jede/n

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

Nicole Lehn

Beginn: 12.09.2017, dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schloßmacherplatz
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Pilates für Fortgeschrittene

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch Ihre Konzentration fördert. Charakteristisch für diese Methode ist, dass in einer unvergleichlichen Art und Weise gleichzeitig Körper und Geist gefordert werden und Sie während des Trainings erleben, wie

sich eine Harmonie in Ihnen ausbreitet. Sie werden mit Pilates bereits nach kurzer Zeit ein neues Körpergefühl entwickeln. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

Informationen bei der Dozentin unter 02195 677089.

Izabela Chmara

Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
12 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 39,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708554

Beginn: 30.08.2017, mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

B1708555

Beginn: 30.08.2017, mittwochs, 19:30 - 20:30 Uhr

B1708558 Mentales-Aktivierungs-Training

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

Elke Bieler

Beginn: 13.09.2017, mittwochs, 15:00 - 16:30 Uhr,
Radevormwald, Städtische Realschule,
Schulzentrum,
Hermannstr. 26
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708559 Body & Mind

Das Übungsprogramm besteht aus 3 Teilen: Silence (Ankommen und Bewusstsein herstellen), Move (Hauptteil) und Relax (End- und Entspannungsphase). Die gymnastischen Übungen fördern sowohl das innere Gleichgewicht, als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen und schulen so die Körperwahrnehmung. Die Beweglichkeit wird verbessert und Bauch und Rücken werden gekräftigt. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor. Das Body & Mind-Training wird mit einer Entspannung abgerundet – es ist insbesondere für Menschen mit anstrengendem Arbeitsalltag gedacht. Bitte Matte und großes Handtuch mitbringen.

Doris Hlusiak

Beginn: 06.11.2017, montags, 10:00 - 11:15 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
5 Termine (9 Ustd.),
Gebühr: 27,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GYMNASTIK



B1708600 Fit wie die Stars...

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

Patrick Bartsch

Beginn: 04.09.2017, montags, 18:45 - 19:45 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
12 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



B1708601 Aerobic, Bauch, Beine, Po & Co.

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

Sonja Haase

Beginn: 21.09.2017, donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
8 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708602 Rückentraining

Durch ein gezieltes Training mit einfachen Übungen kann man Rückenschmerzen vorbeugen und vorhan-

Radevormwald

dene Beschwerden oft lindern. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und bringen Sie Ihren Rücken in Top-Form! Weitere Informationen unter

„wenzel-radevormwald@arcor.de“

Editha Wenzel

Beginn: 05.09.2017, dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz

10 Termine (14 Ustd.), Gebühr: 34,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708603 Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die die Rumpfmuskulatur kräftigen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern bzw. wiederherstellen. Atem- und Entspannungsübungen sowie das Bewusstmachen einer gesunden Körperhaltung sind weitere Inhalte des Übungsprogramms.

Weitere Informationen unter
„wenzel-radevormwald@arcor.de“

Editha Wenzel

Beginn: 05.09.2017, dienstags, 16:45 - 17:45 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz

10 Termine (14 Ustd.), Gebühr: 34,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708604 Wirbelsäulengymnastik

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

„wenzel-radevormwald@arcor.de“.

Editha Wenzel

Beginn: 31.08.2017, donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz

11 Termine (22 Ustd.), Gebühr: 53,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708605 Bewegung für Senioren 70+

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

„wenzel-radevormwald@arcor.de“.

Editha Wenzel

Beginn: 30.08.2017, mittwochs, 10:00 - 10:45 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz

11 Termine (11 Ustd.),

Gebühr: 27,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708620 Wandern

Wandern Sie mit Hans Joachim Harnischmacher an jedem 2. Donnerstag im Monat. Treffpunkt: Eingang Bürgerhaus Radevormwald. Gewandert wird bei jedem Wetter. Die Termine im Einzelnen: 14.09., 12.10., 09.11. und 14.12.2017. Weitere Informationen erhalten Sie beim Dozenten unter 02195 7939.

Hans Joachim Harnischmacher

Beginn: 14.09.2017, donnerstags, 14:00 - 17:30 Uhr,
kostenfrei

MUSIK UND TANZ



B1708651 Orientalischer Tanz - Anmut, Lebensfreude, Fitness -

Der orientalische Tanz ist ein typisch weiblicher Tanz, der die Gefühlswelt, die Schönheit und Kraft von Frauen zum Ausdruck bringt. Neben der gezielten Vermittlung von Isolationsbewegungen (z. B. der Arme, der Hüfte) und ersten kleinen Tanzchoreographien stehen in diesem Kurs die Freunde an Tanz und Bewegung im Vordergrund. Dieser Tanzkurs ist ein Fortsetzungsangebot, bei welchem auch neue Teilnehmerinnen auf einfacherem Niveau Anleitungen erhalten und sich dann in die bestehende Tanzgruppe integrieren können. Freuen Sie sich auf ein pro-aktives Ganzkörper- und Tanztraining und lassen Sie sich von der Rhythmik der orientalischen Musik inspirieren und begeistern! - Bitte ein Hüfttuch, Tanz- oder Gymnastikbekleidung mitbringen. Eine Kursfortsetzung ist geplant, eine fristgerechte, frühzeitige Anmeldung ist erforderlich. (Ab 9 Pers.)

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

Eugenia Österle

Beginn: 14.09.2017, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz

12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 64,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B1708653 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

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

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

Eugenia Österle

Beginn: 13.09.2017, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr, Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherplatz
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

HINWEIS:

B1703650 Bewegung und Fitness durch TANZ für Frauen!

Beginn: 14.09.2017, donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr, Hückeswagen, Ev. Altenzentrum Johannesstift

Weitere Informationen zu diesem Tanzangebot finden Sie unter www.tanzetage-wuppertal.de oder unter www.vhs-oberberg.de

KREATIVES GESTALTEN



B1708701 Atelierkurs: Tuschemalerei - Am Vormittag -

Erlernen Sie die Kunst der Tuschezeichnung und Tuschemalerei bei der Künstlerin Cindy Kuhn-Chuang. Für sie zählt Tusche auf Reispapier - gemalt mit einem chinesischen Pinsel - zu den sinnlichsten Mal- und Zeichenmitteln der Welt. Die von ihr vermittelten Fertigkeiten bezüglich der Pinselführung und Maltechnik basieren auf den Grundregeln der chinesischen Kalligraphie. Im Kurs lernen Sie zunächst die 8 Grundstriche der Kalligraphie und die Ästhetik der Zeichen kennen, die Ihnen die Tür zu allen möglichen Malmotiven öffnen. Sie werden sich wundern, wie viel leichter und freier Ihre Bilder werden. Der Kurs eignet sich für alle, die Interesse am Malen und Zeichnen haben, seien sie Anfänger oder Menschen mit künstlerischen Vorkenntnissen. Im Kurs erhalten Sie vielfältige Anregungen für die Bildgestaltung sowie eine individuelle, fachkundige und künstlerische Un-

terstützung beim Malen und Zeichnen.

Informationen zum Kurs unter 0175 5869898 oder 02195 931711. - Bitte beachten Sie auch, dass es bei der als VHS-Dozentin tätigen Künstlerin aus beruflichen Gründen unter Umständen zum Ausfall einzelner Kurstermine kommen kann. Diese werden den Teilnehmenden rechtzeitig mitgeteilt und nachgeholt.

Cindy Kuhn-Chuang

Beginn: 14.09.2017, donnerstags, 10:30 - 12:00 Uhr, Radevormwald, Atelier, Frau Kuhn-Chuang, Otto-Hahn-Str. 4
10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 80,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung erforderlich



B1708705 Atelierkurs: Malen mit Acrylfarben - Am Vormittag -

Kaum eine Technik ist so vielfältig wie die Acrylmalerei und vielleicht ist Acryl das einfachste Malmedium, weil es Ihnen immer ermöglicht, Ihr Malergebnis zu verändern und zu verbessern, bis Sie selbst mit Ihrem eigenen Bild zufrieden sind. Wenn Sie mit dem Malen beginnen möchten, eignen sich Acrylfarben hervorragend für den Einstieg: Sie sind brillant in den Farben, gut mischbar und insgesamt unkompliziert in der Anwendung, egal ob Sie nun gegenständlich oder frei malen oder auf der Leinwand experimentieren möchten. In diesem Malkurs zeige ich Ihnen verschiedene Techniken, wie Sie mit dem Malen beginnen können, übe mit Ihnen Pinselführung sowie das Mischen der Farben, vermittelte Grundkenntnisse zu Bildaufbau, Komposition und Farbenlehre und natürlich begleite ich Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zum selbstgemalten, fertigen Bild. Sie malen in einem gut ausgestatteten, großen Atelierraum, der Staffeleien für Sie bereithält. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Material mit: Grundset Acrylfarben, Acrylmalpinsel Nr. 4-22 nach Wahl, Leinwände (mind. 50 x 60 cm/ max. 80 x 100 cm) oder Malpappen und Papier, die für Acrylmalerei geeignet sind, Alufolie und ein Tuch zum Abputzen für die Pinseln sowie viel Freude am Malen und die Begeisterung für Neues! - Eine Materialliste und Informationen zum Kurs erhalten Sie unter 0175 5869898 oder 02195 931711.

Radevormwald

Bitte beachten Sie auch, dass es bei der als VHS-Dozentin tätigen Künstlerin aus beruflichen Gründen unter Umständen zum Ausfall einzelner Kurstermine kommen kann. Diese werden den Teilnehmenden rechtzeitig mitgeteilt und nachgeholt. (Ab 6 Pers.)

Cindy Kuhn-Chuang

Beginn: 20.09.2017, mittwochs, 10:00 - 12:15 Uhr,
Radevormwald, Atelier, Frau Kuhn-Chuang, Otto-Hahn-Str. 4
10 Termine (30 Ustd.),

Gebühr: 120,00 EUR + 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.



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 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 **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

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

Zentrale

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, mitt-

wochs, 17:00 - 19:30 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

5 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 45,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

XPERT BUSINESS



B1713300 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Büromanagement“

pro
Beruf!

Büroorganisation und -kommunikation

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

* (Themenänderungen möglich, samstags, 09:00 - 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
 - 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. Windowgrundkenntnisse 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

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



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.

Zentrale

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. Der Workshop richtet sich an alle, die eine Führerscheinprüfung, eine Klassenarbeit, eine Klausur, das Abitur, eine IHK-Prüfung, eine Meisterprüfung, die Examensprüfung 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!

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

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

Individuelle Farbtypberatung für Beruf und Privatleben:

pro Beruf!

Informationen: 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, Coachs, 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, Kennenlern-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

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.

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

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

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 voraussicht-

lich mit Word und Excel 2010.

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

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, schriftl. An-/Abmeldung bis 06.11.2017

TECHNIK



B1713451 Faszination Amateurfunk Einstieg in ein modernes, technisches Hobby

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 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.

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

Anmeldung

Ihre **Anmeldung** ist verbindlich und wird von der VHS Oberberg nicht bestätigt. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Bitte beachten Sie, dass eine Kursbuchung nur mit der Erteilung der **SEPA-Einzugsermächtigung** (siehe SEPA-Mandat) möglich ist.

Ihre Anmeldung muss **bis 5 Werktage vor Kursbeginn** vorliegen. Die Gebühr wird nach Kursbeginn eingezogen.

Eine **kostenfreie Abmeldung** kann nur **bis 5 Werktage vor Kursbeginn** - sofern keine anderen Fristen ausgeschrieben sind - unter Angabe der Kursnummer **schriftlich** oder **telefonisch** ohne Angabe von Gründen bei der **Volkshochschule Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach** erfolgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senden Sie bitte Ihre Anmeldung zusammen mit dem umseitig ausgefüllten SEPA-Mandat in einem verschlossenen Umschlag an die Volkshochschule Oberberg in Ihrer **Stadt** oder **Gemeinde**. Sollten Sie bereits in den letzten 36 Monaten ein SEPA-Mandat erteilt haben, brauchen Sie das SEPA-Mandat nicht erneut erteilen!

Bitte beachten Sie auch die Möglichkeit einer Online-Anmeldung unter www.vhs-oberberg.de

Ihre Anmeldung mit Lastschriftermächtigung (Siehe SEPA-Mandat)

Bitte gut lesbar ausfüllen!

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs der VHS Oberberg an und akzeptiere die allgemeinen Teilnahmebedingungen und die Datenschutzbestimmungen: (* = Pflichtfelder)

Kurs-Nummer* Geburtsjahr: _____ Geschlecht: männlich weiblich

Name, Vorname* _____

Straße, Hausnummer* _____

PLZ, Wohnort* _____

(Vorwahl) Telefon _____

Mobilfunknummer _____

E-Mail _____

Ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse hilft uns, Sie kurzfristig zu benachrichtigen!

Datum / Ort / Unterschrift* _____

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Oberberg finden Sie unter www.vhs-oberberg.de und im Hauptheft.

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG



ICH WILL ES WISSEN. WDR 5