

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2019



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



www.vhs-oberberg.de

Programm
Hückeswagen



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Hückeswagen

Abteilungsleitung

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

Andrea Poranzke

Leiterin der VHS-Abteilung in Hückeswagen.

Telefon 0152 28451094

Telefax 02192 935268

E-mail: hueckeswagen@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: Jugendzentrum Hückeswagen,
Zum Sportzentrum 3, 42499 Hückeswagen, hueckeswagen@vhs-oberberg.de**

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

KUNST UND KULTUR



Radevormwald, Hückeswagen,
Wipperfürth



für regionale Industriegeschichte

A1903051 Vom Schmieden mit Feuer, Stahl und Amboss bis zum Kennenlernen des historischen Luft-Schmiedehammers der Firma Beche & Grohs

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

Hückeswagen

belehrung, die es zu beachten gilt. (Kurs ab 6 bis 8 Pers.) Ggf. ist ein geringer Kostenbeitrag für Material direkt an den Dozenten zu zahlen.

Weitere Informationen unter www.3-Staedte-Depot.com

Albrecht Nunn

Samstag, 11.05.2019, 10:00 - 14:00 Uhr,
Hückeswagen, „3-Städte-Depot“, Peterstraße 75
Gebühr: 20,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 04.05.2019



A1903052 Von Bandwirkern und Mustersetzern – Ein praktischer Workshop zum Bandweben!

Sie interessieren sich für die Geschichte der Textiltechnik und möchten in einem praktischen Workshop wichtige Kenntnisse über das Weben bekommen, selbst an einem Handwebstuhl Techniken ausprobieren und ein selbst gewebtes, schönes Band mit nach Hause nehmen? Dann besuchen Sie uns und lernen Sie den gelernten „Bandwirker“ Ernst Köser kennen, der sein Handwerk exzellent versteht und unterhaltsam und anschaulich vermitteln kann. An unserem historischen Bandwebstuhl können Sie alle Arbeitsgänge - vom Erstellen des Kettbaumes bis zum Faden einlegen und verbinden - erlernen und selbst ausprobieren. So wird Ihnen schnell verständlich, wie in einer industriellen Weiterentwicklung des Webens Abläufe mechanisiert und die ersten Programmierungen mittels Lochkarten eingeführt wurden. Am Jacquard-Webstuhl wird gezeigt, wie Textiltechnik endgültig revolutioniert wurde und Webmuster jeder Art möglich wurden und neue Berufe, wie z.B. der Muster-setzer und der Programmierer für Textiltechnik, entstanden. Verschaffen Sie sich einen Einblick in die Industriegeschichte des Bergischen Landes, es lohnt sich und wird spannend! (Ab 6-8 Pers.) Weitere Informationen unter www.3-Staedte-Depot.de, Anmeldung unter info@vhs-oberberg.de.

Ernst Köser

Samstag, 25.05.2019, 10:00 - 13:00 Uhr,
Hückeswagen, „3-Städte-Depot“, Peterstraße 75
Gebühr: 16,00 EUR,
Anmeldung schriftlich bis 18.05.2019

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.

A1903251 EASY ENGLISH: Englisch Grundkurs A1.2 mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits damit begonnen, Englisch erfolgreich bei der VHS zu lernen und möchten den Englischunterricht mit dem 2. Teil der Lernstufe A1 fortsetzen. Hierzu arbeiten wir mit dem 2. Band des modernen Lehrbuches EASY ENGLISH A1.2, das uns einfache Anleitungen und zahlreiche Übungen bietet. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihren Wortschatz, trainieren Ihr Hörverstehen und erlernen, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen, einfache Fragen zu stellen und zu antworten. Ziel des Unterrichts ist der sichere Umgang mit der englischen Sprache in Wort und Schrift. Interessenten, die noch Vorkenntnisse aus der Schulzeit mitbringen, können gern in diesen Kurs einsteigen. Eine Kursfestsetzung ist geplant. (Kurs ab 8 Pers.) Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02336 9150676 oder fveley@web.de.

Lehrbuch: EASY ENGLISH A1.2, Coursebook,
Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520807-9

Eva Winkler

Beginn: 07.02.2019, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57
13 Termine (26 Ustd.),
Gebühr: 78,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903260 Französisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen

„Comment ça va?“ - Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits mehrere Semester erfolgreich Französisch bei der VHS gelernt haben oder noch über Vorkenntnisse aus der Schulzeit verfügen. Wir arbeiten mit dem neuen Lehrbuch „Voyages neu A2“ und werden ab Unite 5/6 den Unterricht fortsetzen. Mit lebendigen Texten und überschaubaren Lernportionen bauen Sie Ihre Französischkenntnisse behutsam und

kontinuierlich weiter aus und üben im Kurs das freie Sprechen, das Sie im Alltag und auf Reisen benötigen. Im landeskundlichen Teil bummeln Sie u.a. vom Baskenland bis nach Korsika und lernen viele attraktive Regionen Frankreichs kennen. Wenn auch Sie Frankreich und die französische Sprache lieben oder für die Anwendung im Beruf benötigen, sind Sie in diesem Französischunterricht herzlich willkommen. (Ab 7 Pers.) - Informationen zum Kurs und zum Lernstand der Gruppe unter 02336 9150676 oder unter fveley@web.de.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- u. Übungsbuch
Französisch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-529422-6.

Eva Winkler

Beginn: 07.02.2019, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Hückeswagen, Realschule,
Kölner Straße 57
11 Termine (22 Ustd.),
Gebühr: 106,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903272 „Bella Italia!“ – 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, 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 italienische Kultur und Lebensweise werden wir thematisieren. Der Einstieg in diesen Kurs ist möglich, wenn Sie Vorkenntnisse besitzen. Bitte setzen Sie sich vorab mit der Dozentin in Verbindung, wenn Sie neu in den Kurs kommen möchten und melden Sie sich frühzeitig zum Kurs bei der VHS an. (Ab 5 Pers.) „Ci vediamo!“ - Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02195 599098.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber Verlag

Rosanna Tamburelli

Beginn: 11.02.2019, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Hückeswagen, Realschule,
Kölner Straße 57
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 116,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1903273 Niederländisch für Reise und Beruf A1.1 mit ersten Vorkenntnissen Intensivlernangebot

Sie machen regelmäßig Urlaub in den Niederlanden (Belgien) oder planen, dort eine Ausbildung oder ein Studium zu beginnen, für das Sie entsprechende Sprachkenntnisse benötigen. In diesem Kurs lernen Sie schnell und unkompliziert die Grundlagen der neuen Sprache und erwerben den für die Verständigung nötigen Wortschatz. Sie üben alltagspraktische Redewendungen, die es Ihnen schon bald ermöglichen, einfache Gespräche zu führen. Der Kurs eignet sich für alle Interessierten, die bereits 1 Semester bei der VHS gelernt oder erste Grundkenntnisse anderweitig erworben haben. „Goedemiddag!“ - (Ab 6 Pers.) Eine Kursfortsetzung ist geplant. Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an, da die Plätze begrenzt sind. Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02195 7565.

Lehrbuch: Welkom NEU! Klett Verlag

Detlef Grass

Beginn: 04.02.2019, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 120,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903274 Niederländisch für Reise und Beruf A1.2 mit Vorkenntnissen Intensivlernangebot

Sie machen regelmäßig Urlaub in den Niederlanden (Belgien) oder planen, dort eine Ausbildung oder ein Studium zu beginnen, für das Sie entsprechende Sprachkenntnisse benötigen. In diesem Kurs lernen Sie schnell und unkompliziert die Grundlagen der neuen Sprache. Wenn Sie Vorkenntnisse in Niederländisch mitbringen oder 2 Semester Niederländisch bei einer VHS gelernt haben, können Sie gern in diesen Kurs einsteigen. „Goedemiddag!“ - (Kleingruppenkurs ab 4 - 6 Pers.) Eine Kursfortsetzung ist

Hückeswagen

geplant. Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an. Informationen zum Lernstand der Gruppe erhalten Sie unter 02195 7565.

Lehrbuch: Welkom NEU! Klett Verlag

Detlef Grass

Beginn: 04.02.2019, montags, 19:30 - 21:00 Uhr,

Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

15 Termine (30 Ustd.),

Gebühr: 180,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903275 Niederländisch für Reise und Beruf A1.3 mit Vorkenntnissen Intensivlernangebot

Mit viel Freude und Erfolg haben Sie Niederländisch bei der VHS gelernt und möchten die Zeit bis zu den Sommerferien erneut aktiv nutzen, um Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern. In diesem Kleingruppenkurs (ab 6 Pers.) werden Sie auch in diesem Semester üben, sich zunehmend sicherer in Niederländisch zu verständigen, Ihr Hörverstehen zu verbessern. Auch interessanten landeskundlichen Themen werden wir uns widmen. „Goedemiddag!“ - Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an, da die Plätze begrenzt sind. Vorkenntnisse auf A1-Niveau sind erforderlich, wenn Sie neu in diesen Sprachkurs einsteigen möchten. Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02195 7565.

Lehrbuch: Welkom NEU! Klett Verlag

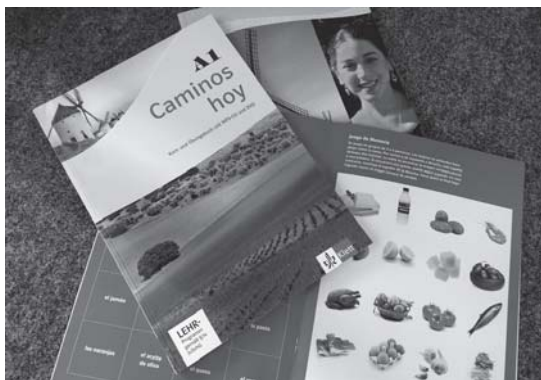
Detlef Grass

Beginn: 07.02.2019, donnerstags, 18:15 - 19:45 Uhr,

Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

14 Termine (28 Ustd.), Gebühr: 112,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1903280 „Aquí hablamos español!“ Spanisch Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

NEU!

„Hola que tal?“ - Dieser Kurs eignet sich für alle Interessierten, die Grundkenntnisse der spanischen Sprache für Urlaub und Reise sowie Freizeit, Schule und

Beruf benötigen. Sie erarbeiten einen Wortschatz, trainieren Aussprache und Hörverstehen und üben das Sprechen in zunächst einfachen Sätzen. In diesem abwechslungsreichen, kommunikativen Fremdsprachenunterricht erhalten Sie natürlich auch landeskundliche und interessante Informationen über die Spanisch sprechende Welt. - „Hasta luego!“ Eine Kursfortsetzung ist geplant. Bitte melden Sie sich bei Interesse frühzeitig zum Kurs an. (Ab 8 Pers.) Informationen unter 02192 934907 oder 0152 31071309.

Lehrbuch: Caminos hoy A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag - ISBN 978-3-12-515770-5

Elsa Ortman

Beginn: 11.02.2019, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,

Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 72,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903281 „Aquí hablamos español!“ Spanisch Grundkurs A1.2 mit geringen Vorkenntnissen

„Hola que tal?“ - Sie haben bereits 2 Semester Spanisch erfolgreich gelernt und möchten Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache, die Sie für Urlaub und Reise sowie Freizeit, Schule und Beruf benötigen, vertiefen. In diesem abwechslungsreichen, kommunikativen Fremdsprachenunterricht erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben das freie Sprechen in alltagsrelevanten Situationen und Sie werden Texte lesen und schreiben. Natürlich erhalten Sie auch landeskundliche und interessante Informationen über die Spanisch sprechende Welt. Unser Einstieg beginnt etwa ab Lektion 6 des angegebenen Lehrbuches. - „Hasta luego!“ (Ab 8 Pers.)

Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02192 934907 oder 0152 31071309.

Lehrbuch: Caminos hoy A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag

Elsa Ortman

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,

Hückeswagen, Ev. Freikirchliche Gemeinde,

Montanusstraße 6

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 72,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903283 Spanisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits mehrere Semester erfolgreich Spanisch bei der VHS gelernt und möchten nun die Zeit bis zu den Sommerferien aktiv nutzen, um Ihre Sprachkenntnisse in Form praktischer Übungen und alltagsrelevanter Anwendungen weiter zu vervollständigen. Neben dem Lesen und Schreiben von Texten üben Sie

das sichere und richtige Verstehen sowie das korrekte, freie Sprechen mit einer muttersprachlichen Spanischlehrerin. Der Kurs hat das Level A2 erreicht und beginnt ca. ab Lektion 6/7 des angegebenen Lehrbuches. Der Kurs eignet sich auch für Schüler/ Studenten und alle, die Spanisch auf Reisen oder beruflich benötigen. Der Schwerpunkt des Kurses ist die praktische, alltagstaugliche Sprachanwendung und Konversation. Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind willkommen! - „Hasta pronto!“

Lehrbuch: Caminos hoy A2, Kurs- u. Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag

Arantxa Ibañez Iparraguirre

Beginn: 04.02.2019, montags, 19:00 - 20:30 Uhr, Hückeswagen, Realschule,

Kölner Straße 57

15 Termine (30 Ustd.),

Gebühr: 105,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903284 „Aquí hablamos español!“ Spanisch lernen mit CON GUSTO A2 - B1 Konversationskurs mit Vorkenntnissen

„Con Gusto“ heißt „Mit Freude“ und mit Freude werden Sie in einem abwechslungsreichen und kommunikativen Unterricht Spanisch lernen und im landeskundlichen Teil auch viele Informationen über die Spanisch sprechende Welt erhalten. Der Kurs eignet sich für alle, die bereits einige Semester erfolgreich Spanisch gelernt und das Lernniveau A2 erreicht haben und daran interessiert sind, ihre Sprachkenntnisse in Form praktischer Konversationsübungen weiter zu vervollständigen. Neben dem Lesen und Schreiben von Texten üben Sie das sichere und richtige Verstehen sowie das korrekte, freie Sprechen. Das alltagsrelevante, praktische Sprachtraining ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts. Der Kurs eignet sich auch für Schüler/ Studenten und alle, die Spanisch auf Reisen oder beruflich benötigen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Wir starten ca. ab Lektion 10 des unten angegebenen Lehrbuches, CON GUSTO A2 . Neue Teilnehmende sollten sich daher nicht ohne Rücksprache dieses Lehrbuch kaufen, da wir das Level B1 erreichen werden. - „Hasta pronto!“

Lehrbuch: CON GUSTO A2 und CON GUSTO B1, Lehr- u.

Arbeitsbuch Spanisch mit 2 Audio CDs, Klett Verlag

Arantxa Ibañez Iparraguirre

Beginn: 04.02.2019, montags, 17:30 - 19:00 Uhr,

Hückeswagen, Realschule,

Kölner Straße 57

15 Termine (30 Ustd.),

Gebühr: 105,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

COMPUTER



Computerkurse finden Sie in Ihrer Nachbargemeinde Wipperfürth.

Kursangebote zu den Bereichen Wirtschaft, Kaufmännische Praxis/ EDV / Technik und Computer finden in der Zentrale der Volkshochschule in Gummersbach-Niederseßmar. Hier finden Sie u.a. Finanzbuchführung, Rhetorik, Sprachtraining, Wandern mit GPS; Fotografie 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

ERNÄHRUNG



A1903501 Die thailändische Küche – frisch, aromatisch und sehr beliebt!

NEU!

Die thailändische Küche vereint Einflüsse aus Indien, China und Indonesien und behält dennoch ihren ganz eigenständigen Charakter. Exotische Zutaten machen sie zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit fruchtigen, scharfen und sehr aromatischen Bestandteilen. Zutaten wie Kokosnuss, Ingwer, Currypasten, fermentierte Soja- und Fischsaucen, Gewürz- und Zitrusaromen sowie Cashew- und Erdnüsse sorgen für einen außergewöhnlichen Duft und Geschmack der Speisen. Wenn Sie die thailändische Küche kennenlernen möchten oder bereits lieben, erhalten Sie in diesem Kochkurs eine Vielzahl an Anregungen für das asiatische Kochen zuhause. Wir werden eine Kokossuppe mit grünem Spargel und Zitronengras zubereiten und Sommerrollen aus selbst hergestell-

Hückeswagen

tem Reispapier kosten, die wir mit allerlei fein geschnittenem Gemüse füllen und mit verschiedenen Saucen und Dips abschmecken. Satéspieße mit Hühnchenfleisch und zwei verschiedene Saucenvarianten werden zu Reis gereicht, wie es für die thailändische Küche typisch ist. Als krönender Abschluss wird Kokos-Eis mit Ingweräpfeln gereicht. Die Zubereitung unserer frischen Speisen erfolgt - ähnlich wie in den Garküchen Thailands - meist im Wok. Wer einen eigenen Wok hat, darf diesen gern zum Kochen mitbringen. Bitte bringen Sie auch ein Geschirrhandtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mit. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

Informationen zum Kurs erhalten Sie unter www.BergischesKochstudio.de oder 01741357039.

Doris Seidl

Montag, 18.03.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Hückeswagen, Küche der Realschule, Kölner Str. 57

Gebühr: 18,00 EUR + Lebensmittelumlage

Anmeldung schriftlich bis 11.03.2019

A1903502 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 - mit Einsatz von Küchenmaschine/Thermomix - 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 Geschirrhandtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Montag, 06.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Hückeswagen, Küche der Realschule, Kölner Str. 57

Gebühr: 18,00 EUR + Lebensmittelumlage

Anmeldung schriftlich bis 29.04.2019



A1903503 Tolle Salat-Gerichte – einfach knackig, frisch und lecker kombiniert!

NEU!

Ob als Vorspeise, Beilage, vollständige Mahlzeit, Hauptspeise oder süße Nachspeise, Salate sind bei jedem Essen sehr beliebt und lassen sich variantenreich und farbenfroh mit saisonalen Zutaten, aber auch z.B. mit Fleisch und Fisch oder Käse kreativ ergänzen und kombinieren. Fruchtig, exotisch oder mit einer selbst gemachten Sauce kräftig komponiert, sind Salat-Gerichte nicht nur eine Augenweide, sondern ein echter Gaumenschmaus. Freuen Sie sich auf exquisite Saucen wie die Orangensauce mit karamellisiertem Zucker auf Hühnerbrüstchen oder ein Zwiebel-Wein-Dressing zur Champignon-Rohkost mit frischen Kräutern. Es erwarten Sie frische Kost und Beilagen-Salate mit marinierter Karotte oder Gurke mit lecker angemachtem, körnigen Frischkäse. Die selbst hergestellte Cocktailsauce, bekannt zu Fondue, Fisch oder Fleisch wird an diesem Abend zu Eiernudelsalat mit Krabben und Schinken, Tomate und Paprikaschote gereicht. Unser süßes Highlight wird Obst in einer raffinierten Marinade aus Ingwer und Minze getoppt mit Sorbet sein. Bitte ein Geschirrhandtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Montag, 20.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Hückeswagen, Küche der Realschule, Kölner Str. 57

Gebühr: 18,00 EUR + Lebensmittelumlage

Anmeldung schriftlich bis 13.05.2019

A1903504 „Auf Spieße gesteckt“ – Neue Rezeptideen für Grill, Pfanne und Backofen!

NEU!

An diesem Kochkursabend werden wir leckere Spieß-Rezepte ausprobieren, die eine bunte Vielfalt und großen Genuss versprechen und daher u.a. auch für die lukullische Bewirtung von Gästen bestens geeignet sind. Aus der internationalen Küche habe ich z.B. fol-

gende Rezepte für Sie ausgewählt:

- Provenzalische Fischspieße mit Rotbarsch und Scampi,
- Fleischspieße mit chinesischem Kantonreis, der traditionell mit Omelette und Krabben serviert wird,
- Würzige Schnitzspieße mit grünen Oliven und Bacon sowie einem leichten Kartoffelsalat,
- Thailändische Fleischspieße fein mariniert, die mit einer Erdnuss-Kokos-Sauce serviert werden,
- und auch unsere Nachspeise wird lecker und bunt „gespießt“ sein.

Beim gemeinsamen Essen werden wir Zubereitungs- und Serviervariationen besprechen, denn je nachdem wie reichhaltig ein Spießchen bestückt wird, kann es Teil einer Hauptmahlzeit oder einfach Fingerfood in Form eines „feierfreudigen“ Sticks sein. - Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose für die Kostproben mit. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs auch unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Montag, 24.06.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Hückeswagen, Küche der Realschule, Kölner Str. 57
Gebühr: 18,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 17.06.2019

GESUNDHEITSBILDUNG



Hatha-Yoga und Meditation

Ein Weg zu innerem Frieden, Harmonie und Gleichgewicht. Durch die intensive Yogapraxis, die auch für Anfänger geeignet ist, gelingt es, Abstand von der Hektik und den Sorgen des Alltags zu gewinnen, sich neuen Perspektiven zu öffnen. Achtsamkeit mitten im Leben - den Körper in der Ganzheit spüren - Verspannungen lösen - sich wahrnehmen - abschalten und zur Ruhe kommen - auftanken: Yoga wirkt auf allen Ebenen. Bitte eine Übungsmatte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Informationen unter 02192 5229.

Hanne Fidorra

Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903550

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr

A1903551

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 10:40 - 12:10 Uhr

Yoga für die Generation 60+

Die Yoga-Praxis ist ein bewusster, kreativer Weg, um mit den altersbedingten Veränderungen unseres Körpers und Bewusstseins besser umzugehen. Die Yoga-Praxis beinhaltet Körper- und Atemübungen sowie Entspannungs- und kleine Meditationsübungen. Diese ursprünglich aus der indischen Philosophie stammenden Übungen können in jedem Alter praktiziert und begonnen werden. Indem wir Entspannung, Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation üben, wird unser Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten und Muskelkraft und Knochen gestärkt. Außerdem werden Atmung und Wahrnehmungsfähigkeit geschult. Dies wiederum trägt zu einer besseren Atmung, mehr Vitalität und Wohlbefinden bei. Die Yoga-Übungen werden langsam und ruhig ausgeführt. Yoga ist ideal für Menschen, die die Verantwortung für die eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen. Bitte bequeme Kleidung tragen und Yoga- oder Gymnastikmatte, 2 kleine Kissen und eine leichte Decke mitbringen.

Sabine Kühn

Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903552

Beginn: 10.01.2019, donnerstags, 17:15 - 18:15 Uhr,
11 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 45,00 EUR

A1903553

Beginn: 02.05.2019, donnerstags, 17:15 - 18:15 Uhr,
8 Termine (11 Ustd.), Gebühr: 33,00 EUR,

Yoga „After Work“

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Druck und die Anspannung des Arbeitstages loswerden möchten. Ziel ist es, Übungen zu erlernen, die es einem ermöglichen, nach der Arbeit leichter abzuschalten, optimale Entspannung zu erlangen und seine Lebensqualität zu erhalten. Bitte beim Kurs beque-

Hückeswagen

me Kleidung tragen und Yoga- oder Gymnastikmatte, 2 kleine Kissen, 1 leichte Decke und 1 Gürtel mitbringen.

Sabine Kühr

Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903554

Beginn: 10.01.2019, donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr,
11 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 45,00 EUR

A1903555

Beginn: 02.05.2019, donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr,
8 Termine (11 Ustd.), Gebühr: 33,00 EUR

Yoga am Abend

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Druck und die Anspannung des Arbeitstages loswerden möchten. Ziel ist es, Übungen zu erlernen, die es einem ermöglichen, nach der Arbeit leichter abzuschalten, optimale Entspannung zu erlangen und seine Lebensqualität zu erhalten. Bitte beim Kurs bequeme Kleidung tragen und Yoga- oder Gymnastikmatte, 2 kleine Kissen, 1 leichte Decke und 1 Gürtel mitbringen.

Sabine Kühr

Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903556

Beginn: 10.01.2019, donnerstags, 19:45 - 20:45 Uhr,
11 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 45,00 EUR

A1903557

Beginn: 02.05.2019, donnerstags, 19:45 - 20:45 Uhr,
8 Termine (11 Ustd.), Gebühr: 33,00 EUR

Denken macht Spaß

Getreu dem Motto „Vorbeugen ist besser als Heilen“ bietet ein ausgewogenes Training des Gedächtnisses eine gute Grundlage für ein hohes Maß an Lebensqualität auch im gehobenen Erwachsenenalter. Wer frühzeitig seine grauen Zellen trainiert, wird es auch in unserer schnelllebigen Zeit schaffen geistig mitzuhalten. Es gilt wie beim Training der Muskulatur: Was trainiert wird wächst. Gedächtnistraining fördert die Verknüpfung von Nervenzellen und erzielt im Nebeneffekt eine Steigerung des Selbstwertgefühls. Auf spielerische Art und Weise und ohne Leistungsdruck wird Ihr Gedächtnis geschult, damit Sie auch im hohen Lebensalter noch „aus dem Vollen schöpfen können“. Informationen unter 02336 9155372.

Beate Fiekens

Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
11 Termine (22 Ustd.),
Gebühr: 59,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903558

Beginn: 17.01.2019, donnerstags, 14:30 - 16:00 Uhr

A1903559

Beginn: 18.04.2019, donnerstags, 14:30 - 16:00 Uhr



A1903600 Wassergymnastik

Die positiven Eigenschaften des warmen Wassers nutzen wir für die Wassergymnastik. Der Auftrieb des Wassers verhindert eine übermäßige Belastung der Gelenke. Durch den Wasserwiderstand kräftigen wir die Muskulatur und bringen den Kreislauf in Schwung. Infos bei der Dozentin unter 02267 87793. Der Eintritt ist bar an der Kasse des Bades zu entrichten.

Annette Parge

Beginn: 25.01.2019, freitags, 14:00 - 15:00 Uhr,
Hückeswagen, Bürgerbad Hückeswagen gGmbH,
Zum Sportzentrum 9
20 Termine (27 Ustd.), Gebühr: 70,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1903601 Gymnastik für Frauen

Ausgleichsgymnastik steigert die Beweglichkeit, fördert den Kreislauf und verbessert Ihre Fitness. Informationen unter 02192 82407.

Bettina Breidenbach

Beginn: 21.01.2019, montags, 09:15 - 10:15 Uhr,
Hückeswagen, TBH-Turnhalle, Schnabelsmühle,
Schnabelsmühle 1
20 Termine (27 Ustd.), Gebühr: 65,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

MUSIK UND TANZ



HINWEIS:

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

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. Auf Ihrem neuen, kreativ-musikalischen Weg werden Sie von einem professionellen Musiker, Percussionisten und erfahrenen Musikpädagogen begleitet. Die Materialkosten für den Bausatz Ihres Cajóns betragen 45,00 EUR, die am Kurstag direkt an den Dozenten zu zahlen sind.

Informationen 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

Gebühr: 63,00 EUR + Materialkosten u.a. für den Bausatz

Anmeldung schriftlich bis 22.03.2019

trauen. Einfache Übungen, die Ihre Wahrnehmung schulen und Sie zum unbefangenen, lockeren Zeichnen anregen werden, stehen daher am Anfang dieses Zeichenkurses. Anschließend nähern wir uns mit Freude den Gesetzmäßigkeiten und Proportionen des menschlichen Gesichtes. Hierbei werden Sie erleben, wie spannend es ist, Linien, Flächen, markante Formen, das Spiel von Licht und Schatten in einem Gesicht zu entdecken und für die grafische Wiedergabe, beim Zeichnen zu nutzen und ganz nebenbei werden Sie bewusst erkennen, dass Gesichter uns ganz unterschiedlich ansprechen können...und uns daher motivieren, sie zu zeichnen. Probieren Sie es aus!

Der Kurs eignet sich für Anfänger/-innen und Interessierte, die bereits Kenntnisse im Zeichnen besitzen. Ihre Dozentin ist ausgebildete Kunstpädagogin und Künstlerin mit eigenen Werkausstellungen. - Bitte mitbringen: Bleistifte unterschiedlicher Härtegrade, eventuell auch Fineliner, Radiergummi, verschiedene Papiere (gern auch farbig-hell) oder einen Zeichenblock bzw. ein Skizzenheft.

Bitte bringen Sie zur Auswahl mehrere Portraitfotos von Ihrem Gesicht oder von Familienmitgliedern und Freunden mit, auf denen das jeweilige Gesicht, gut erkennbar und möglichst frontal dargestellt ist. Die Fotos sollten möglichst schwarz-weiß sein und in DinA4-Größe vorliegen. Bitte bringen Sie sich auch Getränke und einen Imbiss für die Pausen mit.

(Ab 6 -10 Pers.)

Hinweis: Der Kursraum befindet sich in der ehemaligen Dorfschule, jetzt Feuerwehr, im Zentrum des Dörfchens Straßweg. Bei Fragen vorab wenden Sie sich bitte an die Dozentin unter 02359 297329 oder 0151 21745823 oder ef-kreativ@web.de.

Anmeldung und Info unter hueckeswagen@vhs-oberberg.de.

Elke Flosbach

Samstag, 16.02.2019, 10:00 - 16:00 Uhr

Hückeswagen,

Gemeinschaftshaus Straßweg

(Feuerwehrhaus/Alte Schule)

Gebühr: 32,00 EUR + ggf. Materialkosten

Anmeldung schriftlich bis 09.02.2019

KREATIVES GESTALTEN



A1903701 Zeichenkurs zum Thema „Gesichter“ – Erlernen Sie Grundlagen des Porträtierens am Wochenende

NEU!

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne Gesichter zeichnen würden, sich aber ohne fachkundig-kreative Anleitung nicht an dieses Thema heran-



Hückeswagen

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.



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 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-

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 ausgelastet, 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



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 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 + 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



A1913750 Kinderkleidung nähen

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. 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,
Schriftliche Anmeldung 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 ler-

nen 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,
Schriftliche Anmeldung 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, mittwochs, 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,
Schriftliche Anmeldung 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 jungem, professionell arbeitenden Vigagistin

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

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

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



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“**. 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



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.

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)

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.

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.

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

Birgit Friedrichs zeigt 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.

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 Lampenfieberkennen 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“

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

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

FOTO AM PC



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? Sie sollten schon einen Grundlagenkurs 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

COMPUTER



Informationen zu den Computerkursen der VHS Oberberg erhalten Sie

- unter 02261 8190-13
- unter www.vhs-oberberg.de
- im Gesamtprogrammheft.

Angebote:

Kreatives Gestalten mit Microsoft Word

MS-Word - Arbeiten mit Serienbriefen

Tabellenkalkulation mit MS-Excel - Einführung

Organisation und Kommunikation mit Outlook

MS-PowerPoint - Einführung

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.

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG

ICH WILL ES WISSEN

**JETZT WDR 5
EINSCHALTEN**

