

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2019



www.vhs-oberberg.de

Programm
Engelskirchen



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Engelskirchen

Abteilungsleitung

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

Hans-Willi Rudloff

Leiter der Volkshochschule in Engelskirchen.

Telefon 02263 20133

Mobil 0176 50215655

E-mail: engelskirchen@vhs-oberberg.de



Informationen zur Anmeldung

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

Ihre Anmeldung richten Sie an:

Bürgerbüro Engelskirchen, Engelsplatz 4, 51766 Engelskirchen

Fax: 02263 83-8401, buergerbuero@engelskirchen.de

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



**A1902250 „EASY ENGLISH“ -
Englisch Grundkurs 0 - A1
ohne Vorkenntnisse**

NEU!

Das Kursangebot EASY ENGLISH richtet sich an Erwachsene, die keine oder sehr geringe Englischkenntnisse besitzen und Englisch von Grund auf neu lernen möchten. Schritt für Schritt werden Sie befähigt, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen. Sie üben z. B. Redewendungen zur Begrüßung, das Formulieren einfacher Fragen und Antworten sowie das Verstehen, Lesen und Schreiben kurzer Nachrichten, Briefe oder E-Mails. Ziel ist der sichere Umgang mit der englischen Sprache. Eine Kursfortsetzung ist geplant. Bitte melden Sie sich frühzeitig für dieses neue Kursangebot an.

Informationen unter 02266 4634144.

„Take the chance and join this group!“

Lehrbuch: EASY ENGLISH A1.1, Coursebook, Cornelsen Verlag - ISBN: 978-3-06-520805-5

Regina Gibbons

Beginn: 07.02.2019, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,

Engelskirchen, Aggertal gymnasium,

Olpener Str. 13

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 72,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Engelskirchen

A1902252 „EASY ENGLISH“ - Englisch Grundkurs A2.2 mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits mehrere Semester Englisch bei der VHS gelernt oder bringen noch einige Grundkenntnisse (z. B. aus Ihrer Schulzeit) auf A1/A2-Niveau mit, die Sie aktualisieren und ergänzen möchten. Mit dem neuen Lehrwerk EASY ENGLISH A2.2 lernen Sie auf leichte und abwechslungsreiche Weise und in kleinen Schritten die englische Sprache. Sie erwerben einen für die Kommunikation wichtigen Grundwortschatz und üben, sich zunächst in einfachen Sätzen mitzuteilen. Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung und Festigung des bereits Gelernten, so dass auch neue Teilnehmende, die Vorkenntnisse mitbringen, in diesen Kurs einsteigen können. Dieser kommunikative Englischunterricht wird auf der Basis der im modernen Lehrwerk EASY ENGLISH A2.2 angebotenen Übungen durchgeführt und bei Bedarf durch aktuelle Themen und landeskundliche Inhalte ergänzt. Um eine frühzeitige Anmeldung wird gebeten. Informationen zum Lernstand der Gruppe erhalten Sie unter 02266 4634144. - „Great to see you!“
Lehrbuch: EASY ENGLISH A2: Band 2, Coursebook, Cornelsen Vlg. - ISBN: 978-3-06-520817-8

Regina Gibbons

Beginn: 30.01.2019, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
Engelskirchen, Aggertal gymnasium, Olpener Str. 13
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1902255 „A New Start!“ English A2 für Wiedereinsteigende mit Vorkenntnissen

NEU!

Sie haben Lust in Ihrer Freizeit noch einmal mit dem Englischen zu beginnen, blicken auf einige Jahre Schulenglisch zurück und möchten Ihre im Verborgenen schlummernden Fremdsprachenkenntnisse (auf ca. A1-Niveau+) nun aktualisieren und ergänzen, um Englisch auf Reisen, im Beruf oder im Alltag spontan sprechen zu können? - Dann sind Sie in diesem Englischkurs genau richtig! - Sie erhalten hier Gelegenheit, anhand interessanter Aufgabenstellungen und Themen Ihren Vokabelschatz aufzubauen, Grammatik aufzufrischen und im Rahmen eines aktiven Kommunikationstrainings das freie Sprechen in Englisch zu üben. Wir starten mit einem neuen, attraktiven Lehrbuch und grundlegenden Wiederholungen und entwickeln dann unterhaltsam, stressfrei und kommunikativ unsere sprachlichen Fertigkeiten in Englisch auf A2-Niveau. „Enjoy the relaxed atmosphere, join this group and learn the english language successfully and with fun!“ - Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an. Informationen zu diesem Angebot unter 02266 4634144.

Lehrbuch: At your leisure, Englisch mit Zeit und Muße A2, Hueber Verlag

Regina Gibbons

Beginn: 11.02.2019, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Engelskirchen, Aggertal gymnasium, Olpener Str. 13
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1902258 EASY ENGLISH: Englisch Mittelstufenkurs B1 mit Vorkenntnissen

„Welcome on board!“ - Sie haben Spaß an lebendiger englischer Sprache und möchten Sprachkenntnisse auf B1-Niveau erwerben. In diesem Kurs erlernen Sie die sprachlichen Mittel, um Englisch in alltäglichen Situationen richtig verstehen, schreiben und vor allem sprechen zu können. Neben einem praktischen Sprachtraining erweitern Sie Schritt für Schritt anhand interessanter Themen und Lehrwerkstexte Ihren Wortschatz und grammatisches Grundwissen, das Sie für die Sprachanwendung auf Reisen, in Freizeit und Beruf sowie im Umgang mit den modernen Medien benötigen. Auch interessante landeskundliche Themen aus dem englischsprachigen Ausland werden uns in diesem abwechslungsreichen Sprachunterricht beschäftigen. Wer gern in diesen Kurs einsteigen möchte, dem sollten die Begriffe Present Tense, Past Tense, Present Continuous, Past Continuous bereits vertraut sein. Der Kurs arbeitet mit dem neuen Lehrwerk EASY ENGLISH B1.1 und startet ca. ab Lektion 3/4. (Kurs ab 10 Pers.) - (Am 05.03.19 kein Unterricht!) Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02263 9517535.

Einen kostenlosen Online-Einstufungstest finden Sie unter <http://sprachtest.cornelsen.de>
Lehrbuch: EASY ENGLISH B1.1, Coursebook, Cornelsen Vlg. - ISBN: 978-3-06-520819-2

Patricia Haarmann

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Engelskirchen, Aggertal gymnasium, Olpener Str. 13
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1902262 „Monday Night Conversation will be continued!“ - Intermediate Course B1 -

With a new teacher (experienced in teaching in English-speaking countries) and with fresh ideas we continue our „Monday Night Conversation“. Enjoy talking on B1 level, brush up your English and become more self-confident in using the English language. We will have a lot of fun when we train our speaking proficiency (i.e. games, roleplays, etc.), activate our passiv vocab., do some additional exercises in grammar and read some interesting stories... Join the club! New members are welcome! (Info: An Aschermittwoch - 06.03.19 - findet kein Unterricht statt! Kurs ab 8 Personen).

Lehrbuch: Selected authentic learning-materials. 4,00 EUR print costs have to be paid to your teacher after the first lesson.

N.N.

Beginn: 11.02.2019, montags, 18:00 - 19:30 Uhr, Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13
10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 60,00 EUR + 4,00 EUR Materialkosten
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1902264 „Let's talk!“ English Conversation in the Morning B1 - B2

It's early in the morning and we're already keen to speak English. If you want to improve your conversational skills, come along to our lively sessions where we read different texts and talk about all matters of interest. You will have the chance to refresh and practice your English in a relaxed atmosphere. You are expected to contribute to the discussions but shouldn't be afraid of making mistakes: nobody is perfect! We would like to warmly welcome you to our conversation and discussion group. Let's talk!

(Ab 6 Pers. - am 05.03.19 kein Unterricht)
Informationen zum Kurs und zum Lernstand der Gruppe unter 02263 9036740.

Lehrbuch: Selected literature or authentic learning-materials

Brigitte Berzbach

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr, Engelskirchen, Altes Rathaus Runderoth, Rathausplatz 1
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1902267 „Jeudi, jour fixe“ - Conversation en français ab B1

Voici l'occasion d'entretenir et d'approfondir vos connaissances en français et de partager votre intérêt pour la France avec d'autres francophiles.

In einem unterhaltsamen und abwechslungsreichen

Austausch werden auch aktuelle Themen diskutiert. Die Grammatik wird bedarfsgerecht vertieft. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab B1-Niveau sind in diesem Konversationskurs herzlich willkommen.

Claude Corbach - de la Maduère

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr, Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13

12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 58,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1902270 „Bella Italia!“ Italienisch Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

NEU!

„Benvenuti! Willkommen!“ - Nutzen Sie die Zeit bis zum Sommer, um in einem abwechslungsreichen und unterhaltsamen Unterricht erste grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache zu erwerben. Dieser Sprachkurs vermittelt Ihnen ein zeitgemäßes, modernes Italienisch und in einem auf Kommunikationsfähigkeit ausgerichteten Sprachunterricht werden Sie möglichst schnell und unkompliziert lernen, sich zunächst in einfachen Sätzen zu verständigen. Sie lernen z. B. sich selbst vorzustellen, nach dem Weg zu fragen, ein Essen im Restaurant zu bestellen u. v. m. - eine gute Basis für eine Reise nach Italien und (berufliche) Kontakte mit Italienisch sprechenden Menschen. Auch italienische Kultur und Lebensweise werden wir thematisieren. „A presto!“ (Ab 6 Pers.). Eine Fortsetzung des Kurses ist geplant.

Informationen unter 02261 9947154.

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

Francesco Macchiarola

Beginn: 28.01.2019, montags, 19:30 - 21:00 Uhr, Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1902271 Italienisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen

„Benvenuti! Willkommen!“ - Sie haben mehrere Semester erfolgreich Italienisch bei der VHS gelernt und möchten Ihre bereits vorhandenen Sprachkenntnisse erweitern. Ziel dieses Italienischunterrichts ist es,

Engelskirchen

Ihnen Sicherheit bei der aktiven Sprachanwendung zu vermitteln. Unterhaltsam und kommunikativ werden daher unsere Übungen und Wiederholungen in den Bereichen Wortschatz, Satzbildung, Grammatik, Lesen, aktives Sprechen und Hörverständnis sein. Vermittelt wird ein zeitgemäßes, modernes Italienisch und in unserem auf Kommunikationsfähigkeit ausgerichteten Sprachunterricht werden Sie möglichst schnell und unkompliziert lernen, sich zunächst in einfachen Sätzen zu verständigen und Fragen stellen zu können. Dies ist eine gute Basis für eine Reise nach Italien und (berufliche) Kontakte mit italienisch sprechenden Menschen. Auch interessante Aspekte der italienische Kultur und Lebensweise werden wir thematisieren. Wir beginnen den Unterricht mit einer Wiederholung und Festigung des bereits Gelernten, so dass es allen Interessierten mit Vorkenntnissen möglich ist, in diesen Kurs einzusteigen. „Ci vediamo!“ - (Kurs ab 6 Pers.) Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02261 9947154.

Lehrbuch: Insieme A2, Kurs- u. Arbeitsbuch, Cornelsen Vlg., ISBN 978-3-06-020161-7

Francesco Macchiarella

Beginn: 28.01.2019, montags, 18:00 - 19:30 Uhr, Engelskirchen, Aggertal gymnasium, Olpener Str. 13
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1902275 NORSK FOR DEG!
Norwegisch A1 von Anfang an **NEU!**
- authentisch, unterhaltsam
und realitätsnah!

Erlernen Sie unkompliziert und in einer angenehmen Atmosphäre die Grundzüge der norwegischen Sprache, die Sie für die Vorbereitung auf Ihren Urlaub, auf Ihr Studium oder Ihre Arbeit in Norwegen benötigen. Neben der reinen Sprachvermittlung erhalten Sie vielfältige, interessante Einblicke über Land & Leute sowie Kultur & Lebensweise unserer nordischen Nachbarn. In einem kommunikationsorientierten Unterricht werden Sie systematisch und schrittweise auf den Erwerb der neuen Fremdsprache vorbereitet und qualifiziert begleitet. Ihre Dozentin hat viele Jahre in

Norwegen gelebt und besitzt muttersprachliche Qualitäten, so dass Ihnen das faszinierende Land Norwegen und seine Sprache schon bei Ihrer nächsten Reise viel vertrauter begegnen werden! Das moderne Lehrbuch umfasst 20 Lektionen und bringt Sie sicher ans Ziel, wenn Sie bereit sind, die Unterrichtsinhalte vor- und nachzubereiten und regelmäßig über mindestens 4 Semester am Unterricht teilzunehmen. Nutzen Sie diese Chance und melden Sie sich bei Interesse frühzeitig an!

Informationen zum Kurs unter 02266 4634144.

Lehrbuch: Norsk for deg neu, Norwegisch für Anfänger A1 - A2, Kursbuch + MP3-CD, Klett Verlag - ISBN: 3-12-528925-3

Regina Gibbons

Beginn: 14.02.2019, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr, Engelskirchen, Aggertal gymnasium, Olpener Str. 13
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

COMPUTER



A1902351 Arbeiten mit dem Laptop für die Generation 60+: Grundlagen MS-Windows 10 / Internet - Kleingruppenkurs mit maximal 6 Teilnehmenden

Nach einer Einführung in die Arbeit mit einem Laptop mit MS-Windows 10 erhalten Sie Informationen über den Aufbau des Internets, Systeme und Programme und erlernen den Umgang mit Internetadressen, die gezielte Abfrage von Informationen, den Umgang mit Suchmaschinen, das Versenden/Empfangen von E-Mail. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die ersten 3 Termine finden im Alten Rathaus Runderoth statt, die 3 Internettermine in der Volkshochschule Oberbergischer Kreis, Gummersbach-Niederseßmar.

Wenn Sie über einen Laptop mit Windows 10 verfügen, können Sie diesen bei den ersten 3 Veranstaltungen nutzen.

Udo Frevel

Mittwoch, 26.06.2019, 09:00 - 11:35 Uhr; Runderoth
Donnerstag, 27.06.2019, 09:00 - 11:35 Uhr; Runderoth
Mittwoch, 03.07.2019, 09:00 - 11:35 Uhr; Runderoth
Donnerstag, 04.07.2019, 09:00 - 11:35 Uhr, Gummersbach
Mittwoch, 10.07.2019, 09:00 - 11:35 Uhr, Gummersbach
Donnerstag, 11.07.2019, 09:00 - 11:35 Uhr, Gummersbach
Engelskirchen, Altes Rathaus Runderoth, Rathausplatz 1 und

Volkshochschule Oberbergischer Kreis, Gummersbach-Niederseßmar.

6 Termine (21 Ustd.),

Gebühr: 96,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN UND FUNKZEUGNISSE



HINWEIS:

A1907451 Sportbootführerschein SEE

Der Sportbootführerschein See ist das amtliche Befähigungszeugnis für das Befahren der deutschen Küstengewässer mit Sportbooten über 11,03 kW (15 PS) Motorleistung. Er wird auch im Ausland anerkannt. Der Kurs ist ein Vorbereitungskurs und umfasst folgende Themen: Gesetzeskunde, Navigation, Seemannschaft, Motorkunde, Knoten und Wetterkunde. Es entstehen zusätzliche Kosten für die Prüfung, die praktische Ausbildung und das Unterrichtsmaterial in Höhe von ca. 350,00 EUR. Informationen unter 02293 7118.

Lehrbuch: Sportbootführerschein SEE
(ISBN 978-3-6671-1174-6)

Hans-Dieter Hein

Beginn: 12.03.2019, dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr
und donnerstags, 19:00 - 21:15 Uhr
Nümbrecht, Sekundarschule, Eingang VHS,
Mateh-Yehuda-Str. 5

8 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 96,00 EUR zzgl. Prüfungsgebühr/praktische
Ausbildung/Material in Höhe von ca. 350,00 EUR
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GESUNDHEITSBILDUNG



Pilates

Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen. Um diese Balance zu erreichen, werden die Prinzipien des Pilates-Trainings eingesetzt: Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Pilates ist ein äußerst sanftes und effek-

tives Training, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihr Körperbewusstsein zu stärken, Haltungsfehler zu verbessern und somit Ihre Körperhaltung zu verbessern. Bitte eine Gymnastikmatte, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Informationen unter 0160 96834502.

Tina Boxberg

17 Termine (23 Ustd.), Gebühr: 56,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1902550

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr,
Engelskirchen, Pfarrheim Engelskirchen St. Peter u. Paul,
Burger Weg 7

A1902551

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr,
Engelskirchen, Pfarrheim Engelskirchen St. Peter u. Paul,
Burger Weg 7

A1902553 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit dem eigenen Körper und der Umwelt gegenüber ergibt durch die Feldenkrais-Methode im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen sowie auch im Denken und Erkennen Veränderung und Flexibilität durch die Kombination von rationalen Bewegungen.

Ingrid Dustmann

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr,
Engelskirchen, Turnhalle Grundschule Schnellenbach,
Schulstr. 2

10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 69,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

GYMNASTIK



Aquafitness

Dieses Fitnessstraining nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Es ist gelenkschonend und hocheffektiv. Wir trainieren Kraft und Ausdauer, verbessern Kondition und Koordination.

Anneliese Konnerth

Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik,

Am Sondersiefen 8,

15 Termine (15 Ustd.),

Gebühr: 89,00 EUR inkl. Badnutzung

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1902600

Beginn: 30.01.2019, mittwochs, 17:45 - 18:30 Uhr

Engelskirchen

A1902601

Beginn: 30.01.2019, mittwochs, 18:30 - 19:15 Uhr

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Training im Wasser. Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System.

Heidi Stiefelhagen

Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik,
Am Sondersiefen 815 Termine (15 Ustd.),
Gebühr: 89,00 EUR inkl. Badnutzung
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1902602

Beginn: 29.01.2019, dienstags, 17:45 - 18:30 Uhr

A1902603

Beginn: 29.01.2019, dienstags, 18:30 - 19:15 Uhr

A1902604 Wassergymnastik

Gymnastik mit und ohne Handgeräte, auch für Nichtschwimmer geeignet.

Ute Göers-Haedenkamp

Beginn: 08.01.2019, dienstags, 19:15 - 20:00 Uhr,
Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik,
Am Sondersiefen 8
15 Termine (15 Ustd.),
Gebühr: 89,00 EUR inkl. Badnutzung
Schriftliche Anmeldung erforderlich

MUSIK UND TANZ



„Musik made in Engelskirchen“ - „Katak“ Samba Percussion

Die Samba-Gruppe „Katak“ bringt seit über 10 Jahren brasilianische Musik in`s Bergische Land. Im Kurs wird das Spiel auf den typischen Instrumenten gelernt, sowie der Einstieg in bestehende Stücke erarbeitet. Wer Spaß an dieser südamerikanischen Musik hat, ist hier genau richtig. An 8 Abenden wird die Gruppe vom Musikpädagogen und Musiker Töm Klöwer professionell unterrichtet, an 2 Terminen wird in Eigenregie geprobt. Auftritte in der Umgebung sind geplant. Eine langfristige Teilnahme ist sinnvoll und gewünscht. Instrumente werden zunächst gestellt. Weitere Informationen zum Kurs erhalten Sie bei Klaudia Poggemann 02263 9698150 oder klaudia.b@web.de.

Informationen zum Kurs finden Sie auch auf der Homepage von Töm Klöwer unter www.rhythmcoaching.de

Tom Klöwer

Klaudia Poggemann

Engelskirchen, Aggertal gymnasium, Olpener Str. 13
10 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 106,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1902650

Donnerstag, 10.01.2019, 19:45 - 22:00 Uhr

A1902651

Donnerstag, 04.04.2019, 19:45 - 22:00 Uhr



A1902655 Musik-Workshop: Ein Cajón selbst bauen und spielen lernen - Die klingende Holzkiste

NEU!

Unter dem Motto „Aktiv werden und in den Rhythmus kommen“ bauen Sie in diesem Musik-Workshop unter Anleitung ein eigenes Musikinstrument mit dem Namen „Cajón“, auf welchem Sie im zweiten Teil des Kurses erste Rhythmen und Schlagtechniken erlernen und gemeinsam mit der Gruppe spielen werden. Unser Instrument „Cajón“ ähnelt einer Holzkiste, die im Klang ein Schlagzeug nachbildet und für ein modernes Percussions-Instrument mit langer Tradition steht. Ursprünglich waren es leere Transportkisten, die zur Kolonialzeit von den afrikanischen Sklaven in Peru als Trommellersatz verwendet wurden. Anfang der 70er Jahre wuchs die Popularität der Cajón in Europa durch die Flamencomusik und später durch Unplugged-Konzerte. Nach Fertigstellung Ihres persönlichen Instrumentes erhalten Sie Gelegenheit, in einer gemeinsamen Trommel-Aktion die cajóntypische Spielweise kennen zu lernen. Durch die einfache Besselbarkeit und den guten Sound lassen sich Rhythmen von HipHop bis Afro leicht umsetzen und Sie werden sich selbst aktiv als Musiker und Mitglied dieses Musikevents erleben dürfen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn Sie werden auf Ihrem neuen, kreativ-musikalischen Weg von einem professionellen Musiker, Percussionisten und erfahrenen Musikpädagogen begleitet. Bitte bringen Sie sich Getränke und Snacks für die Pause mit. Die Kosten für den Cajónbausatz (inklusive Bereitstellung von Werkzeugen) betragen 45,00 EUR, die am Kurs-tag direkt an den Dozenten zu zahlen sind. Informationen zum Kurs bei der VHS unter 02261 819070.

Weitere Infos zum Cajónbau auf der Homepage von Töm Klöwer www.rhythmcoaching.de

Tom Klöwer

Samstag, 30.03.2019, 10:00 - 15:15 Uhr,
Engelskirchen,
Aggertal gymnasium,
Olpener Str. 13
7 Ustd.,

Gebühr: 63,00 EUR + Materialkosten u.a. für den Bausatz
Anmeldung schriftlich bis 22.03.2019

A1902660 Tanzend um die Welt! Ein Kurs voller Musik, Rhythmus und Bewegung!

Dies ist ein Tanz- und Bewegungsangebot für alle, die Freude an Musik und Rhythmus haben und gerne gemeinsam mit anderen aktiv sind. Sie lernen Tänze aus aller Welt kennen: Musik aus dem Norden Europas, aus Russland, aus Griechenland, Israel, aus Afrika und Amerika spricht in unterschiedlicher Weise unsere Gefühle an, weckt die Lebensfreude und bringt uns in Schwung.

Unsere Tanzformen sind vielfältig, wir tanzen im Kreis, in der Gasse, probieren Line Dance und Square. Mögen Sie Rumba, Tango, Walzer oder Disco-Rhythmen? Dann sind Sie in dieser Gruppe gut aufgehoben!

Tanzen hält uns geistig und körperlich fit und bringt uns in der Gemeinschaft zusammen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da Sie jeden Tanz Schritt für Schritt erlernen werden. Sie brauchen keinen festen Partner, aber natürlich sind auch Männer sehr willkommen! Fühlen Sie sich herzlich eingeladen und tanzen Sie mit! Informationen unter 02261 74993. Bitte beachten: Am 21.02. und 02.05.19 findet kein Unterricht statt.

Irmhild Scholdan

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Engelskirchen,
Kath. Kirche Runderoth St. Jakobus,
Hauptstr. 22

10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 60,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

KREATIVES GESTALTEN



A1902703 „Karneval“ - Gesichter, Farben, Kostüme, Lebens- freude malen!

NEU!

Karneval, die „jecke Zeit“ oder auch die „fünfte Jahreszeit“, gibt es überall auf der Welt. Der rustikale und volkstümliche Karneval im Rheinland, der Karneval in Venedig mit aufwendigen historischen Gewändern und Masken oder der turbulente, bunte Karneval in Rio, sind nur einige Beispiele, die uns tolle Bildmotive liefern und zum Malen inspirieren können. Beim Thema „Karneval“ können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und vor Kursbeginn schon einmal im Internet nach interessanten Bildideen suchen. Hier gibt es eine Flut toller Fotos! Machen Sie sich entsprechende Skizzen und bringen Sie diese oder auch ausgewählte Fotos zum Unterricht mit. Gern können Sie Ihr Gemälde auch als Collage gestalten, allerdings ist hierbei Malerfahrung gefragt. Grundsätzlich ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht. Als erfahrene Dozentin helfe ich Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Ideen, gebe Ihnen wichtige Anregungen und Informationen zu Materialien und Techniken und bin Ihnen auch bei der Beschaffung besonderer Materialien behilflich. Die wichtigsten Grundregeln der bildnerischen Gestaltung werden vermittelt und als Skript verteilt, damit Sie diese immer wieder nachlesen können. Entwickeln Sie Ihre künstlerischen Talente mit viel Freude an diesem bunten, lebensfrohen Thema! (An Karneval, 05.03.19, kein Unterricht!) Bitte unbedingt eine Materialliste anfordern unter email: Anne_Waldvogel@t-online.de

Anne Waldvogel

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 17:30 - 20:30 Uhr,
Engelskirchen, Aggertal gymnasium, Neubau/Werkraum,
Olpener Str. 13,

8 Termine (32 Ustd.),

Gebühr: 96,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Engelskirchen



**A1902704 „Haus, Hof und Heimat“ -
Sehen, erleben und malen!**

NEU!

Noch ist Winterzeit und wenn Sie möchten, können Sie das angegebene Thema mit einem winterlichen Flair verknüpfen. Gehen Sie in unsere schönen Wälder oder über die Wiesen. Malen Sie den Raureif, den Schnee, der schwer auf den Bäumen liegt und die ganze Landschaft in eine weiße Traumwelt hüllt. Ein besonderes Motiv ist z.B. auch der frühe Abend, an dem es schneit und Sie schauen im Wald einmal hoch in den Himmel und malen dann die nach oben strebenden Bäume. Besonders reizvoll ist es zudem, Häuser mit den schneebedeckten Dächern zu sehen und vielleicht wollten Sie schon immer ein solches Motiv von Ihrem Haus, Ihrem Garten, der Dorfkirche etc. malen. Sie könnten sich auch einmal auf einem Bauernhof nach interessanten Bildmotiven umsehen. Die Landwirte hier in Oberberg sind sehr freundlich und lassen Sie sicherlich einmal in einen Hühnerstall, einen Unterstand mit Schafen und Ziegen oder in einen Stall mit Schweinen, Kühen und anderen Tieren blicken. Vor kurzem habe ich einen Bauernhof mit Bisons kennen gelernt und es gibt Wildgehege in unserer Region. Auch Hund und Katz im eigenen Haus und Hof wären als Motiv bestens geeignet. Machen Sie Fotos und Skizzen von interessanten Motiven und bringen Sie diese mit in den Kurs. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht und als erfahrene Dozentin, unterstütze ich Sie bei der Entwicklung Ihrer Bildideen, gebe Ihnen praktische Anleitung beim Malen und wichtige Informationen zur Auswahl von Material und Techniken. Die wichtigsten Grundregeln der bildnerischen Gestaltung werden von mir vermittelt und als Skript verteilt. So können Sie diese immer wieder nachlesen, um Ihre Kenntnisse und Erfahrungen beim Malen zu erweitern und zu festigen. (Am Aschermittwoch kein Unterricht!) Bitte vor Kursbeginn unbedingt eine Materialliste anfordern unter email: Anne_Waldvogel@t-online.de

Anne Waldvogel

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 17:30 - 20:30 Uhr,
Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Neubau/Werkraum,
Olpener Str. 13,

8 Termine (32 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

**A1902705 Abstraktion und Collage:
Ein Spiel mit Farbe, Form,
Struktur und Motiven!**

NEU!

In diesem Kurs werden wir uns mit dem Thema „Abstraktion“ und den künstlerischen Techniken der „Collage“ beschäftigen. Hierbei sind Ihrer Fantasie beim Malen und Komponieren eines Bildes keine Grenzen gesetzt. Erst recht nicht bei einer Collage, die nicht nur abstrakt, sondern auch durchaus gegenständlich sein kann und in der Sie alles einkleben bzw. einarbeiten können, was Ihnen gefällt und stimmig zu Ihrem Bildkonzept und Ihren Ideen für eine freie Gestaltung passt. Das könnten z.B. Pappen, besondere Papiere, Glitzerpapier aus alten Verpackungen, Seidenpapier, Stoffe, Perlen, Gaze, Marmormehl, Pigmente, Baumrinde oder -wurzeln, getrocknete Blätter, Schnüre u.ä. sein. Sehr schöne Effekte ergeben sich auch durch die Kombination mit Strukturpasten, Spiritus und Lacksprays. Ideen und Anregungen hierzu finden Sie in Gemäldesammlungen für moderne Kunst im Internet oder erhalten Sie direkt im Kurs. Machen Sie Fotos und Skizzen und bringen Sie Materialien mit, die Sie in Ihrem Bild verarbeiten möchten. Dieser Kurs erlaubt experimentelles Arbeiten und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bei der Gestaltung Ihres Bildes erhalten Sie praktische Anleitung und Unterstützung von Ihrer Dozentin. Sie gibt Ihnen wichtige Informationen und Anregungen zu Material und Techniken und hilft bei der Beschaffung besonderer Materialien. Die wichtigsten Grundregeln der bildnerischen Gestaltung werden vermittelt und als Skript zum Nachlesen verteilt, damit Sie sich beim Malen und Gestalten daran orientieren und sich Ihre künstlerischen Talente im Spiel mit den Farben, Formen und Elementen frei entfalten können. (An Weiberfastnacht kein Unterricht!) - Bitte fordern Sie unbedingt vor Kursbeginn eine Materialliste unter email: Anne_Waldvogel@t-online.de an.

Anne Waldvogel

Beginn: 07.02.2019, donnerstags, 17:30 - 20:30 Uhr,
Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Neubau/Werkraum,
Olpener Str. 13,
8 Termine (32 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

**A1902707 Malen mit Acryl- und Ölfarben
- Für Fortgeschrittene -**

NEU!

Der Kurs bietet Fortgeschrittenen Malern/-innen qualifizierte Anleitung und Korrektur beim Zeichnen und Malen mit Acryl- und Ölfarben und unterstützt bei der Entwicklung von Bildgestaltung und

Komposition. Sie erhalten daher individuelle Beratung durch die Künstlerin Anne Waldvogel. Je nach Bedarf macht diese Sie auch aufmerksam auf die Fülle male- rischer Möglichkeiten und Techniken, die Sie bei Ihrer Bildgestaltung einsetzen können und zeigt Ihnen die Anwendung verschiedener Malmittel. Ziel des Kurses ist es, Ihre Kreativität zu fördern und Ihnen die Möglichkeit zu bieten, eine freie und individuelle Bildkomposition zu finden und einen persönlichen Gestaltungsstil zu entwickeln. Es gibt hierzu unendlich viele Möglichkeiten! Machen Sie daher eigene Fotos und Skizzen oder suchen Sie nach fertigem Bild- material, das Sie anspricht und Ihnen als Anregung für Ihr Gemälde dienen kann. - Bitte fordern Sie un- bedingt vor Besuch des Kurses eine Materialliste un- ter Anne_Waldvogel@t-online.de an und bringen Sie eigenes Material zum Unterricht mit. Infos auch un- ter 0226645683. (Ab 6 - max. 8 Personen).

Anne Waldvogel

Beginn: 04.02.2019, montags, 17:30 - 20:30 Uhr,
Engelskirchen, Aggertal gymnasium, Neubau/Werkraum,
Olpener Str. 13,
8 Termine (32 Ustd.),
Gebühr: 128,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

HINWEISE:

A1911699 Urban Sketching: Zeichnen aus Leidenschaft!

NEU!

Beim Urban Sketching geht es darum, im Alltag re- gelmäßig zu zeichnen und dabei die eigene Lebens- welt in Momentaufnahmen zu skizzieren, in einem Skizzenbuch festzuhalten und ggf. mit einer weltwei- ten Community zu teilen. Hier im Bergischen haben wir eine perfekte Umgebung, um tolle Motive zu fin- den, Besonderheiten wahrzunehmen und mit schnel- lem Strich festzuhalten, was uns spontan ins Auge fällt und bewegt. Ihr Dozent ist Grafik-Designer. Informationen erhalten Sie unter www.chrisa.de/urban-sketching und 01723284026.

Hans-Christian Sanladerer

Beginn: 21.03.2019, donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr.
4 Termine (12 Ustd.),
Gebühr: 44,00 EUR + Materialkosten

A1907704 Atelierkurs: Haltbare Frühlings- und Osterfloristik aus Naturmaterialien

NEU!

Aus Naturfundstücken wie Moos, frischen knospen- den Zweigen, Rinde, getrockneten Gräsern usw. fer- tigen Sie zarte Kränze, dekorative Nester und Geste- cke und erlernen dabei floristische Techniken.

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

Christiane Roth

Samstag, 23.03.2019, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth, Mildsiefen 18
Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 16.03.2019



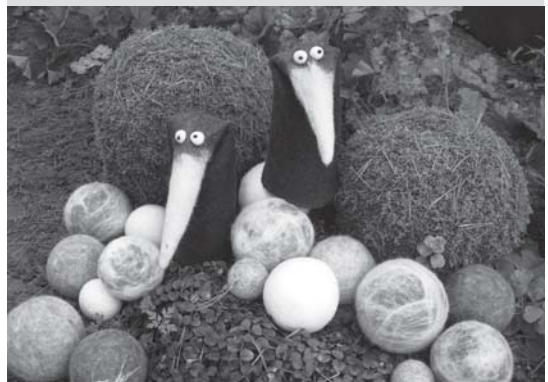
A1907705 Atelierkurs: Filzobjekte und Figuren für Haus & Garten!

Sie filzen Dekoratives und Nützliches für drinnen und draußen: Z.B. Tierfiguren als Zaunhocker, dekorativ- farbige Kugeln für die Beet- oder Fensterbank- gestaltung, Kissen, Windlichter, Blüten u.v.m. und er- halten kreative Anregungen sowie fachkundige An- leitung beim Filzen. Infos unter 02293 908792 und www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

Samstag, 04.05.2019, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth, Mildsiefen 18
Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 27.04.2019

Weitere Kreativ-Kurse und die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de



Engelskirchen

TEXTILES GESTALTEN



A1902750 Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähen ist eine Leidenschaft, auch für Sie? Suchen Sie ganz individuelle Kleidung? Träumen Sie von einem maßgeschneiderten Kleid oder einer ganz persönlichen Bluse? Hängt Ihr Lieblingsstück ungetragen im Schrank, weil es nicht passt? Dann fangen Sie an und lernen im Nähkurs wie es geht. Themen werden sein: grundlegende Nähkenntnisse, Umgang mit der Nähmaschine, individuelles Ausschneiden und Anfertigung eines Kleidungsstücks, Maßnahmen, richtiges Zuschneiden, auch Anpassen, Änderung, Upcycling Ihres Lieblings-Kleidungsstückes. Weitere Informationen bei der Dozentin unter Telefon 0178 4112912.

Cornelia Schwarz

Beginn: 24.01.2019, donnerstags, 18:30 - 21:30 Uhr,
Engelskirchen, Aggertal gymnasium, Olpener Str. 13
7 Termine (28 Ustd.), Gebühr: 96,00 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 Grundschul Kinder 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.

Spezialisten gesucht!

Sie sind Spezialist oder Spezialistin für ein bestimmtes, bildungsrelevantes Thema?

Sie teilen Ihr Wissen gerne mit anderen?

Sie arbeiten gerne mit einer Gruppe interessierter Menschen?

Dann melden Sie sich doch bei der VHS Oberberg!

Die VHS sucht laufend engagierte Fachkräfte mit neuen Ideen und interessanten Themen für Kurse in den unterschiedlichsten Programmbereichen. Zur Zeit suchen wir u.a. Dozentinnen und Dozenten für:

Wirtschaft und Kaufmännische Praxis

- Tastschreiben - Büroorganisation

Fremdsprachen

- Business English - Französisch
- Spanisch - Italienisch
- Niederländisch

Deutsch Grundbildung

- Deutsch für Deutsche (Alphabetisierung)

Kochen/Gesunde Ernährung

Tanzen

Gesundheit

- Entspannung - Yoga - Gymnastik....

**Bitte melden Sie sich in der VHS-Zentrale:
02261 8190-0, info@vhs-oberberg.de**



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 Kurssauschreibungen 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-

Zentrale

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 Selbstreflexion 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)

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.

Hans-Christian Santaderer

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

A1913701

Beginn: 12.03.2019, dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr
4 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR + 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

Informationen: www.vanrijssen.de

Dana van Rijssen

Werkstatt für Bildhauerei, Marienheide,
Kempershöher Str.12
16 Ustd., Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten
Schriftliche 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

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

TEXTILES GESTALTEN



A1913750 Kinderkleidung nähen

Nähen Sie pfiffige und individuelle Kinderklamotten und Accessoires doch einfach selber. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet. Infos 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,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1913751 Nähen für Anfänger

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, Nähzu-

behör, Ihre Nähmaschine. Info 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.

Informationen bei der Kursleitung: 02261 9784826.

Kerstin Alznauer-Hötten

Beginn: 13.02.2019, mittwoch, 17:00 - 19:30 Uhr,
Termine: 13.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06. und 10.07.2019.
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
6 Termine (18 Ustd.),
Gebühr: 54,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

MODE UND KOSMETIK



Individuelle Farbtypberatung

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

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.

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

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.

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

XPERT BUSINESS



A1913301 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

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 bundes einheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung 2“ und „Finanzbuchführung 3 EDV (Lexware)“, erhalten Sie das **Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“**.

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



A1913321 „Gespräche wertschätzend führen“

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)

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**

Dieses Seminar erklärt die üblen Strategien und Tricks der Manipulatoren und zeigt Ihnen Strategien und Maßnahmen, wie Sie sich schützen können. Eine Veranstaltung für alle, die sich besser durchsetzen möchten oder müssen.

Evelyn Schuy

Samstag, 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**

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**

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!**

Im Workshop lernen Sie die Auslöser von Lampenfieber kennen und die Life in Balance Coach Birgit Friedrichs zeigt Ihnen, 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“**

Wir 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

In der Zentrale der VHS Oberberg in Gummersbach-Niederseßmar, Mühlenbergweg 3 bieten wir für Sie ein umfangreiches Angebot an Kursen aus den Bereichen

- **Computer**
- **Fotografie**
- **Fotografie am PC**
- **Wirtschaft und Kaufmännische Praxis**
- **Xpert Business**
- **Rhetorik, Sprachtraining**

an.

Informieren Sie sich:

- **unter www.vhs-oberberg.de**
- **im Gesamtprogrammheft**
- **bei der VHS Oberberg, Peter Steller unter 02261 8190-13.**



Anmeldung

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

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

Eine **kostenfreie Abmeldung** kann nur **bis 5 Werktage vor Kursbeginn** - sofern keine anderen Fristen ausgeschrieben sind - unter Angabe der Kursnummer **schriftlich** 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 Lastschrifttermächtigung (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.



Golf-Park Nümbrecht

Unser
Golf-Park ist
angeschlossen an
den Sport-Park:
Mit Tennis, Squash,
Fitness, Sauna,
Badminton
!

DGV-Mitgliedschaft 2019

-  **DGV Ausweis inkl. uneingeschränktem Spielrecht**
-  **Handicap- und Stammdatenverwaltung**

Erwachsener	675,00 EUR
Ehepaare	1.200,00 EUR
Schüler bis 16 Jahre	250,00 EUR
Schüler/Studenten ab 17 Jahre	350,00 EUR

Melden Sie sich jetzt für die Saison 2019 an und freuen Sie sich auf unseren vorgabewirksamen Platz mit vielen Turnieren!

Für Anfänger:

Neugierig? Jeden 1. Samstag im Monat (April bis September) findet ein KOSTENLOSER Schnupperkurs statt!

Firmenveranstaltungen als Golfevent?

Kein Problem! Beispiel: BBQ und Turnier - für Anfänger und Fortgeschrittener ein Riesenspaß!



Golf-Park Nümbrecht

Höhenstraße 40 · 51588 Nümbrecht · Telefon 02293 303-700

info@golfpark-nuembrecht.de · www.golfpark-nuembrecht.de

„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

www.oberberg.drk.de