

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2019



EUROPÄISCHE UNION



www.vhs-oberberg.de

Programm
Radevormwald



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Radevormwald

Abteilungsleitung

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

Cornelia Ronge-Bartsch

Leiterin der Volkshochschule in Radevormwald

Telefon 0178 3347246

E-mail radevormwald@vhs-oberberg.de

Rathaus, 42477 Radevormwald.



Informationen zur Anmeldung

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

Ihre Anmeldung richten Sie an:

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

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

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

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

Informationen zu ...

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

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

Die VHS ist Bildungsberatungsstelle für Bildungsscheck und Bildungsprämie!

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**.

KUNST UND KULTUR



Radevormwald, Hückeswagen,
Wipperfürth

3 Städte
Depot
e. V.



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. Jeder Teilnehmende soll verschiedene Schmiedetechniken ausprobieren. Zum Abschluss werden wir auch den historischen Luft-Schmiedehammer in Gang setzen und zum Schmieden nutzen. Während der praktischen Schmiedebungen werden die technisch-physikalischen Gesetze, die Geschichte und die Bedeutung des Schmiedens von Diplom-Ingenieur Albrecht Nunn fachkundig erklärt. - Bitte kommen Sie in Arbeits- oder Schutzkleidung. Im Kurs erfolgt eine Unfallschutzbelehrung

und ggf. ist ein geringer Unkostenbeitrag 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 + geringe Materialkosten,
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 Mustersetzer 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

Radevormwald

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



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

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

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

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

Kein Kursbesuch ohne eine vorherige Beratung und Einstufung!

Terminabsprache bitte mit:

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

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.



A1908251 EASY ENGLISH: Englisch Grundkurs A1.1 mit ersten Vorkenntnissen

Sie haben bereits 1 Semester erfolgreich Englisch bei der VHS gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse mit dem modernen Lehrbuch EASY ENGLISH A1.1 weiter vertiefen.

Schritt für Schritt werden Sie befähigt, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen. Sie üben z. B. Redewendungen zur Begrüßung, das Formulieren einfacher Fragen und Antworten sowie das Verstehen, Lesen und Schreiben kurzer Nachrichten, Briefe oder E-Mails. Ziel ist der sichere Umgang mit der englischen Sprache. Eine Kursfortsetzung ist geplant. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen, z.B. aus der Schulzeit, können gern noch in den Kurs einsteigen, um Ihr Englisch zu aktualisieren und aufzufrischen. Um eine frühzeitige Anmeldung zu diesem neuen Kurs wird gebeten. (Kurs ab 8 Pers.)

Informationen zum Kurs unter 015225992913.

Lehrbuch: EASY ENGLISH A1.1

Coursebook, Cornelsen Verlag,

ISBN: 978-3-06-520805-5

Sabine Gödersmann

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr,

Radevormwald, Städt. Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1908253 Englisch für Ältere mit Vorkenntnissen A2 - B1 - Am Vormittag -

Sie lernen in einem für Sie angemessenen und angenehmen Tempo und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten mit dem Ziel, Englisch sicher verstehen und sprechen zu können. Im Vordergrund steht das freie Sprechen in alltagsrelevanten Situationen. Wir lesen ausgewählte Lektüre oder arbeiten mit interessanten Lehrwerkstexten, über die wir sprechen und diskutieren werden. Die ergänzende Arbeit mit dem Lehrwerk GREAT ermöglicht und sichert uns den Lernfortschritt von A2 zu B1. Informationen zum Kurs und zum Lernstand der Gruppe erhalten Sie unter 02192 4398.

„You are welcome!“

Lehrbuch: Ausgewählte Lektüre/ Texte u. Great B1, Klett Vlg.

Sabine Schmelzer-Beversdorff

Beginn: 04.02.2019, montags, 09:30 - 11:00 Uhr,
Radevormwald, Haus der Begegnung,
Schlossmacherplatz
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1908254 „English no problem!“ - Englisch Auffrischkurs A2 mit Vorkenntnissen

Sie haben elementare Grundkenntnisse in Englisch (z. B. aus der Schulzeit), die Sie ausbauen möchten, um sich z. B. auf Auslandsreisen sprachlich behaupten zu können? Wenn dies Ihr Ziel ist, sind Sie in diesem Kurs richtig. Schritt für Schritt werden Sie Ihren Wortschatz erweitern, Redewendungen und einfache grammatikalische Strukturen üben. So werden Sie schon bald mitreden und sich verständigen können. Wir beginnen mit kurzen Wiederholungen und setzen dann ab Unit 10 den Unterricht mit dem Lehrbuch EASY ENGLISH A2.2 fort.

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

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

Christiane Franz

Beginn: 14.02.2019, donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr,
Radevormwald, Städt. Realschule,
Schulzentrum, Hermannstr. 26
11 Termine (22 Ustd.),
Gebühr: 66,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1908258 English „intermediate“ B2

Dieser Englischkurs ist eine Fortsetzung des Kurses B1808258 aus dem Herbstsemester 2018 und beinhaltet ein zielgerichtetes und systematisches Erarbeiten der englischen Grammatik auf B2-Level sowie eine intensive Konversation und Diskussion über aktuelle Themen, z.B. aus den Bereichen Zeitgeschehen, Landeskunde, Kultur und Politik.

Neue Teilnehmende, die solide Englischkenntnisse auf B1/B2-Niveau mitbringen, sind in diesem Kurs herzlich willkommen! Great to see you!

(Kurs ab 10 Pers.). Informationen unter 0178 3347246 oder radevormwald@vhs-oberberg.de

Lehrbuch: nach Absprache am 1. Kurstag

Heike Böhlefeld

Beginn: 30.01.2019, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
Radevormwald, Städt. Realschule,
Schulzentrum, Hermannstr. 26
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1908260 „Parler avec plaisir“ Französisch Grundkurs A1 mit einigen Vorkenntnissen

„Comment ça va?“ - Sie lieben Frankreich und die französische Sprache und möchten die Gelegenheit nutzen, diese in einem Kleingruppenkurs von 6 bis maximal 10 Personen zu erlernen. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits 4 Semester erfolgreich Französisch gelernt haben oder noch einige Vorkenntnisse (A1) z.B. aus der Schulzeit mitbringen und diese ergänzen möchten, um sich auf Reisen und/oder im Beruf auf Französisch verständigen zu können. In einem abwechslungsreichen, kommunikativen Sprachunterricht üben Sie systematisch die wichtigsten Vokabeln und Verben, damit Sie schon bald einfache Sätze bilden können und z.B. in der Lage sind, sich vorzustellen, einzukaufen, nach dem Weg zu fragen und vieles mehr. Mit einem sanften Einstieg, regelmäßigen Wiederholungsphasen und überschaubaren Lernportionen lernen auch Sie die französische Sprache und bummeln mit mir im landeskundlichen Teil

Radevormwald

von der Normandie bis zur Côte d'Azur und erhalten ganz nebenbei Informationen zu den attraktivsten Regionen Frankreichs. - Bitte melden Sie sich frühzeitig zu diesem Französischkurs an. Dieser Fortsetzungskurs beginnt mit Wiederholungen und einem Einstieg ab ca. Lektion 8/9 des angegebenen Lehrbuches. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Informationen zum Lernstand der Gruppe erhalten Sie unter 02192 4398.

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

Sabine Schmelzer-Beversdorff

Beginn: 04.02.2019, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,

Radevormwald, Städt. Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 96,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1908270 „Bella Italia!“ - Italienisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen

„Benvenuti! Willkommen!“ - Sie haben bereits 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, 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 über Grundkenntnisse A1/A2 verfügen. 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. „Ci vediamo!“ -

Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02195 599098.

Lehrbuch: Nuevo Espresso A2, Hueber Verlag

Rosanna Tamburrelli

Beginn: 12.02.2019, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr,

Radevormwald, Städt. Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 96,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich



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, die bereits 1 Semester Niederländisch bei der VHS gelernt haben oder anderweitig erworbene Kenntnisse mitbringen. „Goedemiddag!“ - (ab 6 Pers.) Eine Kursfortsetzung ist geplant. Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an, da die Plätze begrenzt sind. Info: 3 weitere Niederländischkurse mit Vorkenntnissen finden Sie mit Herrn Grass in der VHS-Abtl. Hückeswagen. Infos unter 02195 7565.

Lehrbuch: Welkom NEU! Klett Verlag

Detlef Grass

Radevormwald, Städt. Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26

15 Termine (30 Ustd.), Gebühr: 120,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1908275

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

A1908276

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

A1908280 Russisch intensiv Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

NEU!

Erleben Sie das Abenteuer der kyrillischen Schrift und der russischen Sprache und Kultur. Diese neue Sprache kennen zu lernen ist nicht nur möglich, sondern macht auch viel Spaß und weitet den eigenen Hori-

zont. Systematisch lernen Sie Sprache und Schrift und üben mit mir als Muttersprachlerin die richtige Aussprache und das freie Sprechen in zunächst einfachen Sätzen. Auch kultur- und landeskundliche Themen werden wir behandeln. Auf Wunsch erhalten Sie eine gezielte Vorbereitung auf das Europäische Sprachenzertifikat und einen Studienschein der VHS, wenn Sie Russisch z. B. auch für die Anwendung im Beruf benötigen. Bitte kommen Sie bei Interesse zum 1. Kurs-termin oder nutzen Sie die Beratung und Information durch die Kursleitung 02195 2841.

(Kleingruppenkurs ab 5 bis max. 8 Pers.)

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

Tamara Hill

Beginn: 11.02.2019, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,

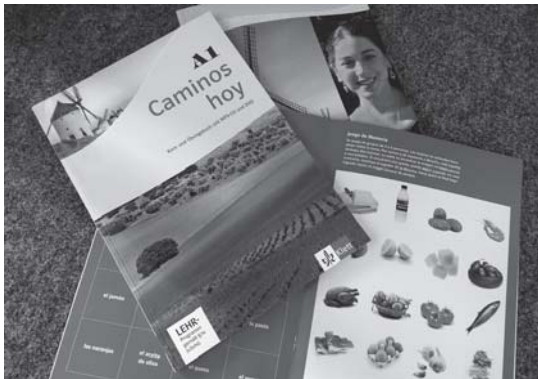
Radevormwald, Städt. Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26

10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 96,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1908290 „Aqui hablamos español“ Spanisch A2 mit Vorkenntnissen

„Hola que tal?“ - Sie haben bereits mehrere Semester erfolgreich Spanisch bei der VHS gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse in einem lebendigen Unterricht durch Konversation und Übungen auf A2-Niveau weiter vertiefen und festigen. Dieser Kurs eignet sich für alle Interessierten, die Kenntnisse der spanischen Sprache für Urlaub und Reisen sowie Freizeit, Schule und Beruf benötigen. Sie erarbeiten einen umfangreichen Wortschatz, trainieren Aussprache und Hörverstehen und üben das Sprechen in einer kommunikativen Lernsituation. Das alltagsrelevante, praktische Sprachtraining wird Sie beim Spanischlernen ermuntern und ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts. Neue Teilnehmende, die über Spanishgrundkenntnisse (z. B. aus der Schulzeit) verfügen, können gern in diesen Kurs aufgenommen werden. Wir arbeiten mit dem neuen, modernen Lehrwerk „CAMINOS HOY A2“ und freuen uns, wenn

Sie mit dabei sind. „Hasta pronto!“ - (Kurs ab 8 Pers.). Informationen unter 0178 3347246 oder radevormwald@vhs-oberberg.de.

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

Arantxa Ibañez Iparraguirre

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

Radevormwald, Städt. Realschule,

Schulzentrum, Hermannstr. 26

14 Termine (28 Ustd.),

Gebühr: 98,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

WIRTSCHAFT UND KAUFMÄNNISCHE PRAXIS



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



A1908501 Der Burger Deluxe - ein Hochstapler mit Geschmack!

NEU!

In diesem Kurs erleben Sie die Vielfalt der Burger. Sie werden zu kulinarischen Highlights durch frisch gebackene Buns (Burger-Brötchen), selbst gewolfte Pattys (Burger-Fleisch) und selbst zubereitete Saucen. Mit diesen frischen, hochwertigen Zutaten werden Schicht für Schicht großartige Burger gebaut und mit selbst hergestellten Saucen verfeinert. Es gibt eine Vielzahl an Burgern mit Fisch, Rind und eine vegetarische Variante. Darüber hinaus können Sie die Rezepte für jede einzelne Burgerschicht auch sehr variabel und vielseitig für das Kochen Zuhause nutzen: Die Pattys können zu Salaten und mit anderen Beila-

Radevormwald

gen als Mahlzeit gereicht werden, die Buns ähneln einem französischen Briochebrot, das man gut zum Sonntagsfrühstück reichen kann und die helle Burgersauce ist eine Mayonnaise ohne Ei, die Sie für Dips oder für Salatsaucen verwenden können. Die in diesem Kochkurs selbst hergestellten Burger sind auf jeden Fall „echte“ Hochstapler mit viel Geschmack und eine Inspiration für kreatives Kochen! Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mit. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

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

Doris Seidl

Donnerstag, 14.03.2019, 18:00 - 21:00 Uhr,
Radevormwald, Hermannstr. 21 oder 26
4 Ustd.,

Gebühr: 20,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 07.03.2019

A1908502 Tapas 3 - Mit neuen Rezeptideen für die Bewirtung von Gästen und die Vorfreude auf Sommer!

NEU!

Tapas sind kleine, herzhafte Häppchen, die besonders gut zu Wein und Bier schmecken und in vielfältigen Variationen in Spaniens Bars und Restaurants gereicht werden. Mittlerweile sind Tapas auch hier in Oberberg so beliebt, dass wir unsere Kochkurseangebote Tapas 1 und 2 in diesem Frühjahr durch das Angebot „Tapas 3“ auf Wunsch unserer VHS-Kunden erweitert haben. Unsere Tapas-Mahlzeit besteht an diesem Kursabend aus neuen, sehr leckeren Tapas-Varianten, die am Ende des Kurses auf großen Tellern angerichtet und gemeinsam verzehrt werden. Unter anderem gibt es Papas Arrugadas mit Mojo verde und Mojo picon sowie Kalbsröllchen, eingelegte Oliven, Champignons in Cherry und Geflügel-Kroketten. Beim gemeinsamen Essen können Ideen ausgetauscht werden und natürlich gibt es auch von der Dozentin wieder verschiedene Servier- und Rezeptvariationen sowie Weinempfehlungen für den vollen Tapas-Genuss bei Ihnen zu Hause. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie mit den Tapas die Vorfreude auf einen sonnenreichen Sommer! Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. - Bitte Geschirrhandtuch und ein Weinglas für ein Getränk 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

Donnerstag, 04.04.2019, 18:00 - 21:00 Uhr,
Radevormwald, Hermannstr. 21 oder 26
4 Ustd.,

Gebühr: 20,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 28.03.2019

GESUNDHEITSBILDUNG



A1908550 „Mensch, sei nicht sauer“ Fit, fröhlich und gesund durch basenreiche Ernährung!

NEU!

Basenreiche Ernährung ist eine Grundvoraussetzung, um unseren Körper fit und gesund zu erhalten. Alle Körperfunktionen sind auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt angewiesen. Im Vortrag wird anschaulich erklärt, in welchen Nahrungsmitteln vorwiegend Säuren und Basen enthalten sind, welche Auswirkungen sie auf unseren Körper haben, und wie wir durch eine ausgewogene Ernährung und Lebensweise darauf Einfluss nehmen können.

Die Teilnehmenden erhalten Tipps und Anregungen, auch in schriftlicher Form für zu Hause.

Petra Jentjens-Dordevic

Ingrid Jentjens

Mittwoch, 15.05.2019, 18:30 - 20:00 Uhr,
Radevormwald, Bürgerhaus, Mehrzweckraum,
Schloßmacherplatz

2 Ustd., kostenfrei,

Keine Anmeldung erforderlich



A1908551 Qi Gong - Bewegung und Entspannung

Bewegung und Entspannung: Im Qi Gong üben wir ruhige und harmonische Bewegungen in Verbindung mit unserer Aufmerksamkeit und der Atmung. Wir bringen so das Qi in Fluss und Körper, Geist und Seele finden ihr Gleichgewicht. Qi Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch regelmäßiges Üben der Bewegungsabfolgen wird die Lebenskraft gefördert.

Karin Saam

Beginn: 01.02.2019, freitags, 16:30 - 17:30 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schloßmacherplatz

8 Termine (11 Ustd.), Gebühr: 44,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1908552 Yoga für jede/n

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

Nicole Lehn

Beginn: 12.03.2019, dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Pilates für Fortgeschrittene

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch Ihre Konzentration fördert. Charakteristisch für diese Methode ist, dass in einer unvergleichlichen Art und Weise gleichzeitig Körper und Geist gefordert werden und Sie während des Trainings erleben, wie sich eine Harmonie in Ihnen ausbreitet. Sie werden mit Pilates bereits nach kurzer Zeit ein neues Körpergefühl entwickeln. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen. Informationen bei der Dozentin unter 02195 677089.

Izabela Chmara

Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
20 Termine (27 Ustd.),
Gebühr: 65,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1908553

Beginn: 16.01.2019, mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr

A1908554

Beginn: 16.01.2019, mittwochs, 19:30 - 20:30 Uhr

A1908555 Mentales-Aktivierungs-Training

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

Elke Bieler

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 14:30 - 16:00 Uhr,
Der genaue Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Hinweis

Was am Lebensende wichtig ist!

Das Fortschreiten einer schweren Krankheit und das Lebensende machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Interessierte Bürgerinnen und Bürger lernen, was sie für ihre Angehörigen am Ende des Lebens tun können und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. In dem 4-stündigen Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt zu den Themen: Sterben als Teil des Lebens annehmen, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Palliative Versorgung, Hospizbegleitung. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl erbitten wir Ihre Anmeldung per E-mail an radevormwald@vhs-oberberg.de.

Tatjana Brüser-Pieper

Donnerstag, 04.04.2019, 17:00 - 21:00 Uhr
Radevormwald, Ambulantes Ökumenisches Hospiz,
Kaiserstr. 34
gebührenfrei

GYMNASTIK



Wirbelsäulengymnastik

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

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

Editha Wenzel

Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Radevormwald

A1908602

Beginn: 08.01.2019, dienstags, 16:45 - 17:45 Uhr,
15 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR

A1908603

Beginn: 30.04.2019, dienstags, 16:45 - 17:45 Uhr,
10 Termine (14 Ustd.), Gebühr: 34,00 EUR

Bewegung für Senioren 70+

Die gymnastischen Übungen sind so konzipiert, dass das Bewegungsangebot der Altersstufe angepasst wird. Über Haltungs- und Beweglichkeitsschulung wird eine Ganzkörperbewegung angestrebt. Weitere Informationen unter „wenzel-radevormwald@arcor.de“.

Editha Wenzel

Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1908604

Beginn: 09.01.2019, mittwochs, 10:00 - 10:45 Uhr,
15 Termine (15 Ustd.),
Gebühr: 36,00 EUR

A1908605

Beginn: 08.05.2019, mittwochs, 10:00 - 10:45 Uhr,
10 Termine (10 Ustd.),
Gebühr: 24,00 EUR

Wirbelsäulengymnastik

Für einen starken Rücken und um die Wirbelsäule gesund zu erhalten, muss die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt werden. Die Bewegungsabläufe wirken sich positiv auf Bandscheiben und Gelenke aus. Weitere Informationen „wenzel-radevormwald@arcor.de“.

Editha Wenzel

Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1908606

Beginn: 10.01.2019, donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR

A1908607

Beginn: 02.05.2019, donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr,
9 Termine (18 Ustd.),
Gebühr: 44,00 EUR

10 | VHS Oberberg

MUSIK UND TANZ



A1908651 Orientalischer Tanz - Anmut, Lebensfreude, Fitness -

Der orientalische Tanz ist ein typisch weiblicher Tanz, der die Gefühlswelt, die Schönheit und Kraft von Frauen zum Ausdruck bringt. Neben der gezielten Vermittlung von Isolationsbewegungen (z. B. der Arme, der Hüfte) und ersten kleinen Tanzchoreographien stehen in diesem Kurs die Freunde an Tanz und Bewegung im Vordergrund. Dieser Tanzkurs ist ein Fortsetzungsangebot, bei welchem auch neue Teilnehmerinnen auf einfacherem Niveau Anleitungen erhalten und sich dann in die bestehende Tanzgruppe integrieren können. Freuen Sie sich auf ein proaktives Ganzkörper- und Tanztraining und lassen Sie sich von der Rhythmik der orientalischen Musik inspirieren und begeistern! - Bitte ein Hüfttuch, Tanz- oder Gymnastikbekleidung mitbringen. Eine Kursfortsetzung ist geplant, eine fristgerechte, frühzeitige Anmeldung ist erforderlich. (Ab 8 Pers.)
Informationen unter 0178 3347246 oder radevormwald@vhs-oberberg.de

Eugenia Österle

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

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

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

Eugenia Österle

Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,
Schlossmacherplatz
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1908653

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 60,00 EUR

A1908654

Beginn: 08.05.2019, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
5 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 30,00 EUR

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.



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**

Zentrale



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

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

Bitte beachten Sie, dass die Kurssausreibungen der Kurse A1913000 - A1913999 z.T. stark gekürzt sind. Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch des Kurses, Materialhinweise und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de oder im Gesamtprogrammheft.

Informationen erhalten Sie auch unter 02261 8190-0 bei der Zentrale der VHS Oberberg oder unter einer der angegebenen Telefonnummern.

ZWEITER BILDUNGSWEG



Hauptschulabschluss nach Klasse 9

28.08.2019 - 18.06.2020

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

Hauptschulabschluss nach Klasse 10 a

28.08.2019 - 30.01.2020

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

Fachoberschulreife (FOR)

Lehrgang 2019: 04.02.2019 - 10.07.2019

Lehrgang 2020: 03.02.2020 - 25.06.2020

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

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

Renée Scheer

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

Dominik Clemens

VHS Gummersbach, FOR
02261 87-1539

Abendgymnasium Rhein-Sieg Standort Gummersbach

Erwerben Sie die Fachhochschulreife (Fachabitur) oder die Allgemeine Fachhochschulreife (Abitur).
Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, 2-jährige Berufstätigkeit oder Vergleichbares.
Weitere Informationen unter:
www.abendgymnasium-siegburg.de
ag-rhein-sieg.sekretariat@t-online.de

GESUNDHEITSBILDUNG



A1913550 **Burnout und Depression durch Stress**

NEU!

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

Tanja Sprave

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

„Auszeit“ - Ein Tag nur für dich!

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

Heike Falkenhain

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

A1913551

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

A1913552

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

A1913553 **„Emotionale Befreiung“ Wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln**

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

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

Christian Kiefer

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

KREATIVES GESTALTEN



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

Sie lernen unterschiedliche Techniken, die Sie bei der Schmuck- und Ringgestaltung nutzen können, kennen. Infos unter www.schmeichelhaft.net oder 02247 9219877. Anke Schmeichel-Kreitschmer
Samstag, 11.05.2019, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
10 Ustd., Gebühr: 45,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 04.05.2019

Urban Sketching: Zeichnen aus Leidenschaft! - Schnupperkurs

NEU!

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

Hans-Christian Sanladerer

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

A1913701

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

A1913702

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

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

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

Informationen zum Kurs unter 0157 83176169 oder unter www.vanrijssen.de
Dana van Rijssen

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

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

XPERT BUSINESS



A1913301 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

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

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

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

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

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

BERUFLICHE BILDUNG



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 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)

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.

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

Zentrale

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 Lampenfieber kennen und die Life in Balance Coach Birgit Friedrichs zeigt Ihnen, wie Sie dieser Situation gezielt begegnen und ohne Angst reden können.

Birgit Friedrichs

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

A1913327 „Professionell Azubi sein“

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

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!

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

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

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? 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



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

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.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

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

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

A1913374 Effektiv im Büro - optimales Arbeiten mit Word/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!

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

Weitere Angebote:

Dokumente und Dateien verwalten unter Windows

Kreatives Gestalten mit Microsoft Word

Umfangreiche Dokumente mit MS-Word

MS-Word - Arbeiten mit Serienbriefen

Tabellenkalkulation mit MS-Excel - Einführung

Themenspezial Excel: Arbeiten mit Formeln

Organisation und Kommunikation mit Outlook

MS-PowerPoint - Einführung

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.

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG

ICH WILL ES WISSEN

**JETZT WDR 5
EINSCHALTEN**

