

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2019



EUROPÄISCHE UNION



www.vhs-oberberg.de

Programm
Marienheide



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Marienheide

Abteilungsleitung

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

Christa Wagner

Leiterin der Volkshochschule in Marienheide

Telefon 02264 7757

E-mail: marienheide@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:

Christa Wagner, Wipperweg 52b, 51709 Marienheide, marienheide@vhs-oberberg.de

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

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

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

Informationen zu ...

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

finden Sie im Programmheft unter

Zentrale oder unter

www.vhs-oberberg.de

Die VHS ist Bildungsberatungsstelle für Bildungsscheck und Bildungsprämie!

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 Rießmann
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.

WIRTSCHAFT UND KAUFMÄNNISCHE PRAXIS



COMPUTER



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

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

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

ERNÄHRUNG



A1905501 „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. folgende Rezepte für Sie ausgewählt:

- Provenzalische Fischspieße mit Rotbarsch und Scampi,
- Fleischspieße mit chinesischem Kantonreis, der tra-

Marienheide

- ditionell mit Omelette und Krabben serviert wird,
- Würzige Schnitzespießle mit grünen Oliven und Bacon sowie einem leichten Kartoffelsalat,
 - Thailändische Fleischspießle 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 0174 1357039.

Doris Seidl

Dienstag, 19.03.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 12.03.2019



A1905502 Leichte Sommerküche mit dem Thermomix® oder Ihrer Küchenmaschine

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

Dienstag, 07.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 30.04.2019

A1905503 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

Dienstag, 21.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 14.05.2019

GESUNDHEITSBILDUNG



Hatha-Yoga

Yoga ist der Zustand, in dem die Aktivitäten des Geistes zur Ruhe kommen. Das Ziel ist es, Körper, Geist

und Atem zu vereinen und in Harmonie zu bringen. Erreicht wird es durch beharrliches Üben. Weitere Informationen unter 02264 7757.

Claudia Trommershausen

Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1905550

Beginn: 28.01.2019, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,
17 Termine (34 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR

A1905551

Beginn: 30.01.2019, mittwochs, 19:15 - 20:45 Uhr,
18 Termine (36 Ustd.), Gebühr: 101,00 EUR

A1905552

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr,
16 Termine (32 Ustd.), Gebühr: 90,00 EUR

Pilates und Entspannung

Wenige, gut entworfene Bewegungen in einer ausbalancierten Sequenz und korrekt ausgeführt sind mehr wert als viele Stunden halbherziger Freiübungen oder erzwungener Verrenkungen. Pilates ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das geschaffen wurde, um den Körper zu dehnen, zu stärken und auszubalancieren. Es ist ein progressives Trainingssystem, in dem alle Übungen schonend aufgebaut und verbunden sind. Es entwickelt Ihren Körper einheitlich, falsche Bewegungsmuster werden korrigiert. Dabei wird Ihr Körper von innen nach außen aufgebaut und die physische Vitalität wird gefördert. Dies wirkt sich vorteilhaft auf Körperform und -gleichgewicht aus. Ihre Haltung verbessert sich, Ihre körperliche Stärke und Geschmeidigkeit wächst und die Konzentration wird gefördert. Gymnastikmatte und großes Badetuch oder Decke mitbringen.

Alexandra Gossmann

18 Termine (24 Ustd.),
Marienheide, Schulzentrum, Pestalozzistr. 7
Gebühr: 58,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1905553

Beginn: 28.01.2019, montags, 17:00 - 18:00 Uhr

A1905554

Beginn: 28.01.2019, montags, 18:00 - 19:00 Uhr

A1905555

Beginn: 28.01.2019, montags, 19:00 - 20:00 Uhr

GYMNASTIK



A1905600 Aerobic, Bauch, Beine, Po & Co.

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

Sonja Haase

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Marienheide, Turnhalle Pestalozzistr., Gebäude D, Raum 35
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Ausgleichsgymnastik und Entspannung für Ältere

Mit sanften Körperübungen stärken Sie Ihre Bewegungsfähigkeit, Koordination und Muskelkraft. Entspannungsübungen bilden den Abschluss der Stunde.

Karla Grunow

Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,
Landwehrstr. 9
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1905601

Beginn: 14.01.2019, montags, 14:45 - 15:45 Uhr,
20 Termine (27 Ustd.), Gebühr: 65,00 EUR

A1905602

Beginn: 14.01.2019, montags, 16:00 - 17:00 Uhr,
17 Termine (23 Ustd.), Gebühr: 56,00 EUR

Marienheide

MUSIK UND TANZ



Orientalischer Tanz

Frauen jeden Alters halten sich mit dem orientalischen Tanz auf natürliche Weise fit. Er bezieht Körper und Seele ganzheitlich mit ein. Zu den Klängen orientalischer Musik vermittelt das Seminar Grundlagen der Isolationsbewegung des Bauchtanzes in zwei Lerngruppen:

- Grundkurs für Anfängerinnen 17.30 - 19.00 Uhr,
- Aufbaukurs für Fortgeschrittene 19.00 - 20.30 Uhr.

Bitte Gymnastikkleidung und ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden wird, mitbringen. Bitte setzen Sie sich vor Beginn des Kurses mit der Dozentin in Verbindung, um zu klären, welcher Kurs der richtige für Sie ist.

Informationen zum Kurs unter 0176 26068141.

Gabriele Räderscheidt

Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1905651 Grundkurs

Beginn: 29.01.2019, dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr,
5 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 30,00 EUR

A1905652 Grundkurs

Beginn: 12.03.2019, dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr,
5 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 30,00 EUR

A1905653 Grundkurs

Beginn: 30.04.2019, dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr,
6 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 36,00 EUR

A1905654 Grundkurs

Beginn: 18.06.2019, dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr,
4 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR

A1905655 Aufbaukurs

Beginn: 29.01.2019, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr,
5 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 30,00 EUR,

A1905656 Aufbaukurs

Beginn: 12.03.2019, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr,
5 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 30,00 EUR

A1905657 Aufbaukurs

Beginn: 30.04.2019, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr,
6 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 36,00 EUR,

A1905658 Aufbaukurs

Beginn: 18.06.2019, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr,
4 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR



HINWEIS

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

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

KREATIVES GESTALTEN



Dekorative Filzen für Anfänger/-innen: „Filzstein trifft Blume!“

Der Frühling steht vor der Tür und entsprechend habe ich mir für Sie ein neues Filzprojekt ausgedacht, das zahlreiche sehr individuelle Gestaltungsmöglichkeiten bietet und zur Frühlingssaison passt: „Filzstein trifft Blume!“ - Mit qualitativ hochwertiger Wolle aus Gotland und Neuseeland werden Sie an diesem Abend einen stabilen und dekorativen Stein filzen, den sie vielfach nutzen können. Mit einer frischen oder auch gefilzten Blüte bietet er einen schönen frühlinghaften Anblick auf der Fensterbank, dem Schreib- oder Esstisch, als Dekoration im Garten oder als Geschenk für Freunde. Lassen Sie sich überraschen! - Bitte 2 (alte) Handtücher mitbringen. Die Materialkosten betragen ca. 4,00 EUR (je nach Verbrauch) und sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

Informationen zum Kurs unter 02261 29539.

Marianne Desens

Marienheide, Schulzentrum, Werkraum,
Pestalozzistr. 7

1 Termin (4 Ustd.),

Gebühr: 14,00 EUR + Materialkosten

A1905701

Donnerstag, 04.04.2019, 18:00 - 21:00 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 28.03.2019

A1905702

Donnerstag, 11.04.2019, 18:00 - 21:00 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 04.04.2019

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

Infos auch unter 02261 8190-70

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 Grundschulkindern von 5 - 10 Jahre

- Soziales Lernen für eine gute Klassengemeinschaft für 10 bis 14 Jährige

- Selbstsicherheitstraining für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre

- Konflikttrainings für Jungs ab 14 Jahren

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

Zentrale



Auf den folgenden Seiten finden Sie Veranstaltungen der VHS Oberberg in der Zentrale in Gummersbach-Niederseßmar, Mühlenbergweg 3.

Ihre schriftliche Anmeldung für die Kurse A1913000 bis A1913999 richten Sie bitte an die VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach.

Bitte beachten Sie, dass die 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-

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

Christian Kiefer

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

KREATIVES GESTALTEN



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

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

Anke Schmeichel-Kreitschmer

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

Urban Sketching: Zeichnen aus Leidenschaft! - Schnupperkurs

NEU!

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

Hans-Christian Sanladerer

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

A1913701

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

A1913702

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

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

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

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

Dana van Rijssen

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

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

Peter Herrig, Udo Ristau

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

A1913715

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

A1913716

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

TEXTILES GESTALTEN



A1913750 Kinderkleidung nähen

NEU!

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

Melanie Eicks

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

A1913751 Nähen für Anfänger

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

Melanie Eicks

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

A1913752 Patchwork-Workshop

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

Kerstin Alznauer-Hötten

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

MODE UND KOSMETIK



Individuelle Farbtypberatung

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

Mirja Peters

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

A1913801

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

A1913802

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

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

NEU!

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

Diana Schulte

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

A1913805

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

A1913806

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

UMWELT UND NATUR



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

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

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

FREIZEITSPORT



A1913451 Wandern und Biken mit GPS und freien Karten

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

Bastian Friedrich

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

A1913460 Bridge Einführung

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

Sigrid Pikart

Beginn: 14.03.2019, donnerstags, 18:30 - 20:45 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
12 Termine (36 Ustd.),
Gebühr: 108,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 01.03.2019

TECHNIK



A1913453 Amateurfunk Schnupperabend

Wir zeigen Ihnen an diesem Informationsabend, wie man einen Einstieg in den Amateurfunk bekommt. Bei Bedarf kann ein Vorbereitungskurs auf die Amateurfunkprüfung eingerichtet werden.

Thomas Krause

Freitag, 29.03.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
gebührenfrei,
Anmeldung bis 22.03.2019

A1913455 Arduino Workshop

Bei Arduino handelt es sich um eine Plattform, die es jedem Menschen ermöglichen soll, die eigenen technischen Ideen in die Tat umzusetzen. Zum einen besteht Arduino aus einer Platine mit Mikrocontroller, also einer Art Mini-PC. Zum anderen aus einer Software, mit der Sie Programme für den Mini-PC schreiben können. Die Einsatzmöglichkeiten sind hierbei fast grenzenlos, von der Hausautomatisierung über den Bau von Robotern bis zu eigenen IOT Geräten. Im Vordergrund steht das Lösen von Aufgaben in kleinen Arbeitsgruppen, wobei der Dozent eher als Moderator fungiert. Falls Sie ein eigenes Notebook haben, bringen Sie es mit.

Thomas Krause

Beginn: 03.05.2019, freitags, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 77,00 EUR zzgl. Kostenbeitrag
von 25,00 EUR für die Entwicklungsumgebung
direkt an den Dozenten zu zahlen
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 23.04.2019

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“**. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Eine ausführliche Beschreibung der Inhalte/weitere Informationen erhalten Sie bei der Volkshochschule Oberberg, Peter Steller, 02261 8190-13 oder finden Sie unter: www.business-zertifikate.eu.

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“

NEU!

Gelungene Kommunikation ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg. Wir führen jeden Tag Gespräche, am Arbeitsplatz, in der Familie, mit Freunden und Bekann-

ten. Das ist manchmal schwierig, denn oft redet man aneinander vorbei oder missversteht sich. In diesem Seminar stärken Sie Ihre Fähigkeit durch wertschätzende und aussagekräftige Kommunikation die Empfangsbereitschaft für Ihre Botschaft zu fördern. So erreichen Sie Ihre Gesprächsziele leichter und besser.

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Methoden:

Impulsvorträge, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenübungen, kollegiales Coaching

Evelyn Schuy

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

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

NEU!

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

Inhalte:

- Ärgerliche Lernmuster verlernen
- Das Gedächtnis des Körpers und wie es funktioniert
- Agieren, statt reagieren
- 10 Anti-Ärger Strategien
- Emotionale Intelligenz, statt Wut und Zorn

- Recht zu haben ist kein Ersatz für ein gutes Miteinander

Zielgruppe:

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

Methoden:

Impulsvorträge, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenübungen, kollegiales Coaching

Evelyn Schuy

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

A1913323 Keine Macht der Niedertracht - schwarze Rhetorik und Manipulationstechniken

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

Inhalte:

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

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

Evelyn Schuy

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

A1913324 Zielführende Kommunikation im Konflikt

In diesem Workshop erarbeiten wir wirkungsvolle Deeskalationsstrategien, lernen Methoden des Selbstmanagements und Strategien für die Wahrung einer situationsangemessenen, fairen Interaktion und Kom-

munikation mit unseren Kollegen/-innen im (Berufs-) Alltag. Ziel des Kurses ist es, Ihnen konkrete, alltags-taugliche 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 wohler zu fühlen.

Evelyn Schuy

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

A1913325 Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung

In unserem Praxisworkshop zeigt Ihnen die Life in Balance Coach Birgit Friedrichs Wege auf, die Ihnen helfen können mit Prüfungsangst besser umzugehen und ein besseres Ergebnis zu erzielen. Konkret geht es um Hilfestellungen und Übungen zur eigenen Wahrnehmung und den Abbau von Angstreaktionen. Der Workshop richtet sich an alle, die innerhalb der nächsten Wochen oder Monate eine Führerscheinprüfung, eine Klassenarbeit, eine Klausur, das Abitur, eine IHK-Prüfung, eine Meisterprüfung, die Examensprüfung oder Ähnliches absolvieren müssen.

Birgit Friedrichs

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

A1913326 Lampenfieber - Lerne damit umzugehen!

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

Birgit Friedrichs

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

A1913327 „Professionell Azubi sein“

Du wirst bald oder bist schon Azubi und möchtest einen guten Eindruck hinterlassen? In diesem Work-

Zentrale

shop sprechen wir über die Sprache, eure Haltung sowie über eure Werte und Wertvorstellungen. Wir durchleuchten euren Auftritt im Innen und Außen. Auch wie Ihr auf das Ausbildungsunternehmen wirkt.

Birgit Friedrichs

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

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

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

Heidrun Schröter

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

FOTO AM PC



A1913350 Möglichkeiten der Digitalfotografie

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen Mut zu machen den „Automatikmodus“ Ihrer Kamera abzuschalten und die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die Ihre Digitalkamera wirklich bietet! Die Grundlagen der Fotografie wie Perspektive, Weißabgleich, Zeiten, Blenden und Tiefenschärfe werden eingehend erklärt. Der Fotografenmeister Maxx Hoenow spricht mit Ihnen ausgiebig über die digitalen Aufnahmetechniken und über die Möglichkeiten verschiedener Bildbearbeitungsprogramme. Sie erfahren, wie man alte Familienbilder digitalisieren und verbessern kann. Ein gemeinsamer Fotospaziergang mit anschließender Bildbearbeitung und Bildbesprechung runden den Kurs ab. Ein eigener Laptop ist deshalb wünschenswert. Computer-Grundkenntnisse müssen vorhanden sein!

Im Kurs kann Ihnen nicht Ihre Digitalkamera erklärt werden. Dafür nutzen Sie bitte die ausführliche Bedienungsanleitung. Bitte 10 Fotos auf SD-Karte mitbringen zum Vorzeigen, Besprechen und Verbessern.

Maxx Hoenow

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

A1913351 Bessere Digitalfotos Wochenendseminar im Fotostudio

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

Maxx Hoenow

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

A1913352 Portraitfotografie Wochenendseminar im Fotostudio

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

Maxx Hoenow

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

A1913353 Digitalfotografie speziell 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 speziell Bewegung und Wasser

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

lagenkurs 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

A1913358 Ganz einfach - ein Fotobuch

Elke Erben

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

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

2 Termine (8 Ustd.),

Gebühr: 44,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 11.03.2019

A1913356 Ganz einfach - Digitalfotografie Kleingruppenkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie, das Wichtigste zur Belichtung und den Funktionen Ihrer Kamera. Darüber hinaus gibt es Anregungen zur Motivwahl und Bildgestaltung. Eine Exkursion mit konkreten Übungen und die anschließende Bildbesprechung runden diesen Workshop ab.

Elke Erben

Montag, 11./18./25.03.2019, 18:00 - 20:15 Uhr

Sonntag, 24.03.2019, 10:00 - 12:15 Uhr, Exkursion

Engelskirchen, Elke Erben, Wieselweg 13,

51677 Engelskirchen

4 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 83,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 01.03.2019

A1913357 Faszination SW-Fotografie

Elke Erben

Freitag, 15.03.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 16.03.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

12 Ustd., Gebühr: 66,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 07.03.2019

A1913359 Faszination Makrofotografie

Elke Erben

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

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

1 Termin (8 Ustd.), Gebühr: 44,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 24.06.2019

A1913360 Ganz einfach - Bildbearbeitung am PC

Elke Erben

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

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

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

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 23.04.2019

COMPUTER



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

NEU!

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

- Windows 10 (Einführung, Grundlagen des Dateimanagements)
- Word (Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen, Zeichnungselemente/Grafiken, Serienbriefe/-etiketten)
- Excel (Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen, Diagramme)
- Internet (Emailverkehr, Internetrecherche)

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis: Dieser Kurs wird mit Office 2016 unter Windows 10 durchgeführt. Er ist auch für alle geeignet, die Office 2007, 2010, 2013 oder Office 365 nutzen. Bitte bringen Sie einen USB-Stick zum Speichern Ihrer Daten mit.

Kornelia Diehl, Udo Frevel

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

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

A1913370 Von Frau für Frauen

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

und donnerstags, 08:30 - 11:30 Uhr

SchriftlicheAnmeldung/Abmeldung bis 08.02.2019

A1913371 Von Frau für Frauen

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

und mittwochs, 08:30 - 11:30 Uhr

SchriftlicheAnmeldung/Abmeldung bis 23.04.2019

A1913373

Mittwoch, 08./15./22./29.05.2019, 05./12./19./

26.06.2019, 03.07.2019 und Montag, 27.05.2019,

03.06.2019, jeweils 17:45 - 21:00 Uhr

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

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 24.04.2019

A1913372

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

und donnerstags, 17:30 - 21:00 Uhr

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

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 21.02.2019

Zentrale

A1913376 Dokumente und Dateien verwalten unter Windows

NEU!

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

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

Grundkenntnisse der Benutzeroberfläche Windows müssen vorhanden sein. Der Kurs basiert auf Windows 10. Er ist aber auch für Teilnehmende die mit Windows XP/7/8 arbeiten geeignet.

Udo Frevel

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

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

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

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

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.02.2019

A1913374 Effektiv im Büro - optimales Arbeiten mit Word und Excel

Sie haben bereits Word- und Excelkenntnisse, wollen jedoch Ihre Kenntnisse erweitern, Ihre Arbeitsabläufe optimieren und Ihre alltäglichen Arbeiten effizienter gestalten? Dann ist „Effektiv im Büro“ der richtige, aufbauende Kurs für Sie!

Wir arbeiten voraussichtlich mit Word und Excel 2016. Für Teilnehmende, die mit der Word- und Excel-Version 2007/2010/2013 arbeiten, geeignet.

Bringen Sie bitte einen USB-Stick zum Speichern Ihrer Daten mit.

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

Feste Inhalte in Word sind :

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

Feste Inhalte in Excel sind:

- Datenlisten in Excel sortieren und filtern
- Verknüpfungen zwischen Zellen, Tabellenblätter,

- Exceldateien, MS-Anwendungen
- Zellschutz auf verschiedenen Ebenen
- Weitere Formeln: u.a. Verweisfunktionen und Funktionen mit Bedingungen Bedingte Formatierung.

Mögliche Themen in Excel sind(je nach Wunsch):

- Rechnen mit Uhrzeiten: z.B. für Arbeitszeiterfassungen
- Erste einfache Diagramme
- Benutzerdefinierte Ansichten

Kornelia Diehl

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

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

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

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

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 23.04.2019

A1913380 Kreatives Gestalten mit Microsoft Word

NEU!

Ihre Dokumente müssen nicht nach staubigen Briefen muffeln. Mit ein paar Layout-Tipps erhalten Ihre Texte mehr Pfiff und Leseraufmerksamkeit. Das Gewicht dieser Schulungstage liegt eindeutig auf einem schöpferischen Gestalten von ansehnlichen, meist einseitigen Texten, wie z.B. Infoblätter, Handzettel, Flyer, Prospekte, Unterrichtsmaterialien, Einladungen und Plakaten. Sie sehen, es gibt unzählige Anlässe, wofür Sie dekorative Texte benötigen. Durch Einsatz von hängenden Initialen, Einzügen, mehreren Spalten und anderen Layout-Mitteln werden Ihre Texte optisch aufgewertet. In vielen Übungsbeispielen trainieren Sie den Umgang mit Grafiken, Formen, Textfeldern, Word- und SmartArts. Windows -und Wordvorkenntnisse werden vorausgesetzt.

Sie arbeiten im Kurs voraussichtlich mit Word 2016. Der Kurs ist auch für Teilnehmende, die mit Word 2007/2010/2013 arbeiten, geeignet.

Bringen Sie bitte einen USB-Stick zum Speichern Ihrer Daten mit.

Kornelia Diehl

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

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

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

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 03.06.2019

A1913381 Umfangreiche Dokumente mit MS-Word

NEU!

Sie wollen umfangreiche Texte oder wissenschaftliche Arbeiten effizient erstellen? In diesem Kurs lernen Sie, die Möglichkeiten, die Word Ihnen dazu bietet, optimal zu nutzen: Format- und Dokumentenvorlagen, Kopf- und Fußzeilen, Inhaltsverzeichnis, Index, Fußnotenverwaltung, Einbinden von Tabellen + Grafiken. Windows -und Wordvorkenntnisse werden vorausgesetzt. Sie arbeiten im Kurs voraussichtlich mit Word 2016. Der Kurs ist auch für Teilnehmende, die mit Word 2007/2010/2013 arbeiten, geeignet.

Bringen Sie bitte einen USB-Stick zum Speichern Ihrer Daten mit.

Kornelia Diehl

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

A1913382 Textverarbeitung mit MS-Word Arbeiten mit Serienbriefen

Briefe mit gleichem Inhalt an verschiedene Adressen oder auch andere Serientexte, Etiketten, Umschläge etc. lassen sich mit der Seriendruckfunktion von MS-Word erstellen. Sie lernen in diesem Kurs alle notwendigen Schritte von der Erstellung/Bearbeitung der Datenquelle über den Aufbau eines Hauptdokumentes mit Feldern und Abfrageoptionen kennen. Inhalte: Serienbriefe erstellen, Adressetiketten erzeugen, Briefumschläge bedrucken. Adressen aus verschiedenen Datenquellen verarbeiten und nach Kriterien selektieren, Serienbriefe mit unstrukturierten Datenquellen erstellen (Ansprechpartner fehlen teilweise, Mischung aus Privat- und Firmenadressen). Sie arbeiten in der Veranstaltung voraussichtlich mit Word 2016. Sie ist auch für Teilnehmende, die mit Word 2007/2010/2013 arbeiten, geeignet.

Kornelia Diehl

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

A1913384 Tabellenkalkulation mit MS-Excel - Einführung

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lässt sich mit Hilfe von MS-Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Zentrale Inhalte sind u.a.: Tabellenstrukturen; Eingabe von Daten; Löschen, Kopieren, Ausfüllen von Zeilen oder Spalten; Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Gestalten und Formatieren von Tabellen; Erstellung von Diagrammen.

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

Sie arbeiten im Kurs voraussichtlich mit Excel 2016. Der Kurs ist auch für Teilnehmende, die mit Excel 2007/2010/2013 arbeiten, geeignet.

Kornelia Diehl

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

A1913385 Themenspezial Excel: Effektives Arbeiten mit Formeln

Sie haben schon fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern? Erlernen Sie das effektive Arbeiten mit Formeln (z. B. Wenn-Dann-Formeln, Text, Datum, Rundungen und Logik). Voraussetzung: MS-Excel Kenntnisse.

Martina Wilsinger

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

A1913388 Organisation und Kommunikation mit Outlook

Ingo Wilsinger

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

A1913389 Präsentationsgestaltung mit MS-PowerPoint - Einführung

Ingo Wilsinger

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

A1913390 IT-Sicherheit für ältere Anwender

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

Bastian Friedrich

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

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

Anmeldung

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

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

Ihre Anmeldung mit Lastschriftermächtigung (Siehe SEPA-Mandat)

Bitte gut lesbar ausfüllen!

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

Kurs-Nummer* Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: männlich weiblich

Name, Vorname* _____

Straße, Hausnummer* _____

PLZ, Wohnort* _____

(Vorwahl) Telefon _____

Mobilfunknummer _____

E-Mail _____

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

Datum / Ort / Unterschrift* _____

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



Bondke

vielseitig · flexibel · kompetent

...die Fassadenexperten!

**Pilze, Algen
oder Moos?**

**Risse oder
Putzschäden?**

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

Ihre Fassadenexperten in Oberberg

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

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

