

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2019



EUROPÄISCHE UNION



www.vhs-oberberg.de

Programm
Reichshof



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Reichshof

Abteilungsleitung

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

Gerhard Dittich

Leiter der Volkshochschule in Reichshof

Telefon 02293 2356

E-mail reichshof@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: Gerhard Dittich, Steigers Garten 5, 51588 Nümbrecht

E-Mail: gerhard@dittich.de oder reichshof@vhs-oberberg.de

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

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

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

Informationen zu ...

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

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

Die VHS ist Bildungsberatungsstelle für Bildungsscheck und Bildungsprämie!

HINWEIS



VHS macht gesünder!

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

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

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

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



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

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

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

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

Kein Kursbesuch ohne eine vorherige Beratung und Einstufung!

Terminabsprache bitte mit:

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

Verantwortlich für die Organisation der Kurse, Beratung und Einstufung:

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

Kursangebot

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

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

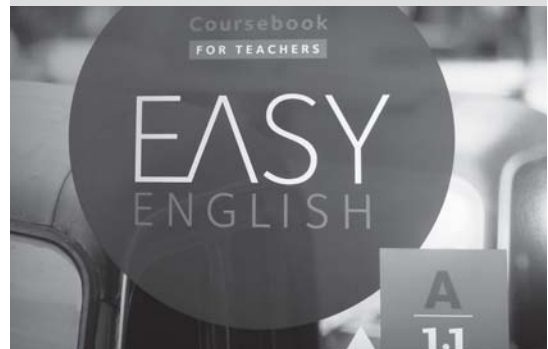
FREMDSPRACHEN



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.



HINWEISE:

**A1911250 EASY ENGLISH:
Englisch Grundkurs 0 - A1**

NEU!

Auf leichte und abwechslungsreiche Weise erlernen Sie mit EASY ENGLISH die englische Sprache. In diesem kommunikativen Kurs werden Sie dazu angeleitet und motiviert, möglichst viel Englisch zu sprechen, damit Sie sich schon bald sicher und gut im Alltag oder auf Reisen in Englisch verständigen können. Lehrbuch: EASY ENGLISH A1.1 Coursebook, Cornelsen Vlg, ISBN: 978-3-06-520805-5

Hans-Christian Sanladerer

Beginn: 11.02.2019, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr.
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR

**A1910280 „Aqui hablamos español!“
Spanisch Grundkurs 0 - A1**

NEU!

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

Reichshof

Lehrbuch: Perspectivas A1 mit CD-Version didactica,
Cornelsen Verlag

Carlos Rodriguez

Beginn: 15.02.2016, montags, 19:45 - 21:15 Uhr,
Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49, Raum 020,
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR

A1910290 „Välkomna!“ Schwedisch für Anfänger/-innen 0 - A1

NEU!

„Hej och välkommen till svenska kursen. Bereits mit wenigen Sprachkenntnissen macht Ihr nächster Urlaub in Schweden noch mehr Spaß. Probieren Sie es einfach aus. Also: „Vi ses!“

Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2, Kursbuch und Arbeitsbuch. ISBN: 978-3125279513 und ISBN: 978-3125279520

Sina Hellinghausen

Beginn: 25.02.2019, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49, Raum 020
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 80,00 EUR

A1911286 Russisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen Intensivlernangebot für Reise und Beruf

Sviatlana Khalaimava-Freitag

Beginn: 04.02.2019, montags, 19:00 - 20:30 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr.
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR

Weitere Sprachkurseangebote sowie die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de und im Gesamtprogrammheft der VHS Oberberg.

WIRTSCHAFT UND KAUFMÄNNISCHE PRAXIS



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

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

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

COMPUTER



A1909350 Computerkurs für Teilnehmende ab 55 Windows 10 und Word 2007/2010/2016

Einführung in das Betriebssystem Windows 10 und in die Textverarbeitung mit Word 2010. Auch für Teilnehmende die mit Word 2007/2013/2016 arbeiten geeignet.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis: Der Unterricht kann auf Schulungs-PCs oder auf eigenem, mitgebrachten Laptop erfolgen.

Udo Frevel

Montag, 15.04.2019, 09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag, 16.04.2019, 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 17.04.2019, 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 18.04.2019, 09:00 - 12:00 Uhr
Reichshof, Rathaus Denkingen, Hauptstr. 12
4 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR
Anmeldung/Abmeldung schriftlich bis 02.04.2019

UMWELT UND NATUR



A1909400 Wacholder - mehr als nur Gewürz und Getränk

Wacholder - man kennt ihn aus manch leckerer Speise oder in flüssiger Form nach einem üppigen Essen. Aber wussten Sie, dass er sogar im Winter wachsen kann und auch als Baumapotheke bezeichnet wird? Bei einem Spaziergang zur Branscheider Wacholder-

heide lernen wir manche Besonderheit der Wacholderpflanze kennen und erfahren, wie die Landschaft entstanden ist und erhalten werden kann.

Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene und Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Kerstin Kiani

Samstag, 04.05.2019, 13:00 - 14:30 Uhr

Wanderparkplatz Hecke/ Hundhausener Str., Reichshof, eine Anfahrtsskizze wird bei Bedarf zugeschickt.

1 Termin (3 Ustd.), Gebühr: 4,00 EUR Erwachsene, 2,00 EUR Kinder, 10,00 EUR Familien

Anmeldung und Informationen bei der BSO unter 02293 90150.

A1909401 Wacholder - mehr als nur Gewürz und Getränk

Lernen Sie den Wacholder auf unserer Wanderung zur Branscheider Wacholderheide von einer ganz neuen Seite kennen. Als Zeuge einer alten Landnutzungsform zeigt er sich heute im Oberbergischen nur noch an wenigen Stellen. Auf unserem Rundweg durch den Wald legen wir an der Wacholderheide eine kleine Rast ein, für die Verpflegung mitgebracht werden kann.

Eine Veranstaltung für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 10 Jahren.

In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg.

Kerstin Kiani

Samstag, 01.06.2019, 13:00 - 15:30 Uhr

Reichshof-Eckenhagen, Wanderparkplatz Landwehrstr., eine Anfahrtsskizze wird bei Bedarf zugeschickt.

1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 6,00 EUR Erwachsene, 3,00 EUR Kinder, 15,00 EUR Familien

Anmeldung und Informationen bei der BSO unter 02293 90150.

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN UND FUNKZEUGNISSE



HINWEIS:

A1907451 Sportbootführerschein SEE

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

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

Kaufen Sie das Lehrbuch bitte erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist.

Hans-Dieter Hein

Beginn: 12.03.2019, dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr und donnerstags, 19:00 - 21:15 Uhr

Nümbrecht, Sekundarschule, Eingang VHS, Mateh-Yehuda-Str. 5

8 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 96,00 EUR zzgl. Prüfungsgebühr/praktische

Ausbildung/Material in Höhe von ca. 350,00 EUR

Schriftliche Anmeldung erforderlich

ERNÄHRUNG



A1909501 Die thailändische Küche - frisch, aromatisch und sehr beliebt!

NEU!

Die thailändische Küche vereint Einflüsse aus Indien, China und Indonesien und behält dennoch ihren ganz eigenständigen Charakter. Exotische Zutaten machen sie zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit fruchtigen, scharfen und sehr aromatischen Bestandteilen. Zutaten wie Kokosnuss, Ingwer, Currypasten, fermentierte Soja- und Fischsaucen, Gewürz- und Zitrusaromen sowie Cashew- und Erdnüsse sorgen für einen außergewöhnlichen Duft und Geschmack der Speisen. Wenn Sie die thailändische Küche kennenlernen möchten oder bereits lieben, erhalten Sie in diesem Kochkurs eine Vielzahl an Anregungen für das asiatische Kochen zuhause. Wir werden eine Kokossuppe mit grünem Spargel und Zitronengras zubereiten und Sommerrollen aus selbst hergestelltem Reisapapier kosten, die wir mit allerlei fein geschnittenem Gemüse füllen und mit verschiedenen Saucen und Dips abschmecken. Satéspieße mit Hähnchenfleisch und zwei verschiedenen Saucenvarianten werden zu Reis gereicht, wie es für die thailändische Küche typisch ist. Als krönender Ab-

Reichshof

schluss wird Kokos-Eis mit Ingweräpfeln gereicht. Die Zubereitung unserer frischen Speisen erfolgt ähnlich wie in den Garküchen Thailands meist im Wok. Wer einen eigenen Wok hat, darf diesen gern zum Kochen mitbringen. Bitte bringen Sie auch ein Geschirrhandtuch und ggf. eine Vorratsdose mit. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs erhalten Sie unter www.BergischesKochstudio.de oder 01741357039.

Doris Seidl

Montag, 18.02.2019, 18:00 - 21:45 Uhr,
Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81
5 Ustd., Gebühr: 25,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 11.02.2019



A1909502 Griechisch Kochen - Urlaub in der Küche!

NEU!

Haben sie Lust, sich mit mir auf eine lukullische Entdeckungsreise nach Griechenland zu begeben? Wir verarbeiten in diesem Kochkurs qualitativ hochwertige und gesunde Lebensmittel, wie z.B. frisches Gemüse, Olivenöl, Kräuter, Fisch und mageres Fleisch zu einem 5-Gänge Menü. Freuen Sie sich auf eine warme Vorspeise mit Champignons und Tomaten zu knackig-frischem Brot und auf eine erfrischende, leichte Zitronensuppe. Unser Fischgericht wird von der Knoblauchsoße „Scordalia“ und allerlei Gemüse begleitet und unsere Lammsteaks von einer delikaten Hirten- und Schafskäsecreme. Auch die kleinen Häppchen, wie z.B. Spinattaschen aus Kreta und der dazu passende Wein dürfen bei diesem griechischen Essen nicht fehlen. Für unser Dessert bereiten wir gleich die doppelte Menge einer selbst gekochten Vanillecreme her, damit diese auch noch für die Füllung der leichten Milchtörtchen reicht, die man in Griechenland „Galaktobouriko“ nennt. Die sind einfach nur lecker! - Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch und ggf. eine Vorratsdose mit. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs auch unter www.BergischesKochstudio.de oder 01741357039.

Doris Seidl

Dienstag, 26.03.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81

4 Ustd., Gebühr: 20,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 19.03.2019

A1909503 Kochevent: Spanische Tapas - Sonne, Süden und Genuss!

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 zum Thema „Tapas“ immer wieder durch neue Rezeptideen ergänzen und hoffen, dass Ihnen diese kleinen Gerichte schnell ein Urlaubs-Feeling mit guter Laune vermitteln. An diesem Sonntag werden Knoblauch-Champignons, Tortilla (spanische Eierkuchen mit Kartoffeln und Zwiebeln) und Empanadillas, gefüllt mit Käse und Oliven sowie Käsekräpfen aus einem herzhaften Brandteig mit Manchego, dem beliebten spanischen Schafskäse und gutem Olivenöl zubereitet. Zu den herzhaften Käsekräpfen gibt es eine feurige Tomatensalsa und eine selbstgemachte Aioli werden wir zu kleinen Kartoffeln reichen, die warm aus dem Backofen geholt werden, damit die Knoblauchsauce besonders gut einziehen kann. Einfach lecker! Und pikant gefüllte Eier werden unser Essen komplettieren, zu welchem natürlich auch ein Cerveza (Bier) oder ein typisch spanischer Wein besonders gut passen. Als Dessert gibt es kleine spanische Mandelküchlein, die mit original spanischem Kaffee gereicht werden, der unser Essen aromatisch abrundet. Bitte Geschirrhandtuch und ggf. eine Vorratsdose für Kostproben 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

Sonntag, 14.04.2019, 11:30 - 15:15 Uhr,
Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81
5 Ustd., Gebühr: 25,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 07.04.2019

A1909504 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 Zwie-

bel-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 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

Mittwoch, 22.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81
4 Ustd., Gebühr: 20,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 15.05.2019

A1909505 „Auf Spieße gesteckt“ - Neue Rezeptideen für Grill, Pfanne und Backofen!

In diesem Kochkurs 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 traditionell mit Omelett und Krabben serviert wird,
- Würzige Schnitzelspieße mit grünen Oliven und Bacon sowie einem leichten Kartoffelsalat,
- Thailändische Fleischspieße fein mariniert, die mit einer Erdnuss-Kokos-Sauce serviert werden,
- und auch unsere Nachspeise wird lecker und bunt „gespießt“ sein.

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

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

Doris Seidl

Sonntag, 16.06.2019, 11:30 - 15:15 Uhr,
Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81
5 Ustd.,
Gebühr: 25,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 09.06.2019

A1909506 PERFEKT GRILLEN mit allem Drum und Dran!

NEU!

Die Grillsaison ist eröffnet und Sie grillen gern mit der Familie und guten Freunden? Dann besuchen Sie diesen inspirierenden Sommerkochkurs, der mit neuen würzig-exotischen Rezepten Ihre Leidenschaft für das Grillen erst richtig entfacht! Freuen Sie sich z.B. auf ein „Filet auf Lemongras“ mit speziell angeordneten Reismudeln, auf „Schafskäse im Tomaten-Mantel“, „Rindfleischspieße mit getrockneten Aprikosen“, „Gegrillte Ananas mit Pfeffersauce“, „Melonensalat“ sowie diverse Beilagen, Salatvariationen und natürlich ein schönes Dessert. Die Anzahl unserer Speisen wird der Gruppengröße angepasst, so dass Sie die Grillvorbereitungen sowie das gemeinsame Essen an diesem hoffentlich sonnigen Sonntag so richtig genießen können. Rezeptvarianten, Tipps zum Grillen und die Vorbereitung eines Grillfestes werden besprochen, damit auch Sie mit viel Genuss und Freude in die Grillsaison starten können. Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch und ggf. eine Vorratsdose für die Kostproben mit. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs auch unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Sonntag, 23.06.2019, 11:30 - 15:15 Uhr,
Reichshof, Doris Seidl, Kochstudio, Hähner Weg 79-81
5 Ustd., Gebühr: 25,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 16.06.2019

GESUNDHEITSBILDUNG



Yoga - für einen entspannten Alltag

Übungen zur Stärkung des Rückens und der Wirbelsäule sowie zur Überwindung von Haltungs- und Rückenbeschwerden. Lernen Sie ein spezielles Programm zur Vorbeugung und möglichen Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden kennen.

Informationen bei der Dozentin unter 0176 20150114

Reichshof

Susann Lau

Reichshof, Reha-Zentrum Eckenhagen, Zur Reha-Klinik 1
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1909550

Beginn: 18.01.2019, freitags, 18:20 - 19:50 Uhr

A1909551

Beginn: 03.05.2019, freitags, 18:20 - 19:50 Uhr

Rückengymnastik

Rückenschmerzen sind die Folge von Verschleißerscheinungen und einseitiger Belastung. Gezielte Übungen kräftigen die Rücken- und Bauchmuskulatur und lösen Verspannungen. Bitte Unterlage mitbringen. Informationen unter 02297 1350.

Andrea Weller-Junge

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1909558

Beginn: 22.01.2019, dienstags, 19:00 - 19:45 Uhr,
Reichshof, GGS Wildbergerhütte, Bergerhof, Schulstr. 13
15 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 36,00 EUR

A1909559

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 08:45 - 09:30 Uhr,
Reichshof, GGS Wildbergerhütte, Turnhalle, Welper Siefen 1
12 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 29,00 EUR

A1909560 Fitnessgymnastik

Förderung der Kondition und Koordination sowie Bodystyling durch gezieltes Muskelaufbautraining und abschließendes Stretching und cool down. Bitte Isomatte mitbringen. Informationen unter 02261 74664.

Jenny Meyer

Beginn: 15.01.2019, dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr,
Reichshof, Ev. Gemeindehaus Hunsheim, Kirchstr.
14 Termine (19 Ustd.), Gebühr: 46,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GYMNASTIK



A1909600 Ballspiele für Männer

Volleyball, Basketball und Fußball in der Halle für Männer ab 50 Jahren.
Weitere Informationen unter 02261 52438.

Rolf-Dieter Köster

Beginn: 01.02.2019, freitags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule
Hunsheim Turnhalle, Dorner Weg
18 Termine (36 Ustd.),
Gebühr: 87,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1909601 „Männer im Aufwind“

Nach dem Motto „Wer rastet - der rostet“ werden in diesem Kurs Gymnastik, Sport und Spiele für Männer ab 55 Jahren angeboten.

Informationen unter 02297 909383

Ulrich Cilimba

Beginn: 23.01.2019, mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr,
Reichshof, GGS Wildbergerhütte,
Turnhalle, Welper Siefen 1
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1909602 Aquafitness

Auftrieb, Druck und Widerstand des Wassers sind optimal, um Muskeln zu lockern, zu dehnen und zu kräftigen. Der Trainingseffekt im Wasser ist fünfmal höher als bei Trockenübungen. Nutzen Sie diesen Aquafitness-Kurs, um Ihr Körpergefühl zu verbessern und überschüssigen Pfunden zu Leibe zu rücken.

Ulrich Cilimba

Beginn: 23.01.2019, mittwochs, 18:00 - 19:15 Uhr,
Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
15 Termine (25 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Wassergymnastik für Frauen

... ist mehr als Gymnastik im Wasser! Die bremsende Kraft des Wassers wird dabei für eine sehr gelenkschonende Kräftigung der Muskulatur eingesetzt. Der Auftrieb schützt vor übermäßiger Belastung der Gelenke. Der Wasserdruck verbessert die Durchblutung, fördert den venösen Rückfluss zum Herzen und den Sauerstoffaustausch im Gewebe. Kräftigung und Trai-

ning des Haltungs- und Bewegungsapparates sowie des Herz-Kreislauf-Systems durch gelenkschonende Übungen im Wasser sind Ziele des Kurses. Telefonische Informationen zum Kurs bei der Dozentin unter 02261 52164.

Sabine Pallach

Reichshof, Bad im Reha-Zentrum, Zur Reha-Klinik 1
16 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 74,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1909603

Beginn: 19.02.2019, dienstags, 10:15 - 11:00 Uhr

A1909604

Beginn: 19.02.2019, dienstags, 16:00 - 16:45 Uhr

A1909605

Beginn: 19.02.2019, dienstags, 16:45 - 17:30 Uhr

A1909606

Beginn: 19.02.2019, dienstags, 17:30 - 18:15 Uhr

Wassergymnastik

Für Menschen, die sich gesund erhalten und Verspannungen vorbeugen möchten, ist Wasser das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining. Bei der Wassergymnastik vereinen sich viele positive Aspekte: Eine Entlastung der Gelenke durch den permanenten Wasserwiderstand, eine vertiefte Atmung und Vorbeugung venöser Erkrankungen und die Freude an der gemeinsamen Bewegung im Wasser ist ebenfalls nicht zu unterschätzen.

Jutta Fuchs

Reichshof, Bad im Reha-Zentrum, Zur Reha-Klinik 1
18 Termine (18 Ustd.),
Gebühr: 83,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1909607

Beginn: 11.02.2019, montags, 17:00 - 17:45 Uhr

A1909608

Beginn: 13.02.2019, mittwochs, 18:00 - 18:45 Uhr

A1909609

Beginn: 13.02.2019, mittwochs, 18:45 - 19:30 Uhr



Aquafitness

Für Menschen, die sich gesund erhalten und Verspannungen vorbeugen möchten, ist Wasser das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining. Durch das Trainieren im Wasser läuft der Fettstoffwechsel auf Hochtouren und ist höher als bei vergleichbaren Bewegungen an Land.

Karin Gille

Reichshof, Bad im Reha-Zentrum, Zur Reha-Klinik 1
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1909610

Beginn: 16.01.2019, mittwochs, 19:30 - 20:15 Uhr,
12 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 56,00 EUR

A1909611

Beginn: 22.05.2019, mittwochs, 19:30 - 20:15 Uhr,
8 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 37,00 EUR

A1909612

Beginn: 16.01.2019, mittwochs, 20:15 - 21:00 Uhr,
12 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 56,00 EUR

A1909613

Beginn: 22.05.2019, mittwochs, 20:15 - 21:00 Uhr,
8 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 37,00 EUR

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

In diesem Kurs sollen Kinder über eine gute Wassergewöhnung zu sicheren Schwimmern ausgebildet werden. Telefonische Information beim Dozenten unter 0151 15538315 oder per Email an: er.bauer@t-online.de. Anmeldung nur schriftlich an VHS Oberberg, www.vhs-oberberg.de

Erwin Bauer

Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte
Schwimmhalle, Schulstr. 13

Reichshof

6 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1909615

Beginn: 01.02.2019, freitags, 15:00 - 16:30 Uhr

A1909616

Beginn: 01.02.2019, freitags, 16:30 - 18:00 Uhr

A1909617

Beginn: 03.05.2019, freitags, 15:00 - 16:30 Uhr

A1909618

Beginn: 03.05.2019, freitags, 16:30 - 18:00 Uhr

KREATIVES GESTALTEN



HINWEISE:

A1907700 Zeichnen und Skizzieren lernen: Eine Einführung in das Freihandfederzeichnen von Stadtansichten und Landschaften im Bergischen Land!

NEU!

In diesem Zeichenkurs lernen Sie unter systematischer und fachkundiger Anleitung, wie Sie Stadtansichten, Landschaften, Kirchen, Häuser und Vieles mehr naturalistisch und perspektivisch richtig zeichnen können. Zeichnen macht Spaß, probieren Sie es aus! Informationen zum Kurs unter 02293 9386110.

Bernhard Kyborg

Beginn: 14.02.2019, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 1,
Eingang rechts, Hauptstr. 16
8 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 64,00 EUR + geringe Materialkosten

A1911698 Urban Sketching: Zeichnen aus Leidenschaft!

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.

Informationen erhalten Sie unter www.chrisa.de/urban-sketching und 01723284026.

Hans-Christian Sanladerer

Beginn: 07.02.2019, donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr.
5 Termine (15 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR + geringe Materialkosten
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1907703 Atelierkurs: Gefilzte Schatzdosen und Schalen!

NEU!

Handgemachter, weicher Filz aus Naturwolle ist geradezu ideal, um kleine Kostbarkeiten schützend zu umhüllen. Sie erlernen das Filzen und gestalten damit runde, eckige oder ovale Kästchen, Körbchen und Etuis, die Sie vielfältig einsetzen und auch als Heimdeko oder Geschenk nutzen können. Informationen zum Kurs unter 02293 908792 und www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

Samstag, 23.02.2019, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth,
Mildsiefen 18
Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 17.02.2019

A1907704 Atelierkurs: Haltbare Frühlings- und Osterfloristik aus Naturmaterialien

NEU!

Aus Naturfundstücken wie Moos, frischen knospenden Zweigen, Rinde, getrockneten Gräsern usw. fertigen Sie zarte Kränze, dekorative Nester und Gestecke und erlernen dabei floristische Techniken. Informationen unter 02293 908792 oder unter www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

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

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

TEXTILES GESTALTEN



A1909750 Selbst genäht!

NEU!

Lust auf einen Nähkurs? Sie möchten das Schneiden lernen? In diesem Kurs bekommen neugierige Menschen, junge und ältere, mit und ohne Vorkenntnisse, die Grundlagen für Ihr neues Hobby vermittelt. Ob Bekleidung für Babys, Kinder oder Erwachsene, Kissen oder Taschen - es lohnt sich, schöne individuelle Dinge nach Schnittmustern oder eigenem Design selbst zu nähen, denn Nähen ist im Trend!

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

Linda Lange

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

FAMILIENBILDUNG



A1909850 Eltern-Kind-Turnen

Im Vordergrund stehen beim Eltern-Kind-Turnen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren und Kennenlernen was eine Turnhalle samt Geräte hergibt. Die Turnstunde gibt nicht nur den 1-3 jährigen Kindern die Möglichkeit erste Kontakte zu knüpfen, auch die Eltern tauschen hier gerne ihre Erfahrungen aus. Informationen unter 02261 58331.

Sandra Gerhard

Beginn: 18.01.2019, freitags, 15:00 - 16:30 Uhr,
Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule
Hunsheim Turnhalle, Dorner Weg
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR,
Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GEWALTPRÄVENTION



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

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

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

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

In Ihrer Gemeinde/Stadt werden in jedem Semester in vielen Kindergärten, Schulen, etc. vormittags Trainings zur Gewaltprävention durchgeführt. Fragen Sie im Kindergarten oder in der Schule nach.

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

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

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,
Schriftliche Anmeldung 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,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1913551

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

A1913552

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

A1913553 „Emotionale Befreiung“ Wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln

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

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

Christian Kiefer

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

KREATIVES GESTALTEN



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

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

Anke Schmeichel-Kreitschmer

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

Urban Sketching: Zeichnen aus Leidenschaft! - Schnupperkurs

NEU!

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

Hans-Christian Sanladerer

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

A1913701

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

A1913702

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

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

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

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

Dana van Rijssen

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

A1913705

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

A1913706

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

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

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

Peter Herrig, Udo Ristau

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

A1913715

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

A1913716

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

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,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1913751 Nähen für Anfänger

Nähen liegt voll im Trend, fördert die Kreativität und verbindet Gleichgesinnte! Vielleicht haben Sie sich schon mit Ihrer Nähmaschine vertraut gemacht, ein Schnittmuster heruntergeladen und ein paar entsprechende Youtube-Filme geschaut. In diesem Kurs 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,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1913752 Patchwork-Workshop

Anfänger und Fortgeschrittene können hier in netter Runde Ufo's fertigstellen oder sich ein Kissen, eine Decke oder ähnliches anfertigen und Erfahrungen und Tipps mit den anderen austauschen. Es werden Projekte mit der Maschine, mit der Hand oder über Papier genäht. 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,
Schriftliche Anmeldung 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



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 spezial Lightpainting

Malen mit Licht und Kamera ist etwas Spezielles, macht riesen Spaß und verleitet zu vielen kreativen Ideen. Infos unter www.vhs-oberberg.de. Bei sehr schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus. Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine Telefonnummer und eine Email-Adresse an, unter der Sie am Morgen der Veranstaltung erreichbar sind, damit wir Sie ggf. entsprechend informieren können.

Bastian Friedrich

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

A1913354 Digitalfotografie spezial Bewegung und Wasser

Sie sind von der Fotografie fasziniert und haben den Wunsch, Bilder von sich bewegenden Objekten zu fotografieren und Bewegungsunschärfe gezielt als Stilmittel einzusetzen? Sie sollten schon einen Grundlagenkurs digitale Fotografie besucht haben.

Bastian Friedrich

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

COMPUTER



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.



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

