

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2019



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



www.vhs-oberberg.de

Programm
Bergneustadt



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Bergneustadt

Abteilungsleitung

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

Jens-Holger Pütz

Leiter der Volkshochschule in Bergneustadt.

Telefon 02261 45651, Telefax 02261 5492045

E-mail: bergneustadt@vhs-oberberg.de

Sprechstunde: 07.01.-27.01.2019, montags, 08:45 - 09:30 Uhr,

Begegnungsstätte Krawinkel-Saal, Versammlungsraum

Telefon während der Sprechzeiten: 02261 92054914



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 Bergneustadt, Kölner Str. 256, 51702 Bergneustadt, Telefax 02261 5492045

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

(bergneustadt@vhs-oberberg.de) erhalten Sie eine **Anmelde- und Buchungsbestätigung**.

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

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

Informationen zu ...

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

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

Die VHS ist Bildungsberatungsstelle für Bildungsscheck und Bildungsprämie!

HINWEIS



VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind wichtige Voraussetzungen, um die privaten und beruflichen Herausforderungen des Alltags erfolgreich managen zu können.

Wenn Sie leistungsfähig und fit bleiben möchten und zugleich Anregungen wünschen, dem täglichen Stress wirksam zu begegnen, sind Sie bei uns richtig. Sie erfahren und erleben, was zu einem gesunden Lebensstil gehört und wie Sie Ihre **Gesundheitskompetenz** stärken können.

Der Fachbereich Gesundheitsbildung bietet Ihnen ein umfangreiches Angebot an Bewegungs- und Entspannungskursen. Informationen erhalten Sie unter **www.vhs-oberberg.de** oder unter **02261 8190-17**.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



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

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

In der Zentrale wird ein Kurs oberhalb des Niveaus B1 angeboten. Bitte beachten Sie die Informationen zu Deutsch als Fremdsprache im Gesamtprogrammheft unter Deutsch als Fremdsprache.

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

Kein Kursbesuch ohne eine vorherige Beratung und Einstufung!

Terminabsprache bitte mit:

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

Verantwortlich für die Organisation der Kurse, Beratung und Einstufung:

- Ewelina Pickhardt
02261 819050, ewelina.pickhardt@vhs.obk.de
- Sigrid Schuster
02261 819016, sigrid.schuster@vhs.obk.de

Kursangebot

Die VHS Oberberg bietet zur Zeit ca. 20 Deutschkurse an, größtenteils in der VHS-Zentrale. Da sich das Angebot auch noch während des Semesters häufig ändert (neue Kurse, Änderungen der Unterrichtszeiten etc.), wird auf einen Abdruck des aktuellen Kursangebots verzichtet. Sie finden das aktuelle Angebot im Internet auf www.vhs-oberberg.de.

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der persönlichen Beratung und Einstufung: Wir suchen mit Ihnen nach einem geeigneten Kurs! Vereinbaren Sie bitte einen Termin.

FREMDSPRACHEN



Informationen und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen der VHS Oberberg erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung unter 02261 819070. Weitere Sprachkurse sowie ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de

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



A1901257 Let's start talking English - Conversation in the morning B1-B2

Impulsgebende Texte aus Kultur, Politik und Zeitgeschehen bilden die Basis für interessante Gespräche und Diskussionen. Die Auffrischung, Festigung und Bereicherung Ihrer Englischkenntnisse durch ein unterhaltsames Sprachtraining ist Ziel dieses Kurses.

- This course is designed to improve your fluency in English. You will activate your knowledge of English in practical and useful language trainings and conversation practice. - Die Materialkosten betragen 5,00 EUR und sind direkt an die/den Dozenten/-in zu zahlen. (Kurs ab 8 Pers.)

Lehrbuch: Ausgewähltes Textmaterial

N.N.

Beginn: 13.02.2019, mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr, Bergneustadt, Begegnungsstätte Krawinkel-Saal, Versammlungsraum, Kölner Str. 260

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 72,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1901260 English Conversation B2: „Let's talk and practise!“

In entspannter Atmosphäre behandeln wir interessante und lebensnahe Themen aus Politik, Kultur und aktuellem Zeitgeschehen, die uns vielfältige Impulse

Bergneustadt

für anregende Diskussionen und das freie Sprechen in Englisch geben. Einige unserer Gesprächsinhalte werden Ihnen digital (Beamer) präsentiert, z. B. Filme oder Filmsequenzen, die das Hörverstehen bei unterschiedlichen Sprechern schulen und unsere Kenntnisse im Bereich Wortschatz und alltagsprachliche Wendungen bereichern. Neue Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! (Kurs ab 7 Pers.)

Lehrbuch: Ausgewähltes, authentisches Textmaterial, ggf. Materialkosten

N.N.

Beginn: 13.02.2019, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
Bergneustadt, Gemeinschafts-Hauptschule
Auf dem Bursten, Goethestr. 17
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 69,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

WIRTSCHAFT UND
KAUFMÄNNISCHE PRAXIS



COMPUTER



Kursangebote zu den Bereichen Wirtschaft, Kaufmännische Praxis/ EDV / Technik und Computer finden Sie u.a. in der Zentrale der Volkshochschule in Gummersbach-Niederseßmar.

Hier finden Sie u.a. Finanzbuchführung, Rhetorik, Sprachtraining, MS-Windows, Word, Excel, Bildbearbeitung am PC, Internet, Fotokurse, PC-Kurse für Ältere und vieles mehr.

Informieren Sie sich im VHS-Programmheft oder unter www.vhs-oberberg.de und wählen Sie ein für Sie passendes Kursangebot aus. Informationen auch unter: 02261 8190-13

FOTO AM PC



HINWEIS:

Wochenendseminare im Fotostudio

Ausführliche Informationen zu den Seminaren von Maxx Hoenow finden/erhalten Sie unter:

- www.maxx-fotografie.de
- www.vhs-oberberg.de
- beim Dozenten unter 02261 41441.

Veranstaltungsort: Bergneustadt,
Fotostudio Hoenow, Kölner Str. 139
Samstag, 14:00 - 18:30 Uhr und Sonntag, 14:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 88,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung an VHS Oberberg,
Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach erforderlich.



**B1813351 Bessere Digitalfotos -
Wochenendseminar im Fotostudio**

Samstag, 02.03.2019 und Sonntag, 03.03.2019
Anmeldung/Abmeldung bis 18.02.2019

**B1813352 Portraitfotografie -
Wochenendseminar im Fotostudio**

Samstag, 16.03.2019 und Sonntag, 17.03.2019
Anmeldung/Abmeldung bis 04.03.2019

UMWELT
UND NATUR



**A1901400 Das Rengsetal -
Pflanzen- und Tierwelt eines
typischen Wald-Wiesen-Tals
im Bergischen Land**

NEU!

Das Rengsetal zählt zu den - aus Naturschutzsicht - besonders wertvollen, aber auch landschaftlich reizvollen Tälern im Bergischen Land. Wiesen, Wald und Wasser sind die prägenden Elemente. Auf diesem Spätsommer - Spaziergang wollen wir die Pflanzenwelt des artenreichen Rengsetals kennen lernen. Weiterhin erfahren wir etwas über die Bewirtschaftung des Tales und seine Bedeutung für den Naturschutz. Verpflegung bitte mitbringen!

Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene und Familien mit Kindern ab 12 Jahren. In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Agnes Horwath

Mittwoch, 22.05.2019, 16:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Bergneustadt-Niederrengse,
Wanderparkplatz Rengse Mühle

1 Termin (4 Ustd.),
Gebühr: 6,00 EUR Erwachsene,
3,00 EUR Kinder, 15,00 EUR Familien
Anmeldung und Information bei der BSO unter 02293 90150.

ERNÄHRUNG



A1901501 **Der Burger Deluxe - ein Hochstapler mit Geschmack!**

NEU!

In diesem Kurs erleben Sie die Vielfalt der Burger. Sie werden zu kulinarischen Highlights durch frisch gebackene Buns (Burger-Brötchen), selbst gewolfte Pattys (Burger-Fleisch) und selbst zubereitete Saucen. Mit diesen frischen, hochwertigen Zutaten werden Schicht für Schicht großartige Burger gebaut und mit selbst hergestellten Saucen verfeinert. Es gibt eine Vielzahl an Burgern mit Fisch, Rind und eine vegetarische Variante. Darüber hinaus können Sie die Rezepte für jede einzelne Burgerschicht auch sehr variabel und vielseitig für das Kochen Zuhause nutzen: Die Pattys können zu Salaten und mit anderen Beilagen als Mahlzeit gereicht werden, die Buns ähneln einem französischen Briochebrot, das man gut zum Sonntagsfrühstück reichen kann und die helle Burgersauce ist eine Mayonnaise ohne Ei, die Sie für Dips oder für Salatsaucen verwenden können. Die in diesem Kochkurs selbst hergestellten Burger sind auf jeden Fall „echte“ Hochstapler mit viel Geschmack und eine Inspiration für kreatives Kochen! Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mit. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Dienstag, 12.02.2019, 18:00 - 21:00 Uhr,
Bergneustadt, Gemeinschafts-Hauptschule Auf dem Bursten,
Goethestr. 17

4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 05.02.2019

A1901502 **Tapas 3 - Mit neuen Rezeptideen für die Bewirtung von Gästen und die Vorfreude auf Sommer!**

NEU!

Tapas sind kleine, herzhaftes Häppchen, die besonders gut zu Wein und Bier schmecken und in vielfältigen Variationen in Spaniens Bars und Restaurants gereicht werden. Mittlerweile sind Tapas auch hier in Oberberg so beliebt, dass wir unsere Kochkurseangebote Tapas 1 und 2 in diesem Frühjahr durch das Angebot „Tapas 3“ auf Wunsch unserer VHS-Kunden erweitert haben. Unsere Tapas-Mahlzeit besteht an diesem Kursabend aus neuen, sehr leckeren Tapas-Vari-

anten, die am Ende des Kurses auf großen Tellern angerichtet und gemeinsam verzehrt werden. Unter anderem gibt es Papas Arrugadas mit Mojo verde und Mojo picon sowie Kalbsröllchen, eingelegte Oliven, Champignons in Cherry und Geflügel-Kroketten. Beim gemeinsamen Essen können Ideen ausgetauscht werden und natürlich gibt es auch von der Dozentin wieder verschiedene Servier- und Rezeptvariationen sowie Weinempfehlungen für den vollen Tapas-Genuss bei Ihnen zu Hause. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie mit den Tapas die Vorfreude auf einen sonnenreichen Sommer! Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. - Bitte Geschirrtuch und ein Weinglas für ein Getränk mitbringen. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Infos zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Dienstag, 12.03.2019, 18:00 - 21:00 Uhr,
Bergneustadt, Gemeinschafts-Hauptschule Auf dem Bursten,
Goethestr. 17

4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 05.03.2019



A1901503 **Mit Bärlauch den Frühling genießen: Feine Gerichte aus der saisonalen Kräuterküche!**

NEU!

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

Bergneustadt

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

Doris Seidl

Dienstag, 02.04.2019, 18:00 - 21:00 Uhr,
Bergneustadt, Gemeinschafts-Hauptschule
Auf dem Bursten, Goethestr. 17

4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 26.03.2019



A1901504 Leichte Sommerküche mit dem Thermomix® oder Ihrer Küchenmaschine

NEU!

Bald ist der Sommer da und mit ihm die Saison für leichte Gerichte, die gut bekömmlich sind und nicht zu schwer im Magen liegen. Für diesen Kochkurs hat die Dozentin daher bunte Sommer-Rezepte für Sie ausgewählt, die allesamt lecker, leicht und besonders geeignet für das Essen an heißen Tagen sind! Nach der Begrüßung mit einem Aperitif aus Prosecco mit Estragon-Erdbeer-Sirup werden Sie unter Anleitung viele kulinarische Begleiter für warme Tage zubereiten, z.B. einen exotischen Smoothie, eine Salat-Suppe, eine Süßkartoffel-Lasagne aus dem Ofen und ein All-in-one-Gericht mit Hähnchen und Tomatenreis, wobei wir auch die Gewürzmischung für Hähnchen und Gemüse selbst zusammenstellen. Als edles Hauptgericht gibt es ein Rinder-Steak mit Pfeffersoße, delikates Kartoffelpüree und Waldorfsalat. Unseren Abschluss genießen wir mit einem süßen Dreierlei aus Pistazien-Paradiescreme, Kokos-Limetten-Eis und mariniertem Obst. - Bitte bringen Sie Ihre eigene Küchenmaschine oder Ihren Thermomix (falls vorhanden) mit, damit Sie zügig und selbstständig arbeiten können. Bitte auch ein Geschirrtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Infos zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Donnerstag, 16.05.2019, 18:00 - 21:00 Uhr,
Bergneustadt, Gemeinschafts-Hauptschule
Auf dem Bursten, Goethestr. 17

4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 09.05.2019

GESUNDHEITSBILDUNG



A1901550 RückenFit

Hier finden Sie Übungen zur Verbesserung der rücken-spezifischen und allgemeinen Fitness sowie zur Verbesserung der individuellen Körperhaltung und der Bewegungsabläufe im Alltag. Sie lernen Übungen zur Wahrnehmung und zum Erleben des eigenen Körpers kennen sowie Entspannungsmethoden und Strategien zur Stressbewältigung. Als Hintergrund erhalten Sie anwendbares Wissen zum Thema Rückenschmerz, Wirbelsäule, Bewegung und Stress, so dass sich eine allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens einstellen kann.

Sarah Müller

Beginn: 09.01.2019, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr,
Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium,
Alte Turnhalle, Am Wäcker 26
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1901600 Schwimmen lernen für Erwachsene

Sie können nicht schwimmen? Dann sind Sie hier im Schwimmkurs für Erwachsene genau richtig! Sie erlernen in einer Kleingruppe den Umgang mit dem Wasser und anschließend das Rücken- und Brustschwimmen. Es wird darum gebeten, vor der Anmeldung unter 02261 48904 Kontakt mit der Dozentin aufzunehmen!

Ilona Häck

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 16:00 - 16:45 Uhr,
Bergneustadt, Realschule,
Lehrschwimmbecken, Breiter Weg 8
13 Termine (13 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1901601 Schwimmunterricht für Kinder

In einer Kleingruppe von max. 6 Kindern erlernen Ihre Kinder in spielerischer Form das Schwimmen. Es wird darum gebeten, vor der Anmeldung mit der Dozentin unter 02261 48904 Kontakt aufzunehmen!

Ilona Häck

Beginn: 13.03.2019, mittwochs, 15:30 - 16:15 Uhr,
Bergneustadt, Realschule,
Lehrschwimmbecken, Breiter Weg 8
10 Termine (10 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

MUSIK UND TANZ



A1901655 Tanzvergnügen

Musik, Tanz und Bewegung stimulieren Körper und Geist, wirken entspannend und lassen den Alltag vergessen. Darum lade ich Sie herzlich ein: Teilen Sie mit mir das schönste Hobby der Welt und freuen Sie sich auf interessante Tanzformationen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und auch keinen Partner, nur ein klein wenig Mut zum ersten Schritt.

Eveline Waldmüller

Beginn: 30.01.2019, mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr,
Bergneustadt, Begegnungsstätte Krawinkel-Saal,
Kölner Str. 260, 13 Termine (26 Ustd.),
Gebühr: 63,00 EUR pro Person
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1901656 Tanzvergnügen

Eveline Waldmüller

Beginn: 22.05.2019, mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr,
Bergneustadt, Begegnungsstätte Krawinkel-Saal,
Kölner Str. 260, 7 Termine (14 Ustd.),
Gebühr: 34,00 EUR pro Person
Schriftliche Anmeldung erforderlich

TEXTILES GESTALTEN



HINWEIS:

NEU!

A1909750 Selbst genäht!

Lust auf einen Nähkurs? Sie möchten das Schneidern lernen? In diesem Kurs bekommen neugierige Menschen, junge und ältere, mit und ohne Vorkenntnisse, die Grundlagen für Ihr neues Hobby vermittelt. Ob Bekleidung für Babys, Kinder oder Erwachsene, Kis-

sen oder Taschen - es lohnt sich, schöne individuelle Dinge nach Schnittmustern oder eigenem Design selbst zu nähen, denn Nähen ist im Trend!

Als ausgebildete Modeschneiderin begleitet Sie die Dozentin bei der Schnitt- und Stoffauswahl, dem Zuschnitt und Nähen. Wahlweise können Sie auch Änderungen oder Reparatur Ihrer Lieblingsteile vornehmen, sozusagen den ausrangierten Textilien ein neues Gesicht geben. Bitte wählen Sie Ihr Projekt, das Sie unter Anleitung anfertigen möchten und bringen Sie die üblichen Nähzutaten mit. Freuen Sie sich auf einen spannenden Kurs.

Linda Lange

Beginn: 23.01.2019, mittwochs, 19:00 - 21:15 Uhr,
Reichshof, Gemeinschaftsgesamtschule Eckenhagen,
Hahnbacher Straße 23, 10 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR, schriftliche Anmeldung erforderlich

GEWALTPRÄVENTION



Die Arbeitsgemeinschaft Emanzipatorische Jugendarbeit (AG em-jug) führt gewaltpräventive Trainings mit dem Ziel durch, dass Kinder und Jugendliche weder Opfer noch Täter/in werden.

Die AG em-jug hat für die Trainings und Qualifizierungen zur Durchführung von Trainings 2012 den Landespräventionspreis NRW erhalten. Die Qualifizierungen sind hochschulzertifiziert (inkl. 32 Credit-Points für Student/innen).

Kooperationspartner sind auch das Informations- und Bildungszentrum Schloss Gimborn der International Police Association und die Steinbeis Business Academy der Steinbeis Hochschule Berlin.

Alle Trainings und Qualifizierungen der AG em-jug wurden nach wissenschaftlichen Kriterien von Dr. Hövel, Universität zu Köln, evaluiert und von der AG em-jug überarbeitet und erweitert. In der Evaluation von Mut tut gut wurde die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit nachgewiesen. Die Zusage der Aufnahme in die „Grüne Liste“ liegt vor.

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.

- **Mut tut gut-Trainings für Vorschul- und Grundschulkinder von 5 -10 Jahre**
- **Soziales Lernen für eine gute Klassengemeinschaft für 10 bis 14 Jährige**
- **Selbstsicherheitstraining für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre**
- **Konflikttrainings für Jungs ab 14 Jahren**

Informationen, Anmeldung, Gebühren, Flyer siehe unter www.em-jug.de.

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 A1913000 bis A1913999 richten Sie bitte an die VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach.

Bitte beachten Sie, dass die Kurssausreibungen der Kurse A1913000 - A1913999 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

28.08.2019 - 18.06.2020

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

Hauptschulabschluss nach Klasse 10 a

28.08.2019 - 30.01.2020

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

Fachoberschulreife (FOR)

Lehrgang 2019: 04.02.2019 - 10.07.2019

Lehrgang 2020: 03.02.2020 - 25.06.2020

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

Die Lehrgänge sind **nicht** BaFöG-fähig!
Information, Beratung und Anmeldung:

Renée Scheer

VHS Oberberg, Klasse 9/10a
02261 8190-15

Dominik Clemens

VHS Gummersbach, FOR
02261 87-1539

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

GESUNDHEITSBILDUNG



A1913550 Burnout und Depression durch Stress

NEU!

Erfahrungsaustausch über die psychischen Folgen von Stress, die sich häufig durch Antriebslosigkeit und Nicht-Wahrnehmung der eigenen Grenzen zeigen. Unter Leitung einer Diplom-Sozialarbeiterin werden für Betroffene und Angehörige Möglichkeiten aufgezeigt, der Spirale von Burnout und Depression zu entkommen.

Tanja Sprave

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Termine (22 Ustd.), Gebühr: 75,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

„Auszeit“ - Ein Tag nur für dich!

Sie werden Erfahrungen mit dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung, dem Body-Scan, der Meditation und vielem mehr machen. Entspannen Sie sich! Infos unter 02263 60698.

Heike Falkenhain

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 35,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

A1913551

Samstag, 16.02.2019, 10:00 - 15:30 Uhr

A1913552

Samstag, 16.03.2019, 10:00 - 15:30 Uhr

A1913553 „Emotionale Befreiung“ Wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln

Gestresst? Von Alltagsanforderungen überfordert? Voller Anspannung und Angst? Ihre Gefühle gehen mit Ihnen durch und verführen Sie zu Handlungen, die Sie hinterher bereuen? In diesem Kurs aus dem Bereich Lebenshilfe, Entspannung, Gesundheit und Er-

fahrung arbeiten wir mit diesen belastenden Emotionen und den daraus resultierenden Schwierigkeiten. Lebensnah und praktisch lernen Sie anhand vieler Übungen, wie Sie Emotionen anhand eines einfachen 3-Schritte-Programmes so begegnen können, dass sie weder verdrängt noch ausagiert, sondern aufgelöst werden. Achtsamkeitsübungen, Meditation und Selbstreflektion helfen dabei, Stress in Lebenskraft zu befreien.

Christian Kiefer

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Engelskirchen, Praxis für seelische Gesundheit,
Lepperhammer 19, 8 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 78,00 EUR, Schriftliche Anmeldung erforderlich

KREATIVES GESTALTEN



A1913710 Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver®(ASC)(Feinsilber) Verwirklichen Sie ihre individuellen Schmuckwünsche!

Sie lernen unterschiedliche Techniken, die Sie bei der Schmuck- und Ringgestaltung nutzen können, kennen. Infos unter www.schmeichelhaft.net oder 02247 9219877.

Anke Schmeichel-Kreitschmer

Samstag, 11.05.2019, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
10 Ustd., Gebühr: 45,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 04.05.2019

Urban Sketching: Zeichnen aus Leidenschaft! - Schnupperkurs

NEU!

Beim Urban Sketching geht es darum, im Alltag regelmäßig zu zeichnen und dabei die eigene Lebenswelt in Momentaufnahmen zu skizzieren, in einem Skizzenbuch festzuhalten und ggf. mit einer weltweiten Community zu teilen. Dabei gilt es - nach einer kurzen Einführung in Zeichentechniken zunächst einfach und mit viel Begeisterung drauflos zu zeichnen und ganz entspannt den künstlerisch, erzählenden und bildenden Wert des Vor-Ort-Zeichnens für sich zu entdecken, grafisch zu experimentieren und sich mit anderen auszutauschen. Dieser Einstiegskurs richtet sich ausdrücklich an alle, die Zeichnen lernen und dabei erleben möchten, wie befriedigend es sein kann, mit Stift und Skizzenbuch täglich kreativ zu sein. Infos erhalten Sie vorab unter www.chrisa.de/urban-sketching oder unter 02261 819070 (VHS) und 01723284026 (Doz.). Für den Einstieg benötigen Sie zunächst nur einen Skizzenstift und Papier. Das Zeichenmaterial wird Ihnen für eine Materialkostenpauschale von 5,00 EUR zur Verfügung gestellt.

Hans-Christian Sanladerer

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

A1913701

Beginn: 12.03.2019, dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr
4 Termine (12 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR + geringe Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 05.03.2019

A1913702

Beginn: 30.04.2019, dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr
5 Termine (15 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 23.04.2019

Bildhauerseminar: „Hau rein! Hau Stein“ Kleine Skulpturen und Objekte aus Tuffstein

Unter Anleitung der Bildhauerin Dana van Rijssen erlernen künstlerisch Interessierte solide Grundlagen der Bildhauerei und werden entspannt ihr eigenes, dreidimensionales Objekt aus einem weichen Tuffstein schlagen.

Informationen zum Kurs unter 0157 83176169 oder unter www.vanrijssen.de

Dana van Rijssen

Werkstatt für Bildhauerei, Marienheide,
Kempershöher Str.12
16 Ustd.,
Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten
Schriftlich e Anmeldung erforderlich

A1913705

Samstag, 16.03.2019, 11:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 17.03.2019, 11:00 - 17:00 Uhr

A1913706

Samstag, 06.04.2019, 11:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 07.04.2019, 11:00 - 17:00 Uhr

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

Sie lernen folgende Schweißverfahren kennen und probieren sie aus: Autogenschweißen, Elektrohandschweißen, MAG-Schweißen und WIG - Schweißen. Informationen: 022618190-70

Peter Herrig, Udo Ristau

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

A1913715

Samstag, 09.03.2019, 09:00 - 14:15 Uhr
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 01.03.2019

A1913716

Samstag, 23.03.2019, 09:00 - 14:15 Uhr
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 15.03.2019

Zentrale

TEXTILES GESTALTEN



A1913750 Kinderkleidung nähen

NEU!

Sie haben keine Lust auf langweilige Kinderkleidung von der Stange? Dann nähen Sie pfiffige und individuelle Kinderklamotten und Accessoires doch einfach selber. In diesem Kurs nähen wir gemeinsam einzigartige Unikate nach Ihren Wünschen. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet. Bitte mitbringen: Stoffe, Schnitt, Nähzubehör und Ihre Nähmaschine. Weitere Infos bei der Dozentin unter 02261 946668.

Melanie Eicks

Beginn: 15.01.2019, dienstags, 18:45 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

A1913751 Nähen für Anfänger

Nähen liegt voll im Trend, fördert die Kreativität und verbindet Gleichgesinnte! Vielleicht haben Sie sich schon mit Ihrer Nähmaschine vertraut gemacht, ein Schnittmuster heruntergeladen und ein paar entsprechende Youtube-Filme geschaut. In diesem Kurs lernen Sie mit individueller Betreuung und entsprechend Ihren Vorkenntnissen ein Unikat ganz nach Ihren Vorstellungen zu erstellen - in Ihrem Stil, der gewünschten Farbe und einem persönlichen Lieblingsstoff. Gemeinsam realisieren wir Ihr Wunsch-Nähprojekt. Bitte mitbringen: Stoffe, Schnitt, Nähzubehör und Ihre Nähmaschine. Informationen unter 02261 946668.

Melanie Eicks

Beginn: 30.04.2019, dienstags, 18:45 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

A1913752 Patchwork-Workshop

Anfänger und Fortgeschrittene können hier in netter Runde Ufo's fertigstellen oder sich ein Kissen, eine Decke oder ähnliches anfertigen und Erfahrungen und Tipps mit den anderen austauschen. Es werden Projekte mit der Maschine, mit der Hand oder über Papier genäht. Bitte reservieren Sie folgende Termine: 13.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06. und 10.07.2019. Der Workshop wird im nächsten Semester fortgesetzt. Informationen bei der Kursleitung: 02261 9784826.

Kerstin Alznauer-Hötten

Beginn: 13.02.2019, mittwochs, 17:00 - 19:30 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
6 Termine (18 Ustd.), Gebühr: 54,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

MODE UND KOSMETIK



Individuelle Farbtypberatung

Pünktlich zum Frühlingsbeginn bietet die VHS Oberberg Angebote zum Thema „Farbtypberatung“ an, um ganz besonders Frauen bei der Auswahl ihrer Saison-Bekleidung fachlich zu beraten und zu unterstützen.

Mirja Peters

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

A1913801

Samstag, 16.03.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 09.03.2019

A1913802

Samstag, 23.03.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 16.03.2019

Schön geschminkt in Alltag und Beruf Mit Tipps und Anleitungen einer jungen, professionell arbeitenden Vigagistin

NEU!

Jedes Gesicht ist von Natur aus schön, kann aber unter Einsatz professioneller Anleitung und der Auswahl passender Farben und Schminktechniken in seiner Ausstrahlung optimiert werden. In diesem Schmink-Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie die optischen Stärken Ihres Gesichtes dezent hervorheben und ggf. kleinere Schwächen mit einem guten Make-up kaschieren können. Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für ein perfekt geschminktes Gesicht von einer professionellen Vigagistin, damit Sie sich wohl und sicher fühlen und sich selbstbewusst mit einem schönen Make-up in Alltag und Beruf in Szene setzen können. Der Kurs eignet sich für alle Frauen, die neue Ideen und Beratung für das persönliche Schminken suchen, Schminktechniken erlernen möchten oder anlassbezogene Empfehlungen für das Schminken - z.B. für Bewerbungen und die Anfertigung von Fotos - benötigen. Info: www.dianaschulte-makeup.de.

Diana Schulte

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Ustd., Gebühr: 24,00 EUR + 10,00 EUR Materialkosten
(Pflege- und Schminkprodukte) die direkt am
Veranstaltungstag an die Dozentin zu zahlen sind.

A1913805

Samstag, 16.03.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung schriftlich bis 09.03.2019

A1913806

Samstag, 30.03.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung schriftlich bis 23.03.2019

UMWELT UND NATUR



A1913450 :metabolon - Bergisches Energiekompetenzzentrum Energiecafé: Der Energie-Check - Wie geht es meinem Haus wirklich?

Die Energieberater/innen des Bergischen Energiekompetenzzentrums :metabolon möchten die Hausbesitzer aufklären und bei der Entscheidungsfindung zu energiesparenden Maßnahmen unterstützen.

Dienstag, 12.03.2019, 17:30 - 19:00 Uhr,
:metabolon, Bergisches Energiekompetenzzentrum,
Am Berkebach, 51789 Lindlar,
gebührenfrei,
Anmeldung bis 06.03.2019 unter 02261 8190-13
oder unter www.vhs-oberberg.de

FREIZEITSPORT



A1913451 Wandern und Biken mit GPS und freien Karten

In diesem Kurs lernen Sie, was Ihre Handgeräte alles können, wie Sie diese richtig einsetzen und was Ihnen die Anzeigen sagen wollen. Sie lernen den Umgang mit einem hervorragenden und frei verfügbaren Planungstool und wie und wo Sie die für Sie passende und kostenlose Karte beziehen können. Bitte bringen Sie ein GPS Handgerät mit.

Bastian Friedrich

Montag, 11.03.2019, 18:15 - 21:00 Uhr
Dienstag, 12.03.2019, 18:15 - 21:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (6 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.02.2019

A1913460 Bridge Einführung

Bridge gilt als „Königin der Kartenspiele“. Es ist ein abwechslungsreiches Spiel und der Erfolg ist nur in geringem Maße vom Kartenglück abhängig. Bridge hält die grauen Zellen fit, es werden hohe Anforderungen an die Konzentration und an das strategische Denkvermögen gestellt. Wer einmal mit dem Bridgevirus infiziert ist, mag das Spiel nicht mehr missen. In Kooperation mit dem Bridgeclub Gummersbach.

Sigrid Pikart

Beginn: 14.03.2019, donnerstags, 18:30 - 20:45 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
12 Termine (36 Ustd.), Gebühr: 108,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 01.03.2019

TECHNIK



A1913453 Amateurfunk Schnupperabend

Freitag, 29.03.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

A1913455 Arduino Workshop

Beginn: 03.05.2019, freitags, 18:00 - 21:00 Uhr,
4 Termine (16 Ustd.),

XPERT BUSINESS



A1913301 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

Das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ ist besonders geeignet für :

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen,
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte),
- Selbstständige,
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben.

Sie lernen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern. Der Kurs besteht je aus drei Modulen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen.

Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung 2“ und „Finanzbuchführung 3 EDV (Lexware)“, erhalten Sie das **Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“**. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Sie arbeiten im Kurs mit Lexware financial office basis.

Marietta Krompaß

Beginn: 08.04.2019, montags, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
35 Termine (140 Ustd.),
Gebühr: 914,00 EUR inkl. Prüfungsgebühr (216,00 EUR),
inkl. Lehrbücher (137,71 EUR)
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 22.03.2019

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



A1913321 „Gespräche wertschätzend führen“

Gelungene Kommunikation ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg. Wir führen jeden Tag Gespräche, am Arbeitsplatz, in der Familie, mit Freunden und Bekannten. Das ist manchmal schwierig, denn oft redet man aneinander vorbei oder missversteht sich. In diesem Seminar stärken Sie Ihre Fähigkeit durch wertschätzende und aussagekräftige Kommunikation die Empfangsbereitschaft für Ihre Botschaft zu fördern. So erreichen Sie Ihre Gesprächsziele leichter und besser.

Inhalte:

- Elemente gelungener Kommunikation
- Bewusstsein schaffen für den eigenen Gesprächsstil
- Körpersprache gekonnt einsetzen
- Frauen reden anders, Männer auch
- Unterscheiden von Sach- und Beziehungsebene
- Gesprächs-Störer und Gesprächs-Verbesserer
- Die Sprachkiste ausmisten
- Fragen statt sagen
- Hören, was der Gesprächspartner wirklich sagt
- Den eigenen Standpunkt freundlich und zielführend vertreten
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern
- Freundlich und bestimmt „Nein sagen“

Zielgruppe:

Alle, die ihren Gesprächsstil verbessern und gute zwischenmenschliche Beziehungen gestalten möchten.

Methoden:

Impulsvorträge, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenübungen, kollegiales Coaching

Evelyn Schuy

Samstag, 30.03.2019, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 18.03.2019

A1913322 „Ärgern macht Ärger noch ärger“ (Anti-Ärger Training)

NEU!

Obwohl unendlich oft erklärt - Kunde XY kapiert den korrekten Bestellablauf einfach nicht. Die Kollegin ist wieder mal krank, denn es ist Montag und der Chef hat zum x-ten Mal einem Kunden Dinge zugesagt, deren Ablauf absolut nicht realisierbar ist. Wenn Ihnen dann noch jemand zuruft: „Hey, entspann Dich mal“, dann würden Sie ihm am liebsten den nächstbesten harten Gegenstand an den Kopf an den Kopf schmeißen. In diesem Workshop steigern Sie Ihre Fähigkeit mit dem alltäglichen Ärger konstruktiv umzugehen, zu agieren statt zu reagieren. Sie verbessern Ihre Arbeits- und Alltagsqualität und können schnell und

souverän mit sich und Ihrem Umfeld umgehen.

Inhalte:

- Ärgerliche Lernmuster verlernen
- Das Gedächtnis des Körpers und wie es funktioniert
- Agieren, statt reagieren
- 10 Anti-Ärger Strategien
- Emotionale Intelligenz, statt Wut und Zorn
- Recht zu haben ist kein Ersatz für ein gutes Miteinander

Zielgruppe:

Alle, die von sich sagen: „Es reicht, genug geärgert.“
Alle, die eigenen und fremden Ärger besser verstehen und bearbeiten möchten.

Methoden:

Impulsvorträge, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenübungen, kollegiales Coaching

Evelyn Schuy

Samstag, 06.04.2019, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.03.2019

A1913323 Keine Macht der Niedertracht - schwarze Rhetorik und Manipulationstechniken

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.

Inhalte:

- Erläuterung der einzelnen Manipulationsformen
- Gesellschaftliche Grundprinzipien und wie sie manipulativ eingesetzt werden
- Macht- und Statusspiele im Alltag
- Den eigenen „Autopilot“ erkennen und ausschalten
- Emotionale Kommunikationsformen nutzen
- Offene und versteckte Botschaften wirksam parieren
- Bearbeitung von eigenen beruflichen Alltagssituationen

Eine Veranstaltung für alle, die sich besser durchsetzen möchten oder müssen.

Evelyn Schuy

Samstag, 11.05.2019, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 29.04.2019

A1913324 Zielführende Kommunikation im Konflikt

In diesem Workshop erarbeiten wir wirkungsvolle Deeskalationsstrategien, lernen Methoden des Selbstmanagements und Strategien für die Wahrung einer situationsangemessenen, fairen Interaktion und Kommunikation mit unseren Kollegen/-innen im (Berufs-) Alltag. Ziel des Kurses ist es, Ihnen konkrete, alltagstaugliche Strategien, Techniken, Formulierungshilfen etc. zu vermitteln, die es Ihnen auch in schwierigen Situationen ermöglichen, auch in Stress- und Belastungsphasen, mit anderen Menschen gut zu kooperieren und gelassen und wertschätzend mit ihnen umzugehen bzw. zu arbeiten. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die ihren Konfliktstil erkennen und durch geeignetere Strategien verbessern möchten, um sich im Beruf oder im privaten Umfeld deutlich wohler zu fühlen.

Evelyn Schuy

Samstag, 18.05.2019, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 03.05.2019

A1913325 Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung

In unserem Praxisworkshop zeigt Ihnen die Life in Balance Coach Birgit Friedrichs Wege auf, die Ihnen helfen können mit Prüfungsangst besser umzugehen und 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 Examensprüfung oder Ähnliches absolvieren müssen.

Birgit Friedrichs

Samstag, 23.03.2019, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 48,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 11.03.2019

A1913326 Lampenfieber - Lerne damit umzugehen!

Ob bei Präsentationen, Meetings, Ansprachen, Vorträgen, Interviews, Wortbeiträgen oder vielleicht Vorstellungsrunden, die Nervosität macht sich breit. Ihre Stimme zittert, Sie fühlen sich angespannt, unsicher und Ihr Herz rast. Im Workshop lernen Sie die Auslöser der Situation kennen und die Life in Balance Coachin Birgit Friedrichs zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie dieser Situation gezielt begegnen und ohne Angst reden können.

Birgit Friedrichs

Samstag, 11.05.2019, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 48,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 29.04.2019

A1913327 „Professionell Azubi sein“

Du wirst bald oder bist schon Azubi und möchtest einen guten Eindruck hinterlassen? In diesem Workshop sprechen wir über die Sprache, eure Haltung sowie über eure Werte und Wertvorstellungen. Wir durchleuchten euren Auftritt im Innen und Außen. Auch wie Ihr auf das Ausbildungsunternehmen wirkt.

Birgit Friedrichs

Samstag, 18.05.2019, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 48,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.05.2019

A1913349 Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

Nach einem informativen Vortrag haben Sie auch noch die Möglichkeit, sich individuell beraten zu lassen!

Heidrun Schröter

Dienstag, 04.06.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
kostenfrei, Schriftliche Anmeldung bis 28.05.2019

FOTO AM PC



A1913350 Möglichkeiten der Digitalfotografie

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen Mut zu machen den „Automatikmodus“ Ihrer Kamera abzuschalten und die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die Ihre Digitalkamera wirklich bietet! Die Grundlagen der Fotografie wie Perspektive, Weißabgleich, Zeiten, Blenden und Tiefenschärfe werden eingehend erklärt. Der Fotografenmeister Maxx Hoenow spricht mit Ihnen ausgiebig über die digitalen Aufnahmetechniken und über die Möglichkeiten verschiedener Bildbearbeitungsprogramme.

Im Kurs kann Ihnen nicht Ihre Digitalkamera erklärt werden. Dafür nutzen Sie bitte die ausführliche Bedienungsanleitung.

Maxx Hoenow

Montag, 11./18./25.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 14./21./28.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 23.03.2019, 11:00 - 13:15 Uhr, Exkursion
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 83,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.02.2019

Zentrale

A1913351 **Bessere Digitalfotos** **Wochenendseminar im Fotostudio**

Inhalte ähnlich wie bei A1913350.
Im Kurs kann Ihnen nicht Ihre Digitalkamera erklärt werden. Dafür nutzen Sie bitte die ausführliche Bedienungsanleitung.

Maxx Hoenow

Samstag, 02.03.2019, 14:00 - 18:30 Uhr
Sonntag, 03.03.2019, 14:00 - 18:30 Uhr
Bergneustadt, Fotostudio Hoenow, Kölner Str. 139
12 Ustd., Gebühr: 88,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 18.02.2019

A1913352 **Portraitfotografie** **Wochenendseminar im Fotostudio**

Sie erfahren, wie man schon mit einfachen Mitteln zu effektvollen Portraits in Schwarz-Weiß oder Farbe kommen kann. Sie werden mit verschiedenen Lichtquellen arbeiten, angefangen mit Kunstlicht und einem „Baumarkt-Strahler“, über das Kompaktblitzgerät, draußen bei Tageslicht mit Aufhellern und im Fotostudio mit professionellen Studio-Blitzanlagen.

Maxx Hoenow

Samstag, 16.03.2019, 14:00 - 18:30 Uhr
Sonntag, 17.03.2019, 14:00 - 18:30 Uhr
Bergneustadt, Fotostudio Hoenow, Kölner Str. 139
12 Ustd., Gebühr: 88,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 04.03.2019

A1913353 **Digitalfotografie spezial** **Lightpainting**

Malen mit Licht und Kamera ist etwas Spezielles, macht riesen Spaß und verleitet zu vielen kreativen Ideen. Infos unter www.vhs-oberberg.de.

Bei sehr schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus. Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine Telefonnummer und eine Email-Adresse an, unter der Sie am Morgen der Veranstaltung erreichbar sind, damit wir Sie ggf. entsprechend informieren können.

Bastian Friedrich

Dienstag, 26.02.2019, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (5 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 13.02.2019

A1913354 **Digitalfotografie spezial** **Bewegung und Wasser**

Sie sind von der Fotografie fasziniert und haben den Wunsch, Bilder von sich bewegenden Objekten zu fotografieren und Bewegungsunschärfe gezielt als Stilmittel einzusetzen? Bitte bringen Sie ihre eigene Digitalkamera (kein Smartphone) mit Stativ, Speicherkarte und ausreichender Akkuleistung mit, wer hat auch einen ND Filter. Sie sollten schon einen Grundla-

genkurs digitale Fotografie besucht haben.

Bastian Friedrich

Montag, 20.05.2019, 18:00 - 21:45 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
5 Ustd., Gebühr: 24,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.05.2019

Weitere Angebote:

A1913356 **Ganz einfach - Digitalfotografie** **Kleingruppenkurs**

Montag, 11./18./25.03.2019, 18:00 - 20:15 Uhr
Sonntag, 24.03.2019, 10:00 - 12:15 Uhr, Exkursion
Engelskirchen, Elke Erben, Wieselweg 13,
51677 Engelskirchen

A1913357 **Faszination SW-Fotografie**

Freitag, 15.03.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 16.03.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

A1913358 **Ganz einfach - ein Fotobuch**

Mittwoch, 20. und 27.03.2019, 14:00 - 17:00 Uhr

A1913359 **Faszination Makrofotografie**

Samstag, 06.07.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

A1913360 **Ganz einfach -** **Bildbearbeitung am PC**

Montag, 06./13./20.05.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

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

COMPUTER



A1913370 und A1913373 **Fit im Büroalltag - kompakt und praxisnah!** **Windows 10, Word/Excel 2016, Internet**

NEU!

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagenkenntnisse für den Büroalltag kompakt vermittelt. Anhand von praxisnahen Beispielen wird das erforderliche Wissen zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Internetnutzung erarbeitet. Zahlreiche Übungen unterstützen die Teilnehmerinnen dabei, das erworbene Wissen zu festigen und schnell bei Ihrer täglichen Arbeit umsetzen zu können.

Inhalte:

- Windows 10 (Einführung, Grundlagen des Dateimanagements)
- Word (Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen, Zeichnungselemente/Grafiken, Serienbriefe/-etiketten)

- Excel (Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen, Diagramme)
 - Internet (Emailverkehr, Internetrecherche)
- Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis: Dieser Kurs wird mit Office 2016 unter Windows 10 durchgeführt. Er ist auch für alle geeignet, die Office 2007, 2010, 2013 oder Office 365 nutzen.

Kornelia Diehl, Udo Frevel

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
12 Termine (48 Ustd.), Gebühr: 192,00 EUR,

A1913370 Von Frau für Frauen

Beginn: 19.02.2019, dienstags, 08:30 - 11:30 Uhr
und donnerstags, 08:30 - 11:30 Uhr

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 08.02.2019

A1913371 Von Frau für Frauen

Beginn: 06.05.2019, montags, 08:30 - 11:30 Uhr
und mittwochs, 08:30 - 11:30 Uhr

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 23.04.2019

A1913373

Mittwoch, 08./15./22./29.05.2019, 05./12./19./
26.06.2019, 03.07.2019 und Montag, 27.05.2019,
03.06.2019, jeweils 17:45 - 21:00 Uhr

11 Termine (48 Ustd.), Gebühr: 192,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 24.04.2019

A1913372

Beginn: 12.03.2019, dienstags, 17:30 - 21:00 Uhr
und donnerstags, 17:30 - 21:00 Uhr

10 Termine (47 Ustd.), Gebühr: 188,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 21.02.2019

A1913376 Dokumente und Dateien verwalten unter Windows

NEU!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Erfahrung mit dem PC besitzen und seit einiger Zeit mit dem PC arbeiten. So ist der Umgang mit Maus und Tastatur ebenso vertraut, wie das Arbeiten mit (mehreren) Fenstern. Sie wollen nun Ihre Kenntnisse im Umgang mit Dateien und der Dateiverwaltung auffrischen und vertiefen.

Themen und Schwerpunkte werden sein: - Die Dateiverwaltung auf dem Desktop und in Programmen - Kopieren, Verschieben, Löschen und Umbenennen von Dateien - Ordnerstrukturen verstehen und Ordner anlegen - Datensicherheit

Der Kurs basiert auf Windows 10. Er ist aber auch für Teilnehmende die mit Windows XP/7/8 arbeiten geeignet.

Udo Frevel

Dienstag, 19.02.2019, 18:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 20.02.2019, 18:00 - 20:15 Uhr

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

2 Termine (6 Ustd.), Gebühr: 33,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.02.2019

A1913374 Effektiv im Büro - optimales Arbeiten mit Word und Excel

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!

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

Feste Inhalte in Word sind :

- Seriendruck
 - für Serien-Umschläge und Etiketten
 - für Serienbriefe mit unterschiedlichem Einsatz der Wenn-Dann-Regel
 - für Serien-E-Mails Schnellbausteine / AutoTexte (früher: Textbausteine)
 - für wiederholende Textpassagen
 - für Kopf- /Fußzeile
 - für Schnelltabellen Formatvorlagen
- Einsatz der Überschriftenformatvorlagen für ein Inhaltsverzeichnis
- Erstellung eigener Formatvorlagen

Feste Inhalte in Excel sind:

- Datenlisten in Excel sortieren und filtern
- Verknüpfungen zwischen Zellen, Tabellenblätter, Exceldateien, MS-Anwendungen
- Zellschutz auf verschiedenen Ebenen
- Weitere Formeln: u.a. Verweisfunktionen und Funktionen mit Bedingungen Bedingte Formatierung.

Kornelia Diehl

freitags und donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr

Termine: 03./09./10./16./17./23./24.05.2019

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

7 Termine (28 Ustd.), Gebühr: 154,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 23.04.2019

A1913380 Kreatives Gestalten mit Microsoft Word

NEU!

Das Gewicht dieser Schulungstage liegt eindeutig auf einem schöpferischen Gestalten von ansehnlichen, meist einseitigen Texten, wie z.B. Infoblätter, Handzettel, Flyer, Prospekte, Unterrichtsmaterialien, Einladungen und Plakaten. In vielen Übungsbeispielen trainieren Sie den Umgang mit Grafiken, Formen, Textfeldern, Word- und SmartArts. Windows -und Wordvorkenntnisse werden vorausgesetzt.

Kornelia Diehl

Beginn: 17.06.2019, montags, 18:00 - 21:00 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

3 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 66,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 03.06.2019

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

Zentrale

A1913381 Umfangreiche Dokumente mit MS-Word

NEU!

Sie wollen umfangreiche Texte oder wissenschaftliche Arbeiten effizient erstellen? In diesem Kurs lernen Sie, die Möglichkeiten, die Word Ihnen dazu bietet, optimal zu nutzen. Windows - und Wordvorkenntnisse werden vorausgesetzt.

Kornelia Diehl

Beginn: 18.03.2019, montags, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Termine (12 Ustd.),
Gebühr: 66,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 05.03.2019

A1913382 Textverarbeitung mit MS-Word Arbeiten mit Serienbriefen

NEU!

Briefe mit gleichem Inhalt an verschiedene Adressen oder auch andere Serientexte, Etiketten, Umschläge etc. lassen sich mit der Seriendruckfunktion von MS-Word erstellen. Sie lernen in diesem Kurs alle notwendigen Schritte von der Erstellung/Bearbeitung der Datenquelle über den Aufbau eines Hauptdokumentes mit Feldern und Abfrageoptionen kennen.

Kornelia Diehl

Samstag, 18.05.2019, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (8 Ustd.),
Gebühr: 44,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.05.2019

A1913384 Tabellenkalkulation mit MS-Excel - Einführung

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lässt sich mit Hilfe von MS-Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele.

Für den Besuch des Kurses sind Windowskenntnisse und der sichere Umgang mit Maus und Tastatur erforderlich.

Kornelia Diehl

Freitag, 22.03.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 23. und 30.03.2019, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 110,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 10.03.2019

A1913385 Themenspezial Excel: Effektives Arbeiten mit Formeln

Sie haben schon fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der

Tabellenkalkulation erweitern? Erlernen Sie das effektive Arbeiten mit Formeln (z. B. Wenn-Dann-Formeln, Text, Datum, Rundungen und Logik). Voraussetzung: MS-Excel Kenntnisse.

Martina Wilsinger

Samstag, 25.05.2019, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd.,
Gebühr: 44,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 13.05.2019

A1913388 Organisation und Kommunikation mit Outlook

Ingo Wilsinger

Samstag, 11.05.2019, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (8 Ustd.),
Gebühr: 44,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 28.04.2019

A1913389 Präsentationsgestaltung mit MS-PowerPoint - Einführung

Ingo Wilsinger

Freitag, 14.06.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 15.06.2019, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
12 Ustd.,
Gebühr: 66,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 03.06.2019

A1913390 IT-Sicherheit für ältere Anwender

Sie sind durchaus noch fit und aktiv, fühlen sich aber mit der neuen Technik nicht immer ganz sicher? Sie wollen wissen, wie Sie Ihr Smartphone richtig nutzen und absichern können? Der Virens Scanner und eine Firewall auf Ihrem privaten PC sind für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Diese und viele andere Fragen werden wir in diesem Kurs gemeinsam besprechen und klären. Sie haben außerdem die Möglichkeit, viele weitere Fragen, die Sie zu Ihrem PC, Smartphone oder Laptop haben, zu stellen und wertvolle Tipps und Tricks im Umgang mit diesen Geräten zu erfahren.

Bastian Friedrich

Montag, 18.03.2019, 14:00 - 16:45 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Ustd.,
Gebühr: 15,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 04.03.2019

Informationen zu den Computerkursen der VHS Oberberg erhalten Sie
- unter 02261 8190-13
- unter www.vhs-oberberg.de
- im Gesamtprogrammheft.



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** 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 Datenschutzerklärung: (* = 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 die Datenschutzerklärung der VHS Oberberg finden Sie unter www.vhs-oberberg.de und im Hauptheft.

SEPA-Mandat

VHS Oberberg
Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE46VHS0000008938

Mandatsreferenz VHS Oberberg:
(wird von der VHS vergeben):

KVHSO _____

Bitte komplette Seite abtrennen und einsenden!

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Oberberg (jederzeit widerruflich), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Oberberg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Von Kursteilnehmer/in auszufüllen: (* = Pflichtfelder)

Vorname und Nachname (Kursteilnehmer/in) *																					
Straße und Hausnummer *																					
Postleitzahl und Ort *																					
Kreditinstitut *																					
IBAN* DE	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																				
Ort/Datum *	Unterschrift *																				

Bitte NUR ausfüllen bei ABWEICHENDEM/R Kontoinhaber/in: (* = Pflichtfelder)

Vorname und Nachname (Kontoinhaber/in) *																					
Straße und Hausnummer *																					
Postleitzahl und Ort *																					
Kreditinstitut *																					
IBAN* DE	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																				
Ort/Datum *	Unterschrift *																				

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

„Zeichen setzen“



Für Sie im Oberbergischen!

Das DRK Oberbergischer Kreis e.V. bietet neben vieler ehrenamtlicher Möglichkeiten auch soziale Dienste und Hilfe an!

Hier eine Auswahl mit Ihren Ansprechpartnern:



Deutscher Roter Hausnotruf

- Hausnotruf
- Ansprechpartner
Frau Blumberg
Telefon 02261 309-25



Deutsches Rotes Pflaster

- Erste Hilfe Ausbildung
- Ansprechpartner
Frau Janto
Telefon 02261 309-24



Deutsches Rotes Flugzeug

- Rückkehrberatung
- Ansprechpartner
Herr Ufer
Telefon 02261 309-41



Deutsches Rotes Team

- Ehrenamt
- Ansprechpartner
Herr Kurz
Telefon 02261 309-13

Viele weiteren Dienste und Hilfe finden Sie beim:

DRK Kreisverband Oberberg e.V.

Industriestraße 2 · 51643 Gummersbach · Telefon 02261 309-0



Bondke

vielseitig · flexibel · kompetent

...die Fassadenexperten!

**Pilze, Algen
oder Moos?**

**Risse oder
Putzschäden?**

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

Ihre Fassadenexperten in Oberberg

**Kompetentes Gestalten und Erhalten
von Lebens- und Arbeitsräumen!**

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

