

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2019



EUROPÄISCHE UNION



www.vhs-oberberg.de

Programm
Waldbröl



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Waldbröl

Abteilungsleitung

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

Ursula Lennarz

Leiterin der Volkshochschule in Waldbröl

Telefon 02291 2006, Telefax 02291 800551

E-mail waldbroel@vhs-oberberg.de

Rathaus, 51545 Waldbröl



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, 51545 Waldbröl, waldbroel@vhs-oberberg.de

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

FREMSPRACHEN



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.



A1910250 EASY ENGLISH: Englisch Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

NEU!

„Welcome to the English class!“ - Das Kursangebot EASY ENGLISH A1.1 richtet sich an Erwachsene, die keine oder nur noch geringe Englischkenntnisse besitzen und Englisch von Grund auf neu lernen möchten. Englisch ist eine Weltsprache, mit der auf Reisen und im Geschäftsleben vieles möglich wird. Wenn Sie bisher wenig Gelegenheit hatten diese Sprache zu lernen, werden Sie in diesem Einsteigerkurs an typische Alltagssituation herangeführt. Neben einem Grundwortschatz und Übungen zur Aussprache lernen Sie schrittweise die wesentlichen Strukturen des Englischen kennen, so dass Sie schon bald an einfachen Gesprächen teilnehmen, etwas über sich erzählen, nach dem Weg fragen oder im Restaurant bestellen können. Ziel ist der sichere Umgang mit der englischen Sprache. Bitte planen Sie daher auch etwas Zeit für das regelmäßige Lernen von Vokabeln und kleinen Hausaufgaben ein und freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Englischunterricht. (Ab 8 Pers.) Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten. Also: „See you!“

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

Sina Hellinghausen

Beginn: 27.02.2019, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49,
Raum 020 (links vom Eingang),
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910251 EASY ENGLISH: Englisch Grundkurs A1.1 mit geringen Vorkenntnissen

NEU!

Fortsetzungskurs (siehe Kurstext A1910250)
Lehrbuch: EASY ENGLISH A1, Band 1, Coursebook,
Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520805-5

Sina Hellinghausen

Beginn: 29.05.2019, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49,
Raum 020 (links vom Eingang),
5 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 30,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910252 EASY ENGLISH: Englisch Grundkurs A1.2 mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits 3 Semester erfolgreich Englisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse qualifiziert unter der Leitung der Englischlehrerin Juliane von Scheidt 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. Der Unterricht beginnt mit einer Wiederholung und Festigung des bereits Gelernten, so dass auch neue Teilnehmende mit geringen Englischkenntnissen (Schulenglisch) in den Kurs einsteigen können. Eine Kursfortsetzung ist geplant. Informationen zum Kurs und zum Lernstand der Gruppe unter 02294 992752.

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

Juliane von Scheidt

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
15 Termine (30 Ustd.), Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910253 EASY ENGLISH: Englisch Grundkurs A2.1 mit Vorkenntnissen - Am Vormittag -

Sie haben bereits mehrere Semester erfolgreich Englisch bei der VHS gelernt und möchten Ihre bereits vorhandenen Sprachkenntnisse auf A2-Niveau ergänzen und weiter verbessern. In einem unterhaltsamen

Waldbröl

und kommunikativen Sprachunterricht lernen Sie entspannt und in kleinen Schritten, wie Sie sich im Alltag, auf Reisen und im Beruf verständigen können und erhalten ganz nebenbei im landeskundlichen Teil viele interessante Informationen über Land und Leute im englischsprachigen Ausland. In diesen abwechslungsreichen Unterrichtsstunden werden Sie viel Freude und Erfolg beim Erlernen der englischen Sprache erleben. Wir beginnen wieder mit Übungen zur Festigung und Wiederholung des bereits Gelernten, so dass auch neue Teilnehmende (z.B. mit Englischkenntnissen aus der Schulzeit) in den Kurs einsteigen können. „Nice to see you!“

Lehrbuch: EASY ENGLISH A2.1,
Coursebook, Cornelsen Verlag

Juliane von Scheidt

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr,
Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
15 Termine (30 Ustd.),

Gebühr: 90,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910254 Englisch Grundkurs A2.2 mit Vorkenntnissen

Sie möchten Englisch lernen, weil Sie gerne reisen, sich auch im Ausland verständigen und unterhalten möchten, Freude an Fremdsprachen haben oder aktiv im Städte-Partnerschaftsverein sind? - Dann ist dieser Kurs für Sie richtig! In entspannter Atmosphäre lernen Sie, Alltagssituationen in der Fremdsprache Englisch zu meistern. Der Kurs eignet sich auch als Auffrischkurs für alle, die noch einige Grundkenntnisse aus der Schulzeit besitzen. Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02294 992752.

Lehrbuch: Network Now, English A2.1,
Langenscheidt Verlag

Juliane von Scheidt

Beginn: 07.02.2019, donnerstags, 08:30 - 10:00 Uhr,
Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
15 Termine (30 Ustd.),

Gebühr: 90,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910258 English Refresher A2 mit Vorkenntnissen

Interessante, vielseitige Lehrwerktexte und zusätzliches Lese- und Lernmaterial wird Sie dazu ermuntern, Ihre Sprachkenntnisse weiter zu vervollkommen mit dem Ziel, Englisch sicher zu verstehen und sprechen zu können. Konversationsübungen und Aktivitäten in der Sprachlerngruppe werden Sie dabei unterstützen, sich in den unterschiedlichsten Situationen sicher, angemessen und korrekt ausdrücken zu können. Informationen zum Lernstand und zum Einstieg in die Gruppe unter 02291 7619.

Lehrbuch: Selected authentic Learning-materials

Marja-Leena Gottmann

Beginn: 28.01.2019, montags, 09:30 - 11:00 Uhr,
Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 72,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910259 English Refresher A2 - B1 mit Vorkenntnissen

Englisch wird auf der ganzen Welt gesprochen und verstanden. Damit auch Sie problemlos mitreden können, vermittelt Ihnen dieser Kurs die wichtigsten Fähigkeiten und Strategien für die erfolgreiche Kommunikation im Beruf, im Alltag und auf Reisen. Sie erhalten Gelegenheit, anhand interessanter Aufgabenstellungen und Themen Ihren Vokabelschatz aufzubauen, Grammatik aufzufrischen und Ihre Sprechfertigkeit in einer Gruppe Gleichgesinnter zu trainieren. Eine Kursfortsetzung ist geplant. Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Sprachkurs an. (Ab 8 Pers.) Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02291 912320. „Great to see you!“

Lehrbuch: English Network Plus (2016) New Edition,
Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606579-5

Carlos Rodriguez

Beginn: 11.02.2019, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49,

Raum 020 (links vom Eingang),

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 72,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1910260 „Parler avec plaisir“ Französisch Grundkurs A1.1 mit geringen Vorkenntnissen

„Comment ça va?“ - Sie lieben Frankreich und die französische Sprache und möchten die Gelegenheit nutzen, diese unterhaltsam und praxisnah zu erlernen. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über geringe Französischkenntnisse verfügen und sich auf Reisen und/oder im Beruf auf Französisch verständigen und besser zurechtfinden möchten. In einem ab-

wechslungsreichen, 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 von der Normandie bis zur Côte d'Azur und erhalten ganz nebenbei Informationen zu den attraktivsten Regionen Frankreichs. - Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Eine Kursfortsetzung ist geplant. Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02294 992752.

Lehrbuch: Voyages Neu A1, Kurs- u. Übungsbuch, Klett Verlag. ISBN: 978-3-12-529412-7

Juliane von Scheidt

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
Waldröhl, Gesamtschule, Höhenweg 49,
Raum 020 (links vom Eingang),
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910265 Französisch mit Vorkenntnissen A2 - B1 am Vormittag

Sie haben bereits solide Grundkenntnisse in Französisch und können sich in einfachen Sätzen verständigen. Anhand neuer Themen und abwechslungsreicher Aufgabenstellungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben mit mir aktiv das freie Sprechen. Konversationsübungen und aktuelles Textmaterial bereichern den Sprachunterricht und wir werden auch interessante landeskundliche Themen behandeln, die Lust wecken auf die Sprache, Kultur und Lebensart unserer französischen Nachbarn. (Ab 6 Personen). Informationen unter 02296 90506.

Lehrbuch: Ausgewähltes, authentisches Textmaterial

Marisol Cubero

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr,
Waldröhl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 120,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910275 Italienisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen

„Benvenuti! Willkommen! „ - Sie haben bereits mehrere Semester erfolgreich Italienisch gelernt, haben die Lernniveaustufe A2 erreicht und werden daher auch das neue Lehrwerk „Insieme A2“ benötigen. Interessenten mit Vorkenntnissen können gern in diesen Kurs einsteigen, wenn sie entsprechende Sprachkenntnisse A1 mitbringen. Wir starten mit Wiederholungen aus dem angegebenen Lehrbuch,

damit auch Interessenten mit Vorkenntnissen in diesen Kurs einsteigen können. - Dieser Sprachkurs vermittelt Ihnen ein zeitgemäßes, modernes Italienisch und in einem auf Kommunikationsfähigkeit ausgerichteten Unterricht werden Sie möglichst schnell und unkompliziert lernen, sich zunächst in einfachen und dann zunehmend komplexeren Sätzen zu verständigen, eine gute Basis für eine Reise nach Italien und (berufliche) Kontakte mit Italienisch sprechenden Menschen. Auch italienische Kultur und Lebensweise werden wir thematisieren. - „Ci vediamo!“ (ab 8 Pers.). Informationen zum Kurs und zum Lernstand der Gruppe unter 02291 7725.

Lehrbuch: Insieme A2, Kurs- u. Arbeitsbuch Italienisch, Cornelsen Verlag

Erhard Simon

Beginn: 29.01.2019, dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Waldröhl, Gesamtschule, Höhenweg 49,
Raum 020 (links vom Eingang),
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1910276 Italienisch Mittelstufe B1 mit guten Vorkenntnissen

Sie lieben Italien, das gute Essen, den Lebensstil und die lebendige Sprache und verfügen bereits über solide Italienischkenntnisse. Anhand moderner Lehrwerkstexte und Konversationsübungen werden Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter entwickeln. Jeweils zu Beginn des Kurses erfolgt eine gründliche Wiederholung, die Ihnen die notwendige Sicherheit bei der Sprachanwendung vermittelt. Bitte kommen Sie zum 1. Kursabend, damit Sie prüfen können, ob dieses Angebot für Sie richtig ist. Wir beginnen mit Wiederholungen aus dem angegebenen Lehrwerk. Neue Teilnehmende sind willkommen. „Ci vediamo!“ (ab 7 Pers.).

Informationen zum Kurs und zum Lernstand der Gruppe unter 02291 7725.

Lehrbuch: Insieme B1, Kurs- und Arbeitsbuch Italienisch, Cornelsen Verlag

Erhard Simon

Waldbröl

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49,
Raum 020 (links vom Eingang),
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 83,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1910280 „Aquí hablamos español!“ Spanisch Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

NEU!

„Hola que tal?“ - Dieser Kurs eignet sich für alle Interessierten, die Grundkenntnisse der spanischen Sprache für Urlaub und Reise sowie Freizeit, Schule und Beruf benötigen. Gemeinsam mit dem Spanischlehrer (Sek II) und Muttersprachler Carlos Rodriguez erarbeiten Sie unterhaltsam einen Wortschatz, trainieren Aussprache und Hörverstehen und üben das Sprechen in zunächst einfachen Sätzen. Bitte planen Sie auch etwas Zeit für das Lernen von Vokabeln sowie einfache Hausaufgaben ein, damit Sie schon bald erste, gute Lernerfolge erreichen können. „Hasta luego!“ - Eine Fortsetzung des Kurses ist geplant. Infos unter 02291 912320. (Kleingruppenkurs ab 6 Pers.)

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 (links vom Eingang), Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910281 „Aquí hablamos español!“ Spanisch Grundkurs A1 mit Vorkenntnissen

„Hola que tal?“ - Sie haben schon etwas Spanisch gelernt und möchten das Frühjahrssemester 2019 nutzen, um weitere grundlegende Sprachkenntnisse in Spanisch zu erwerben. Die praktische Sprachanwendung bildet den Schwerpunkt dieses Kurses. Gemeinsam mit dem Spanischlehrer (Sek II) und Muttersprachler Carlos Rodriguez erarbeiten Sie unterhaltsam einen Wortschatz, trainieren Aussprache und Hörverstehen und üben das Sprechen in zunächst einfachen Sätzen. Bitte planen Sie auch etwas Zeit für

das Lernen von Vokabeln sowie einfache Hausaufgaben ein, damit Sie gute Lernerfolge erreichen können. Der Kurs eignet sich für alle, die häufig ins Spanisch sprechende Ausland fahren, aber auch für Schüler und alle, die Spaß am Sprachenlernen haben und bereits einige Grundkenntnisse bereits mitbringen. „Hasta luego!“ - Eine Fortsetzung des Kurses ist geplant. - Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02291 912320. (Kleingruppenkurs ab 6 Pers.)

Lehrbuch: Perspectivas A1, Spanisch für Erwachsene,
Kurs- u. Übungsbuch, Cornelsen Verlag -
ISBN: 978-3-464-20067-4

Carlos Rodriguez

Beginn: 11.02.2019, montags, 16:15 - 17:45 Uhr,
Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49,
Raum 020 (links vom Eingang),
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

„Välkomna!“ Schwedisch für Anfänger/-innen

NEU!

„Hej och välkommen till svenska kursen!“ - Schweden ist in der ganzen Welt bekannt durch die Geschichten Astrid Lindgrens, ABBA, IKEA, die roten Holzhäuser und die atemberaubend schönen Seelandschaften und ist daher neben Dänemark und Finnland als nordisches Reiseziel äußerst beliebt. Ihre Sprachlehrerin kennt Schweden sehr gut und hat Skandinavistik studiert. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie jemanden auf Schwedisch zu begrüßen, sich nach dem Weg zu erkundigen, etwas im Café oder Restaurant zu bestellen und sich in ersten einfachen Sätzen zu verständigen. Neben Ausspracheübungen und ein wenig Grammatik bringen landeskundliche Texte den schwedischen Alltag näher und bieten Einblicke in die Kultur und Mentalität der Skandinavien. 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

Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49,
Raum 020 (links vom Eingang),
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910290 Schwedisch 0 - A1

NEU!

Beginn: 25.02.2019, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 80,00 EUR

A1910291 Schwedisch A1 (Kursfortsetzung)

NEU!

Beginn, 27.05.2019, montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Termine: 27.05./03.06./17.06./24.06./01.07.19

WIRTSCHAFT UND KAUFMÄNNISCHE PRAXIS



COMPUTER



Kursangebote zu den Bereichen Wirtschaft, Kaufmännische Praxis/ EDV / Technik und Computer finden Sie in Ihren Nachbarabteilungen und 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

HINWEIS:



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 Denklingen, Hauptstr. 12
4 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 02.04.2019

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 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



A1910501 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 gewolftes 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 Re-

Waldbröl

zepte für jede einzelne Burgerschicht auch sehr variabel und vielseitig für das Kochen Zuhause nutzen: Die Pattys können zu Salaten und mit anderen Beilagen 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

Montag, 11.02.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Waldbröl, Lehrküche Roseggerschule, Zuccalmaglostr. 15
4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 04.02.2019



A1910502 Tapas 3 - Mit neuen Rezeptideen für die Bewirtung von Gästen und die Vorfreude auf Sommer!

NEU!

Tapas sind kleine, herzhaftes 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 Kochkursangebote 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-Ge-

nuss 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

Montag, 11.03.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Waldbröl, Lehrküche Roseggerschule, Zuccalmaglostr. 15
4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 04.03.2019

A1910503 Mit Bärlauch den Frühling genießen: Feine Gerichte aus der saisonalen Kräuterküche!

NEU!

In gut sortierten Supermärkten, Bioläden und natürlich im heimischen Wald findet man im März/April den frischen Bärlauch, der nicht nur jedem Gericht eine feine, aromatische Würze verleiht, sondern auch frisch genossen sehr gesund sein soll. Sie erfahren im Kurs, wie Sie Bärlauch schmackhaft zubereiten können und probieren neue Rezeptideen aus. Wir verarbeiten in jedem unserer Gerichte frühlingfrischen Bärlauch, z.B. in Brioches mit Zwiebeln, im Mango-Dressing zum Salat, in einer köstlichen Füllung für Schweinefilet und auch bei der Zubereitung unserer Nachspeise werden wir ihn einsetzen. Lassen Sie sich überraschen und beim Kochen inspirieren und genießen Sie diesen Frühling mit tollen Bärlauch-Gerichten! - Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Montag, 01.04.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Waldbröl, Lehrküche Roseggerschule, Zuccalmaglostr. 15
4 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 25.03.2019

GESUNDHEITSBILDUNG



A1910551 Yoga

Entwickeln Sie durch Yoga Flexibilität und Kraft sowie die Fähigkeit zur tiefen Entspannung und mentalen Entlastung. Detaillierte Anleitungen beim Erlernen der Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Konzentrationsübungen sind Inhalte des Kurses. Sie erfahren, dass regelmäßige Yogapraxis nicht nur auf die Muskeln und Gelenke einwirkt, sondern auch auf die inneren Organe, auf den emotionalen Zustand und den Zustand des Geistes. Mit Hilfe

der speziellen Entspannungsübungen gelangen Sie zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe. Somit wird die gesamte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und rutschfeste Matte!

Marion Büscher

Waldbröl, Haus für Alle, Albert-Schweitzer-Weg 1
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A191055

Beginn: 21.01.2019, montags, 16:45 - 18:15 Uhr,
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR

A1910552

Beginn: 06.05.2019, montags, 16:45 - 18:15 Uhr,
8 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR

A1910553

Beginn: 21.01.2019, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR

A1910554

Beginn: 06.05.2019, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,
8 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR



A1910555 Bewegt älter werden - Im Sitzen schwitzen

Bei der in diesem Kurs ausgeführten Stuhlgymnastik werden die Bewegungen ruhig und altersgerecht ausgeführt und es bringt Freude, in der Gruppe zu trainieren. Nach der Aufwärmphase kräftigen wir die Muskulatur, dabei kommen verschiedene Handgeräte zum Einsatz, z.B. Luftballons, Redondo-Bälle oder Therabänder. Außerdem lernen Sie Übungen des Faszientrainings kennen, abschließend dehnen und entspannen wir mit leiser Musik. Informationen bei der Dozentin unter 02293 2942

Christel Blum

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 17:45 - 18:45 Uhr,
Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3

10 Termine (14 Ustd.),
Gebühr: 42,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910556 Rückenfit 60+

Ganzkörpertraining in geselliger Runde mit unterschiedlichen Sportgeräten wie z. B. Stepper, Sitzball, Schwingstab, Hanteln und Theraband. Faszien-Training in verschiedenen Formen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Informationen bei der Dozentin unter 02293 2942.

Christel Blum

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr,
Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus Wilkenroth, Bachfeld 3
10 Termine (14 Ustd.),
Gebühr: 42,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bewegung ist der Schlüssel zum Leben. Lebendig sein heißt beweglich sein: körperlich, geistig und emotional. Mit innerer Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Geduld lernen Sie, die eigenen Bewegungsmuster wahrzunehmen und unangemessene und kräftezehrende Bewegungen aufzugeben, was das Nachlassen von Verspannungen und Schmerzen zur Folge hat. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke bzw. Matte mitbringen.

Informationen unter 02291 7673.

Ingrid Schreiber

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910557

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr,
Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums,
Goethestr. 6
14 Termine (28 Ustd.),
Gebühr: 84,00 EUR

A1910558

Beginn: 07.02.2019, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V.,
Ernst-Wiechert-Weg 5
8 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR

A1910559

Beginn: 09.05.2019, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V.,
Ernst-Wiechert-Weg 5
8 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR

Waldbröl

GYMNASTIK



Fitnessgymnastik

.... fördert Ihre Kondition und Koordination sowie den Muskelaufbau von Rücken, Bauch, Po und Oberschenkeln. Zum Abschluss jeder Stunde machen wir ein ausgedehntes Stretching.
Weitere Informationen unter 02291 800281 oder info@calo-fitness.de

Calogera Lo Re-Vogt

Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910600

Beginn: 07.01.2019, montags, 09:00 - 10:00 Uhr,
12 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 39,00 EUR

A1910601

Beginn: 29.04.2019, montags, 09:00 - 10:00 Uhr,
10 Termine (14 Ustd.),
Gebühr: 34,00 EUR

BOP-Aerobic

BOP-Aerobic ist ein wirbelsäulenschonendes Muskeltraining für die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po. Wir wärmen uns zunächst mit einem kurzen Aerobicteil auf. Danach stehen körperformende Übungen und sogenannte „Cellulite-Killer“ im Vordergrund. Stretching und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte eine Isomatte mitbringen.
Informationen unter 02291 800281 oder info@Calo-Fitness.de

Calogera Lo Re-Vogt

Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910602

Beginn: 09.01.2019, mittwochs, 09:00 - 10:00 Uhr,
13 Termine (18 Ustd.),
Gebühr: 44,00 EUR

A1910603

Beginn: 08.05.2019, mittwochs, 09:00 - 10:00 Uhr,
10 Termine (14 Ustd.),
Gebühr: 34,00 EUR

A1910604 Fitnessgymnastik für Frauen 55 +

Herz- und Kreislauftraining mit Musik oder kleinen Spielen, schonende und funktionelle Muskelkräftigung, Verbesserung der Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Außerdem sind Rückenschule, Tänze und Entspannungstraining Teile des umfangreichen Programms. Informationen unter 02291 2006.

Ursula Lennarz

Beginn: 23.01.2019, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr,
Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
13 Termine (26 Ustd.), Gebühr: 63,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

MUSIK UND TANZ



LINE DANCE - Tanzspaß mit und ohne Partner/-in

LINE DANCE ist eine Tanzform, bei der Tanzfreudige aller Altersstufen vorzugsweise in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen und dabei einer vorgegebenen Choreographie folgen. Die zuvor erlernten Schrittfolgen werden in der Gruppe synchron getanzt, was für viel Spaß, Unterhaltung und Bewegung sorgt. Die Musik ist schwungvoll und vielseitig und stammt häufig aus den Kategorien COUNTRY und POP. - Und bitte keine Sorge: Niemand muss hier führen und auch Schrittfehler sind schnell korrigiert. - Einfach wieder einreihen und weiter tanzen. Probieren Sie es aus! (Ab 8 Pers.). Informationen unter 02293 901299 oder m.ripke58@gmail.com

Martina Ripke

Waldbröl, Gemeinschaftsgrundschule Isengarten, Karl-Conrad-Weg 9
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910650 Schnupperkurs für neu Einsteigende

NEU!

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
2 Termine (4 Ustd.), Gebühr: 12,00 EUR

A1910651 Anfänger/-innen

NEU!

Für absolute Anfänger/-innen ist die Teilnahme am Einführungskurs erwünscht.

Beginn: 19.02.2019, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
8 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR

A1910652 Anfänger/-innen

NEU!

Für absolute Anfänger/-innen ist die Teilnahme am Einführungskurs erwünscht.

Beginn: 30.04.2019, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
8 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR

LINE DANCE - Tanzvergnügen für leicht Fortgeschrittene

Wir tanzen nach Country- und Westernmusik sowie zu auf aktuellen und Oldie-Hits in Linien und Reihen einzeln neben- und hintereinander. Die Tänze haben verschiedene Schrittfolgen und „Counts“ und sind daher eine positive Herausforderung für Körper und Geist. Das Schöne am LINE DANCE ist: Man bleibt so jung, wie man sich fühlt! Die verschiedenen Schrittmuster sind schnell erlernt, Shuffel-, Coasterschritt und Rocking Chair bald Routine. Die verschiedenen Tänze werden intensiv geübt und wiederholt. Dabei kommt der Spaßfaktor nicht zu kurz. Der Einstieg in diesen Tanzkurs ist für Neueinsteiger möglich. Bitte kommen Sie mit sauberen (Tanz-) Schuhen oder Stiefeln mit glatter Sohle. -Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin unter 02293 901299 oder unter m.ripke58@gmail.com

Martina Ripke

Waldbröl, Turnhalle Roseggerschule, Zuccalmagliostr. 15
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910653

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR

A1910654

Beginn: 02.05.2019, donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr,
8 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 39,00 EUR

LINE DANCE - für Fortgeschrittene und Tanzbegeisterte!

Sie tanzen gerne, haben Rhythmus im Blut, lieben Country und Popmusik, Irish Folk, die Hits der 70er und 80er Jahre und brauchen KEINEN Tanzpartner/-in? Dann sind Sie in diesem LINE DANCE-Tanzkurs genau richtig! Hier tanzen wir ausschließlich in Linien und Reihen, stampfen, shuffeln, kicken, rocken und drehen uns zu fetziger Musik, nach amerikanischem

Vorbild und nach Herzenslust. Wir sind eine Tanzgruppe, in der gerne schwingvolle, leichte Tänze, aber auch Tänze mit einer anspruchsvollen Choreographie und abwechslungsreichen, modernen Rhythmen einstudiert werden. Der Spaß an Musik und Tanz, Bewegung und Fitness sowie das Training der Koordination und die damit verbundene geistige Herausforderung - als Ausgleich zum Alltag - sind uns wichtig! Denn Tanzen ist immer gesellig und weckt die Lebenslust. Probieren Sie es selbst aus! - Bitte bringen Sie eigens für das Tanzen ein sauberes Paar Schuhe oder Stiefel mit glatter Sohle mit, da wir in einer Turnhalle sind. Im Training wird in normaler, bequemer Kleidung getanzt (auch an Weiberfastnacht: 28.02.19). - Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Dozentin unter 02742 72055 oder mail@silke-schloesser.de

Silke Janas-Schlösser

Waldbröl, Gemeinschaftsgrundschule Isengarten,
Karl-Conrad-Weg 9
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910655

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR

A1910656

Beginn: 16.05.2019, donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr,
5 Termine (10 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR

KREATIVES GESTALTEN



HINWEISE:

A1907700 Zeichnen und Skizzieren lernen:

NEU!

Eine Einführung in das Freihandfederzeichnen von Stadtansichten und Landschaften im Bergischen

Waldbröl

Land! 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!

Ihr Dozent ist Grafik-Designer. Informationen unter
www.chrisa.de/urban-sketching und 0172 3284026.

Hans-Christian Santladerer

Beginn: 21.03.2019, donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr.
5 Termine (15 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR + geringe Materialkosten

**A1907703 Atelierkurs:
Gefilzte Schatzdosen
und Schalen!**

NEU!

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

**A1907702 Kleine Geschenke
und Dekorationen für Ostern**

NEU!

Informationen und Einblick zum Kurs unter
www.kreyatives.de

Claudia Krey

Samstag, 16.03.2019, 16:00 - 19:00 Uhr,
Nümbrecht, Rathaus, Raum 2,
Eingang rechts, Hauptstr. 16
Gebühr: 16,00 EUR + Materialkosten



**A1907704 Atelierkurs:
Haltbare Frühlings-
und Osterfloristik
aus Naturmaterialien**

NEU!

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

**A1907705 Atelierkurs:
Filzobjekte und Figuren
für Haus & Garten!**

NEU!

Informationen unter 02293 908792 und
www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

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

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

TEXTILES GESTALTEN



A1910750 Zuschneiden und Nähen

Selber nähen macht Spaß und ist kreativ. Auch ohne Vorkenntnisse lernen Sie unter fachlicher Anleitung modische und individuelle Kleidung oder Wohnaccessoires anzufertigen. Stoffe, Nähzubehör und eigene Nähmaschine bitte mitbringen. Infos unter 02682 4858.

Regina Hochhalter

Beginn: 11.03.2019, montags, 19:00 - 21:30 Uhr,
Waldbröl, Roseggerschule, Zuccalmaglostr. 15

8 Termine (27 Ustd.),
Gebühr: 81,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1910751 Patchwork & Quilten

Alte Technik, neuer Spaß! In diesem Kurs lernt man nicht nur die altbekannten Patchwork-Techniken, sondern auch neue Methoden zur Herstellung von Gebrauchsquilts, wie Decken, Kissen, Läufer, Taschen usw. Alle, die Freude am Nähen und schönen Stoffen haben, sollten sich das nicht entgehen lassen.

Gerda den Hollander

Beginn: 27.02.2019, mittwochs, 19:00 - 21:15 Uhr,
Waldbröl, Roseggerschule, Zuccalmagliostr. 15
6 Termine (18 Ustd.), Gebühr: 62,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GEWALTPRÄVENTION



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

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

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

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

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

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

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



Spezialisten gesucht!

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

Sie teilen Ihr Wissen gerne mit anderen?

Sie arbeiten gerne mit einer Gruppe interessierter Menschen?

Dann melden Sie sich doch bei der VHS Oberberg!

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

Wirtschaft und Kaufmännische Praxis

- Tastschreiben
- Büroorganisation

Fremdsprachen

- Business English
- Französisch
- Spanisch
- Italienisch
- Niederländisch

Deutsch Grundbildung

- Deutsch für Deutsche (Alphabetisierung)

Kochen/Gesunde Ernährung

Tanzen

Gesundheit

- Entspannung
- Yoga
- Gymnastik....

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

Zentrale



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

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

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

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

ZWEITER BILDUNGSWEG



Hauptschulabschluss nach Klasse 9

28.08.2019 - 18.06.2020

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

Hauptschulabschluss nach Klasse 10 a

28.08.2019 - 30.01.2020

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

Fachoberschulreife (FOR)

Lehrgang 2019: 04.02.2019 - 10.07.2019

Lehrgang 2020: 03.02.2020 - 25.06.2020

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

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

Renée Scheer

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

Dominik Clemens

VHS Gummersbach, FOR
02261 87-1539

Abendgymnasium Rhein-Sieg Standort Gummersbach

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

GESUNDHEITSBILDUNG



A1913550 **Burnout und Depression durch Stress**

NEU!

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

Tanja Sprave

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

„Auszeit“ - Ein Tag nur für dich!

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

Heike Falkenhain

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

A1913551

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

A1913552

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

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

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

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

Christian Kiefer

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

KREATIVES GESTALTEN



A1913710 Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver®(ASC)(Feinsilber)

Anke Schmeichel-Kreitschmer

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

Urban Sketching: Zeichnen aus Leidenschaft! - Schnupperkurs

NEU!

Beim Urban Sketching geht es darum, im Alltag regelmäßig zu zeichnen und dabei die eigene Lebenswelt in Momentaufnahmen zu skizzieren, in einem Skizzenbuch festzuhalten und ggf. mit einer weltweiten Community zu teilen. Dabei gilt es - nach einer kurzen Einführung in Zeichentechniken zunächst einfach und mit viel Begeisterung drauflos zu zeichnen und ganz entspannt den künstlerisch, erzählenden und bildenden Wert des Vor-Ort-Zeichnens für sich zu entdecken, grafisch zu experimentieren und sich mit anderen auszutauschen. Dieser Einstiegskurs richtet sich ausdrücklich an alle, die Zeichnen lernen und dabei erleben möchten, wie befriedigend es sein kann, mit Stift und Skizzenbuch täglich kreativ zu sein. Infos erhalten Sie vorab unter www.chrisa.de/urban-sketching oder unter 02261 819070.

Hans-Christian Sanladerer

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

A1913701

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

A1913702

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

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

Informationen: www.vanrijssen.de

Dana van Rijssen

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

A1913705

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

A1913706

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

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

Peter Herrig, Udo Ristau

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

A1913715

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

A1913716

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

TEXTILES GESTALTEN



A1913750 Kinderkleidung nähen

Nähen Sie pfiffige und individuelle Kinderklamotten und Accessoires doch einfach selber. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet.
Infos 02261 946668.

Melanie Eicks

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

A1913751 Nähen für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie mit individueller Betreuung und entsprechend Ihren Vorkenntnissen ein Unikat ganz nach Ihren Vorstellungen zu erstellen - in Ihrem Stil, der gewünschten Farbe und einem persönlichen Lieblingsstoff. Gemeinsam realisieren wir Ihr Wunsch-Nähprojekt. Bitte mitbringen: Stoffe, Schnitt, Nähzu-

Zentrale

behör, Ihre Nähmaschine. Info 02261 946668.

Melanie Eicks

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

A1913752 Patchwork-Workshop

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

Informationen bei der Kursleitung: 02261 9784826.

Kerstin Alznauer-Hötten

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

MODE UND KOSMETIK



Individuelle Farbtypberatung

Mirja Peters

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

A1913801

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

A1913802

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

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

Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für ein perfekt geschminktes Gesicht von einer professionellen Vigagistin, damit Sie sich wohl und sicher fühlen und sich selbstbewusst mit einem schönen Make-up in Alltag und Beruf in Szene setzen können. Der Kurs eignet sich für alle Frauen, die neue Ideen und Beratung für das persönliche Schminken suchen, Schminktechniken erlernen möchten oder anlassbezogene Empfehlungen für das Schminken - z.B. für Bewerbungen und die Anfertigung von Fotos - benötigen.

Diana Schulte

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

A1913805

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

A1913806

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

FREIZEITSPORT



A1913451 Wandern und Biken mit GPS und freien Karten

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

Bastian Friedrich

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

XPERT BUSINESS



A1913301 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

Sie lernen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern. Der Kurs besteht je aus drei Modulen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung 2“ und „Finanzbuchführung 3 EDV (Lexware)“, erhalten Sie das **Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“**.

Marietta Krompaß

Beginn: 08.04.2019, montags, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
35 Termine (140 Ustd.), Gebühr: 914,00 EUR inkl. Prüfungsgebühr (216,00 EUR), inkl. Lehrbücher (137,71 EUR)
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 22.03.2019

BERUFLICHE BILDUNG



A1913321 „Gespräche wertschätzend führen“

Evelyn Schuy

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

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

Evelyn Schuy

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

A1913323 Keine Macht der Niedertracht - schwarze Rhetorik und Manipulationstechniken

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

Evelyn Schuy

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

A1913324 Zielführende Kommunikation im Konflikt

Ziel des Kurses ist es, Ihnen konkrete, alltagstaugliche Strategien, Techniken, Formulierungshilfen etc. zu vermitteln, die es Ihnen auch in schwierigen Situationen ermöglichen, auch in Stress- und Belastungsphasen, mit anderen Menschen gut zu kooperieren und gelassen und wertschätzend mit ihnen umzugehen bzw. zu arbeiten. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die ihren Konfliktstil erkennen und durch geeignetere Strategien verbessern möchten, um sich im Beruf oder im privaten Umfeld deutlich wohler zu fühlen.

Evelyn Schuy

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

A1913325 Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung

Der Workshop richtet sich an alle, die innerhalb der nächsten Wochen oder Monate eine Führerscheinprüfung, eine Klassenarbeit, eine Klausur, das Abitur, eine IHK-Prüfung, eine Meisterprüfung, die Examenprüfung oder Ähnliches absolvieren müssen.

Birgit Friedrichs

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

A1913326 Lampenfieber - Lerne damit umzugehen!

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

Birgit Friedrichs

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

A1913327 „Professionell Azubi sein“

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

Birgit Friedrichs

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

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

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

an.

Informieren Sie sich:

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

Anmeldung

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

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

Ihre Anmeldung mit 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.



Golf-Park Nümbrecht

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

DGV-Mitgliedschaft 2019

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

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

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

Für Anfänger:

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

Firmenveranstaltungen als Golfevent?

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



Golf-Park Nümbrecht

Höhenstraße 40 · 51588 Nümbrecht · Telefon 02293 303-700

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