

VHS-Zweckverband Voreifel

vhs Volkshochschule
Voreifel

Musikschule



Voreifel



**Semesterthema
VERNETZT**

Programm 2. Semester 2023

28. August 2023 bis
31. Januar 2024

**Aktuelles
immer unter
www.vhs-voreifel.de**

VIELLEICHT NICHT HIP, ABER VON HIER!

Probier den rheinischen
Rübensirup.



Im Gegensatz zu anderen Produkten auf dem Frühstückstisch versüßt dir unser naturreiner Sirup deinen Morgen nachhaltig. Natürlich gewonnen aus 100 % regionalen Zuckerrüben findet er den Weg direkt vom Feld in dein Porridge, Müsli oder aufs Brot.

Goldsaft: Macht mehr aus eurem Frühstück.

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Dozentinnen und Dozenten,

zu unserem Herbstsemester begrüße ich Sie sehr herzlich im Namen des gesamten VHS-Teams! Seit einigen Monaten sind wir noch besser sichtbar und erreichbar in Rheinbach sowie in der Region mit unserem neuen Gebäude, auf dem in großen blauen Lettern „VHS“ und „Musikschule“ steht.

Wie erhofft hat sich unsere Geschäftsstelle sehr schnell zu einem Ort der Begegnung und des Miteinanders entwickelt zwischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Dozentinnen und Dozenten sowie uns Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Schon seit jeher sind wir in unseren Verbandskommunen vernetzt (so das neue Jahresmotto des Deutschen Volkshochschulverbandes) – verbunden mit den Verwaltungen, Schulen, Kitas, Vereinen und Institutionen sowie weiteren Partnern. Jetzt können wir diese Vernetzung weiter vertiefen u. a. als Gastgeber für Veranstaltungen im eigenen Haus oder Treffpunkt für Kooperationspartner.

Unsere Volkshochschule ist natürlich längst vernetzt in der digitalen Welt. Die *vhs.cloud* wird selbstverständlich in vielen Unterrichten genutzt, Boards und Tablets stehen für Lernende zur Verfügung. Wir bieten Kurse an, um den sicheren und guten Umgang mit diesen Medien zu lernen und zugleich auch die Fallstricke ihrer Nutzung zu erkennen.

Doch gerade nach der überwundenen Pandemie fällt auf, dass sich alle wieder auf das reale Miteinander gefreut haben. Volkshochschulen sind eben auch soziale Orte, an denen Menschen gemeinsam lernen wollen und sich über den Austausch im Kurs und danach freuen. Auch so findet Vernetzung statt! Oder in der letzten Stunde eines Integrationskurses vor den Sommerferien, wo die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Ukraine, Syrien, dem Libanon und der Türkei gemeinsam mit ihrer Dozentin und der spontan eingeladenen VHS-Leiterin Leckereien aus ihren Heimatländern gegessen haben.

So freuen wir uns auf Ihren Besuch im nächsten Semester sei es als Teilnehmerin oder Teilnehmer eines Sprach-, Sport-, Kreativ- oder IT-Kurses oder bei einer Exkursion oder einem historischen Vortrag... Werden Sie oder bleiben Sie Teil des VHS-Netzwerkes. Wir danken Ihnen für Ihre Treue zur VHS Voreifel sowie unseren Dozentinnen und Dozenten für ihr großes Engagement.

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Barbara Hausmanns (VHS-Direktorin) mit dem Team der VHS Voreifel

Sie wollen Ihren Wissenshorizont erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und gewinnen Sie neue Erfahrungen und Kenntnisse.

Sie wollen Ihren Bekanntenkreis erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und lernen Sie Menschen kennen, die die gleichen Ziele verfolgen wie Sie selbst.

Sie wollen Ihren Bekanntheitsgrad steigern?

Informieren Sie sich über die Möglichkeit einer Anzeigenschaltung in unserem VHS-Programmheft!

Sie wollen Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen teilen?

Wir suchen stets nach ausgewiesenen Experten, die ihr Wissen als Dozentin oder Dozent bei der VHS teilen wollen.

Anmeldung und Bezahlung: Das Wichtigste in Kürze

Wie melde ich mich an?

- **Schriftlich** durch Zuschicken oder Abgeben eines vollständig und in Druckbuchstaben ausgefüllten Anmeldeformulars (ab Seite 227)
- **Per Fax** 02226 89226-49
- **Über die Internetseiten der VHS:** www.vhs-voreifel.de
- **Per E-Mail:** anmeldung@vhs-voreifel.de
Wenn Sie sich über E-Mail für einen unserer Kurse anmelden möchten, geben Sie neben der Kursnummer bitte auch Ihre Anschrift und Ihr Geburtsdatum an (Es handelt sich dabei um Pflichtangaben gemäß den Datenschutzbestimmungen). Die Angabe Ihrer Telefonnummer hilft uns aber sehr bei der Kontaktaufnahme. Des Weiteren bitten wir Sie, der E-Mail folgenden Absatz beizufügen:
„Mit dieser E-Mail erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Widerrufsbelehrung der VHS Voreifel an. Des Weiteren erkläre ich mich einverstanden, dass die von mir in dieser E-Mail angegebenen Daten gemäß unserer Datenschutzbestimmung weiterverarbeitet werden. (Geschäftsbedingungen, Widerrufsbelehrung und Datenschutzbestimmungen sind im Programmheft und auf der Homepage der VHS Voreifel einsehbar).“
- **E-Mail für Anfragen etc.:** info@vhs-voreifel.de. Bitte teilen Sie uns schon bei Ihrer Anmeldung mögliche Beeinträchtigungen mit, damit wir bei der Raumauswahl für den Kurs / die Veranstaltung (soweit möglich) darauf Rücksicht nehmen können (z. B. Vorhandensein eines Aufzuges etc.).

Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig an!

Aus planungs- und vertragstechnischen Gründen müssen wir unseren Dozenten und Dozentinnen bis spätestens **eine** Woche vor Veranstaltungsbeginn mitteilen, ob die jeweilige Veranstaltung stattfinden kann. Liegt die Anmeldezahl **eine** Woche vor Veranstaltungsbeginn unter der Mindestteilnehmerzahl, muss diese in der Regel abgesagt werden. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt grundsätzlich sieben Vollzahler, in Ausnahmefällen liegt diese höher.

Erhalte ich eine Anmeldebestätigung?

- **Nein**, die VHS verschickt keine Anmeldebestätigungen!
Nach erfolgter Anmeldung können Sie Vorträge, Exkursionen und Kurse zum angegebenen Termin besuchen. Wenn die gewünschte Veranstaltung belegt ist oder nicht die erforderliche Anmeldezahl hat, werden wir Sie benachrichtigen!

Wie melde ich mich ab?

- Abmeldungen sind nur bei der VHS-Geschäftsstelle schriftlich möglich (gerne auch als Fax 02226 89226-49 oder über info@vhs-voreifel.de). **Genaueres siehe AGB § 9.**

Wie bezahle ich?

- Sie geben uns ein SEPA-Lastschriftmandat zur Einziehung der Teilnehmergebühr (finden Sie auf den letzten Seiten des Programms).
- Nur in Ausnahmefällen (Rücksprache mit VHS) überweisen Sie die Gebühr auf das Konto der VHS bei der Kreissparkasse Köln: IBAN: DE96 3705 0299 0045 8314 76, SWIFT-BIC: COKSDE 33

Wo finde ich die VHS?

- Die VHS-Geschäftsstelle befindet sich in der Koblenzer Straße 6, 53359 Rheinbach.

Die ausführlichen Allg. Geschäftsbedingungen/Datenschutzhinweise finden Sie auf Seite 196 ff.

Ihr Team in der Geschäftsstelle

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag bis Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag: 14.00 – 16.00 Uhr

Individuelle Termine nach Vereinbarung zwischen 7.00 und 18.30 Uhr möglich!

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle nur eingeschränkt besetzt!

VHS-Direktorin

Dr. Barbara Hausmanns

02226 89226-23 · barbara.hausmanns@vhs-voreifel.de

Programmbereiche: 1 Politik / Gesellschaft
5 Gesundheitsbildung / Ernährung



Programmleitung

Dr. Yvonne Schütze

02226 89226-12 · yvonne.schuetze@vhs-voreifel.de

Programmbereiche: 2 Musik / Kunst / Kultur / Kreativität
4 Naturwissenschaften / Technik / Ökologie
6 Arbeit / Beruf



Programmleitung

Juliane Keusch

Datenschutzbeauftragte für den VHS-Zweckverband Voreifel

(Sprechzeiten Mo – Mi) 02226 89226-31

juliane.keusch@vhs-voreifel.de

Programmbereiche: 3 Sprachen
7 Schulabschlüsse



Programmleitung

Katharina Wildermuth

02226 89226-25 · katharina.wildermuth@vhs-voreifel.de

Programmbereich: 7 Deutsch und Integration / Grundbildung



Leiterin der Musikschule in der VHS

Claudia Metzen

02226 89226-30

claudia.metzen@musikschule-voreifel.de



Stellvertretende Leiterin der Musikschule in der VHS

Hannah Schmitz

02226 89226-13

hannah.schmitz@musikschule-voreifel.de



**Verwaltungsleiter, Kämmerer, Qualitätsmanagement
Günther Groß**

02226 89226-24
guenther.gross@vhs-voreifel.de



**Personalangelegenheiten
Angelika Müller**

02226 89226-19
angelika.mueller@vhs-voreifel.de



**VHS-Veranstaltungen: Anmeldung & Gebühren,
Tagesexkursionen & Studienreisen
Hans-Jürgen Nicklisch**

02226 89226-20
hans-juergen.nicklisch@vhs-voreifel.de



**VHS-Dozentenhonore
Antje Münz**

(vormittags, außer freitags) 02226 89226-21
antje.muenz@vhs-voreifel.de



**Deutsch und Integration
Ina Dickstein**

02226 89226-32
ina.dickstein@vhs-voreifel.de



**Deutsch und Integration
Maryna Botnar-Milianets**

02226 89226-26
maryna.botnar-milianets@vhs-voreifel.de



**Musikunterricht: Anmeldung & Gebühren
Kevin Müller**

02226 89226-0
sekretariat@musikschule-voreifel.de



**Musikunterricht: Anmeldung & Leihinstrumente
Karoline Groß-Rücker**

02226 89226-11
karoline.gross-ruecker@musikschule-voreifel.de



VHS-Beauftragte vor Ort der Verbandsgemeinden

Unsere VHS-Beauftragten sind in den einzelnen Mitgliedsgemeinden des VHS-Zweckverbandes für Sie da. Informieren Sie sich vor Ort, lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen haben:

In Meckenheim:



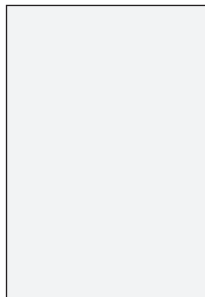
Annegret Krichel
02225 15482

In Rheinbach:



Christine Rösner
02226 4784

In Swisttal:



N.N.

In Wachtberg:



Ulf Hausmanns
0228 327236

VHS-Zweckverband

Die Volkshochschule ist eine überparteiliche und überkonfessionelle Einrichtung der Weiterbildung, die sich an alle Bürgerinnen und Bürger ab 16 Jahren wendet. Träger dieser Weiterbildungseinrichtung ist der VHS-Zweckverband Voreifel. Integriert in den Bereich Musik ist die musikalische Ausbildung, die sich an alle Altersgruppen wendet.

Verbandsvorsteherin

Bürgermeisterin Petra Kalkbrenner
Rathaus, 53913 Swisttal

Vorsitzender der Verbandsversammlung

Bürgermeister Holger Jung
Rathaus, 53340 Meckenheim

Ordentliche Mitglieder der Verbandsversammlung (2020–2025):

Rheinbach

BM Ludger Banken
Joachim Schneider
Jan Knott
Jürgen Lüdemann
Ellen Schüller
Rita Steglich

Meckenheim

BM Holger Jung
N.N.
N.N.
Dr. Brigitte Kuchta
Barbara Ulbrich

Swisttal

BG Tobias Weingartz
Gertrud Klein
Michael Lenz
N.N.

Beratende Mitglieder

Wachtberg

BM Jörg Schmidt
Dr. Leo Kreuz
Jutta von der Gönna
Leonard Gerschel

Stand: Juni 2023

Leitbild

Wir sind als Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e. V. parteipolitisch und weltanschaulich neutral.

Durch das Weiterbildungsgesetz unseres Landes Nordrhein-Westfalen, den VHS-Landesverband NRW, die Unterstützung und Zuwendungen unserer Verbandskommunen, die Kooperation mit benachbarten Volkshochschulen, weiteren Institutionen sowie Bildungseinrichtungen und schließlich durch die Bürgerinnen und Bürger unserer Region wird unsere Weiterbildungsarbeit erst ermöglicht.

Um die ständig wachsenden Herausforderung im Beruf und Alltag meistern zu können, bietet die VHS Voreifel als kommunales Weiterbildungszentrum unter möglichst guten Bedingungen lebensbegleitendes Lernen für alle Menschen an – unabhängig von Alter, Ethnie, Geschlecht, sexueller Orientierung und Herkunft.

Unser Bildungsangebot ist vielfältig und orientiert sich an den individuellen Bedarfen sowie Lerngewohnheiten unserer Kundinnen und Kunden. Sie kön-

nen Neues lernen, aber auch schon vorhandenes Wissen sowie bereits erworbene Kompetenzen vertiefen.

Wir möchten Menschen in ihrer persönlichen Weiterbildung voranbringen und sie auf ihrem beruflichen Weg qualifizieren. Gerne beraten wir individuell und unterstützen bei der Auswahl passender Angebote. Unsere Weiterbildungsarbeit leisten wir mit engagierten sowie qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern, die sich selbst kontinuierlich fortbilden.

Unternehmen und Kommunen in der Region bieten wir „Bildung auf Bestellung“ zur Weiterqualifizierung ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an.

Wir wünschen uns zufriedene Kundinnen und Kunden, deren Anregungen und Kritik wir ernst nehmen. Ziel ist die fortlaufende Verbesserung unserer Angebote und die Anpassung an neue Herausforderungen wie z. B. die Digitalisierung. Seit dem 30.09.2012 sind wir nach „Gütesiegelverbund Weiterbildung“ zertifiziert. Am 31.10.2022 wurden wir erfolgreich zum dritten Mal rezertifiziert.

Inhaltsverzeichnis

Programmbereich 1

Gesellschaft / Politik	13
Themenreihe	
„Gesellschaft im Wandel“	14
Politik / Geschichte / Staatsbürgerkunde	19
Unternehmen in unserer Region	23
Themenreihe:	
„Erinnern für die Zukunft“	27
Lebens- und Verbraucherfragen / Recht	31
Religion	35
Psychologie	36

Programmbereich 2

Musik / Kunst / Kultur / Kreativität	39
Musikunterricht	40
Musik	43
Schauspielen	44
Literatur	46
Schreiben / Texte	47
Kunstgeschichte / Künstler*innen	49
Kultur- und Kunstgeschichte	50
Länder- und Heimatkunde	52
Kreative Bildung	61
Malen und Zeichnen	64
Kunsthandwerkliches Gestalten	70

Programmbereich 3

Fremdsprachen	79
Sprachen lernen in der VHS	80
Stufeneinteilung der Kurse	82
Englisch	84
Französisch	88
Italienisch	88
Spanisch	90
Schwedisch	94

Programmbereich 4

Naturwissenschaften / Technik / Ökologie	97
Astronomie / Physik	98
Luft- und Raumfahrt	99
Photovoltaik	101
Elektromobilität	104
Bienen / Imkerlehrgang / Botanische Gärten	105
Kräuterspaziergang / Pilze	106
Nachhaltiges Projekt: Hochbeete bauen, bepflanzen und pflegen	108
Garten- und Pflanzenpflege	110
Familie / NABU / Museum Koenig	112
Abfallentsorgung	113
Do it yourself	114
Hund / Tierhaltung	116

Programmbereich 5

Gesundheit / Ernährung	119
Vorbemerkung	120
Entspannung / Körpererfahrung	120
Steptanz	126
Wirbelsäulengymnastik / Rückenfitness	127
Rund um Körper und Gesundheit	128
Wasser- / Gymnastik / Fitness	132
Fitness / Körpertraining	135
Outdoor-Aktivitäten	137
Japanisches Trommeln	141
Essen und Trinken	142

Programmbereich 6

IT / Kommunikation / Beruf / Wirtschaft 149

Bildungsurlaube	150
Fortbildung für Kursleitende	154
Sketchnotes – Visualisieren leicht gemacht	155
Smartphone / Tablet / Android	155
iPhone	157
Windows 10/11	158
Excel / 10 Finger am PC schreiben	160
Persönliche Daten	161
KI / Künstliche Intelligenz / ChatGPT	162
Cloud / Fotos / Bilder verwalten	163
Sicherheit im Internet	164
Kaufen und Verkaufen im Internet / Soziale Medien / Marketing	165
Sprecherziehung	167
Gewaltfreie Kommunikation	168
Lebengestaltendes Lernen	169
Finanzen / Geldanlage / Aktien / Börse	176
Immobilien / Hauskauf / Vermieten	178

Programmbereich 7

Deutsch und Integration 183

Einstiegskurse	184
Integrationskurse	186
Prüfungen im Fachbereich Deutsch als Fremdsprache / Integration	187
Schulabschlusslehrgang	189
Junge VHS	191

Allgemeine Hinweise 195

Allgemeine Geschäftsbedingungen	196
Gebührenordnung / Datenschutz- hinweise	200
Widerrufsbelehrung	202
Qualitätssiegel, Mitgliedschaften	203
Impressum	203

Besondere Hinweise 205

Förderverein	206
Dozent*innenverzeichnis	207
Stichworte / Kursnavigator	209
Veranstaltungskalender Einzelveranstaltungen Wochenendseminare Online-Veranstaltungen Tagesexkursionen	214
SEPA-Formular (abreißbar)	224
Ihre Meinung interessiert uns	225
Anmeldekarten (abreißbar)	227

Gesellschaft und Politik

Seite

14	Gesellschaft im Wandel
19	Politik / Geschichte / Staatsbürgerkunde
23	Unternehmen in unserer Region
27	Erinnern für die Zukunft
31	Lebens- und Verbraucherfragen / Recht
35	Religion
36	Psychologie

Gesellschaft im Wandel

1005 Rh „WAS IST LEADER?

In Kooperation mit der LEADER-Region „Voreifel – die Bäche der Swist“

Samstagsseminar

In Folge der verheerenden Flut im Sommer 2021 ist die Idee erwachsen, gemeinsam nachhaltige Projekte für Mensch, Natur und Landschaft in unserer Region zu entwickeln und umzusetzen. Das kann die Renaturierung eines Bachlaufes sein, die Vision einer Schwammlandschaft, ein Dorfgarten oder eine mobile Begegnungsstätte.

In diesem Workshop wollen wir für alle Interessierten und Engagierten der Region zeigen, was LEADER ist – und viel wichtiger: was LEADER kann! Wie mithilfe von LEADER tolle Ideen für unsere Region vorgebracht werden können, wie man sich als Verein, Institution oder Privatmensch mit einer Projektidee bewerben kann, was die Kleinprojekte-Förderung ab 2024 noch zusätzlich möglich macht – und warum wir gemeinsam stark sind!

Durch LEADER ist es möglich, für eigene Projektideen Fördergelder der Europäischen Union und des Landes NRW zu erhalten. Eine Beratung und Unterstützung erfolgt über die Regionalmanagerinnen Lina Mombauer und Anna Höyng. LEADER steht für „Liaison Entre Actions de Développement de l'Économie Rurale“, also die Verbindung von Aktionen zur Entwicklung der ländlichen Wirtschaft. LEADER ist ein methodischer Ansatz der Regionalentwicklung, der es Menschen vor Ort ermöglicht, ihren Lebensraum mitzugestalten.

Seit Beginn der aktuellen EU Förderperiode 2023 sind wir eine der neuen LEADER Regionen in NRW! Wir, das sind Swisttal, Rheinbach, Meckenheim und Wachtberg im Rhein-Sieg-Kreis sowie die vier Dörfer Kirchheim, Schweinheim, Flamersheim und Palmersheim der Stadt Euskirchen – und alle Menschen, die hier leben. Zusammen sind wir Voreifel – Die Bäche der Swist.

Weitere Informationen über die LEADER Region Voreifel – Die Bäche der Swist finden Sie auf der Homepage: www.leader-voreifel.de

Maximal: 16 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 09.09.23,
14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: Gebührenfrei

Leitung: Lina Mombauer

1007E Wanderung durch die Wahner Heide – ein von Menschen geprägtes Naturerbe

Exkursion

In der Wahner Heide sind Mensch und Natur seit jeher untrennbar miteinander verbunden. Fast 200 Jahre wurde die Wahner Heide militärisch genutzt. Heute ist sie das zweitälteste Naturschutzgebiet in NRW und seit 2004 eine DBU-Naturerbefläche – „Grüner Schatz im Ballungsraum“.

Auf einer Rundwanderung von Altenrath aus begeben wir uns an zahlreiche Orte,



Tor zur Wahner Heide

© Barbara Hausmanns

die uns Auskunft geben über die seit Jahrhunderten bestehende Wechselbeziehung von Mensch und Natur. Gemeinsam mit dem Dozenten gehen wir die abwechslungsreiche und beeindruckende Hühnerbruchtour.

Hierbei erfahren wir,

- was eine uralte Eiche uns zu erzählen weiß
- wie die Natur eine ehemalige Panzerwaschanlage erobert hat
- wie es ist, auf urzeitlichem Meeresboden zu stehen
- was der Flughafen für die Heide bedeutet
- und noch Vieles mehr...

Die Wanderung wird ca. 3,5 Stunden mit ausreichend Naturerlebnispausen dauern. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Schlusseinkehr. [Rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine separate Information über die Verhaltensregeln im Naturschutzgebiet Wahner Heide, um deren Beachtung gebeten wird. Weitere Infos finden Sie unter www.heideportal-burgwissen.de.]

Der Dozent besitzt die Qualifikation „Tourenleiter Natur und Landschaft“.

Bitte mitbringen:

festе Wanderschuhe, Sitzunterlage, Rucksackverpflegung, ausreichend Flüssigkeit, Regen-/Sonnenschutz, persönliche Ausstattungsgegenstände

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Sonntag, 10.09.23, 10.45 Uhr

Treffpunkt: siehe Ort

Ort: Parkplatz Kirchsiefen
Flughafenstraße 8
53842 Troisdorf

Gebühr: 16,00 €

Leitung: Horst Grundmann

1008E Rh

Zu Besuch in der Rheinbacher Kläranlage

Betriebsbesichtigung

Eine „anrühliche“ Angelegenheit?

Wer die Toilette spült, den Küchenabwasch macht oder das Badewasser ablaufen lässt, denkt wohl selten daran, wo dieses verunreinigte Wasser hinfließt. So landen sämtliche Abwässer Rheinbachs und seiner Ortschaften durch die Kanalisation in der städtischen Kläranlage, die der Ertverband betreibt. In einem aufwendigen Reinigungssystem läuft das Abwasser über den Sandfang, das Vorklärbecken, die „Biologie“, das Nachklärbecken und schließlich über Aktivkohlefilter, die selbst feinsten Schmutz aus dem Wasser entfernen, wieder sauber in den Bach. Doch hinterlassen auch in der Glasstadt beispielsweise Medikamente oder Kosmetika umweltschädliche Rückstände im Abwasser, die im Rahmen eines europäischen Forschungsprojektes durch einen neuen Retentionsbodenfilter maximal reduziert werden sollen. Dieses deutschlandweit einmalige naturnahe Verfahren in der Kombination von Spurenstoffentfernung und Niederschlagswasserbehandlung zur Entlastung des Wallbachs bei Starkregen begeistert die Fachwelt.

Beim Besuch der Kläranlage wird ein Mitarbeiter der Abwassertechnik des Ertverbandes

bandes die Funktion der Anlage, Ideen zur Energiegewinnung aus Abwasser sowie die Wirkweise des neuen Bodenfilters erläutern.

- Maximal:** 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Montag, 25.09.23,
17.00 – 19.00 Uhr
- Ort:** Kläranlage Rheinbach, Aachener Straße 46, 53359 Rheinbach
- Gebühr:** 5,00 € VHS-Verwaltungsgebühr
- Leitung:** Günter Hofmann
-

1009E Modische Raubzüge

Besuch der Ausstellung des LVR-Industriemuseums Tuchfabrik Müller

Exkursion

Geschmeidige Felle, exotische Federn, schillernde Perlen – die Pracht und Schönheit der Tierwelt hat Menschen seit jeher fasziniert und Sehnsüchte geweckt. Je seltener ein Pelz oder eine Perle, umso mehr wurden sie begehrt, um sich selbst damit zu schmücken. Dafür wurden Tiere in aller Welt gejagt, getötet, ausgerottet – ihre Häute, Panzer, Zähne zu lukrativer Handelsware für Kleidung und Mode. Sie erfüllten Frauen und Männern den Wunsch nach Luxus und nach Distinktion, dienten der Erotik, versprachen einer ganzen Industrie gute Geschäfte.

Hat sich an diesem Umgang mit Tieren im 21. Jahrhundert etwas geändert? Ein Blick in jede x-beliebige Fußgängerzone zeigt: Tierische Materialien prägen weiterhin modische Trends – Sie sind wieder in. Die lange Zeit verpönten Luxusprodukte aus Pelz sind erneut zum Mainstream geworden. Die Produktionszahlen sprechen für sich: Geschätzt 90 Millionen Tiere müssen

jährlich für die Pelzmode ihr Leben lassen – das Tierwohl, aber auch Nachhaltigkeitsaspekte scheinen kaum zu interessieren.

Die Ausstellung „Modische Raubzüge“ des LVR-Industriemuseums zeigt diesen besonderen Ausschnitt der Kulturgeschichte der Mode aus über 200 Jahren und macht die unmittelbare Konfrontation von Mensch und Tier erlebbar. Zu sehen sind auf mehr als 500 m² über 250 Objekte aus der museumseigenen Textilsammlung, dazu Bilder und Filme.

Im Rahmen einer sachkundigen Führung lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die wichtigsten Aspekte der Ausstellung kennen. Interaktive Stationen ermöglichen es den Gästen anschließend, sich die Inhalte weiter selbständig zu erschließen.

Anmeldung bitte bis:

Dienstag, 26. September

Maximal: 19 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: 8.10.23, 11.00 Uhr

Treffpunkt: 10.45 Uhr am Museumseingang

Anfahrtsbeschreibung mit dem Auto aus Richtung Köln:

Von der A 61 (Richtung Köln) kommend, die Abfahrt „Swisttal-Heimerzheim“ nehmen. Dann in Richtung Euskirchen halten. Am Kreisverkehr (ab hier ist das Museum ausgeschildert) links Richtung Kuchenheim fahren. An der nächsten Ampel rechts auf die B56 fahren. In den Ort hinein fahren und in der scharfen Rechtskurve (abknickende Vorfahrt) nach links in die Carl-Koenen-Straße einbiegen. Nach circa 200 Metern links zum Museum einbiegen.

Anfahrtsbeschreibung mit dem Auto aus Richtung Koblenz:

Von der A 61 kommend, Abfahrt Rheinbach/Meckenheim nehmen. Der B56 in Richtung Euskirchen folgen. Nach circa 15 Minuten erreichen Sie Euskirchen-Kuchenheim.

Dort der Ausschilderung zum Museum folgen.
Anfahrtsbeschreibung mit dem Auto aus Richtung Bonn:
Der B56 in Richtung Euskirchen folgen. In den Ort Kuchenheim hineinfahren und in der scharfen Rechtskurve (abknickende Vorfahrt) nach links in die Carl-Koenen-Straße einbiegen.
Nach circa 200 Metern links zum Museum einbiegen.
Parkmöglichkeiten
Fußweg: ca. 30m (ohne Mobilitätseinschränkung)
Parkplätze befinden sich direkt am Museum.
Auf dem Parkplatz am Museum befindet sich ein ausgewiesener Behindertenparkplatz.
Ort: LVR Industriemuseum Tuchfabrik Müller
Carl-Koenen-Straße 25
53881 Euskirchen

Gebühr: 10,00 €
inklusive Eintritt und Führungsgebühr
Leitung: N. N.

1010 Wa Checkliste für den Katastrophenfall

Gefahren, Schadensereignisse, Katastrophen – sind Sie vorbereitet?

Vortrag

Das Unwetter im Juli 2021 und weitere Schadensereignisse der letzten Jahre haben es uns gezeigt – wir sind nicht unverwundbar! Es ist sinnvoll, sich selbst auf mögliche Schadensereignisse sowie die teils erheblichen Folgen einzustellen und vor allem vorzubereiten!

Folgende Themen werden gemeinsam bearbeitet:

SU**mobil** RVK-KundenCenter Rheinbach



*Fahrscheine und persönliche
Beratung für Bus und Bahn.*

Bahnhofstraße 37
53359 Rheinbach
Tel. 02226 89876-0

UNSERE
ÖFFNUNGSZEITEN

Mo–Fr: 6–18 Uhr
Sa: 8–13 Uhr

Wir bewegen
die Region.





© pixabay creative commons

- Gefahrenquellen benennen, einschätzen, reduzieren
- Verhalten bei Unwetter, Starkregen, Sturm, Hochwasser, (Chemie)Unfall etc.
- Unterbrechung der Stromversorgung, Heizung, Wasserversorgung, Lieferketten, Tankmöglichkeiten, Geldversorgung
- Medizinische Notversorgung, Medikamentenversorgung
- Dokumentensicherung, Fluchtwege
- die Tiefgarage als Falle, geflutete Straßen
- mögliche Folgen beim Austritt von gefährlichen Stoffen und Chemikalien in Haus/Garage
- Rückstauklappen, Abdichtmaterial, Mythos Sandsack
- Warnmöglichkeiten, Sirenentöne und ihre Bedeutung
- die Zeit nach dem Schadensereignis

Hartwig Kaczmarek war langjährig ehrenamtlich und hauptamtlich beim THW und in der Ausbildung von Führungskräften im Katastrophenschutz tätig.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 18.10.23,
18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Familienzentrum „Drachenfels-Ländchen“,
Zwischen den Hüllen 1- 9,
53343 Wachtberg-Villig

Gebühr: Gebührenfrei

Leitung: Hartwig Kaczmarek

1014E Wa Besuch bei der Freiwilligen Feuerwehr Wachtberg

Exkursion

Die Freiwillige Feuerwehr Wachtberg bietet einen exklusiven Einblick in ihre Arbeit. Erleben Sie bei einem Übungsabend verschiedene Tätigkeiten innerhalb der Feuerwehr Wachtberg. Dabei bleibt es nicht beim Zuschauen, denn bei dem Übungsabend ist Ihre aktive Beteiligung gefragt. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit kleinere Einsatzszenarien zu bewältigen. Geplant sind Übungseinheiten zur Technischen Hilfe, Erkundung von Einsatzlagen, IuK-Arbeit (Informations- und Kommunikationseinheit) und natürlich zur Brandbekämpfung. Die notwendige Ausrüstung stellt die Feuerwehr Wachtberg. Egal ob Mann, Frau oder Divers, nutzen Sie die Chance und schnuppern Sie rein.

Bitte mitbringen:

Die Veranstaltung ist nicht barrierefrei und festes Schuhwerk wird empfohlen.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 25.10.23, 19.00 Uhr

Treffpunkt: 18.55 Uhr Gerätehaus Berkum (s. Ort)

Teilnahme ab 16 Jahren

Parkplätze in unmittelbarer Nähe. Nicht auf dem Vorplatz des Gerätehauses parken. ÖPNV: RVK-Linie 856, Haltestelle: Wachtberg Berkum Schulzentrum. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten vorab: www.feuerwehr-wachtberg.de

Ort: Feuerwehrhaus Wachtberg-Berkum
Sankt-Florian-Straße 1, 53343 Wachtberg-Berkum

Gebühr: 5,00 € VHS-Verwaltungsgebühr

Leitung: André Hahnenberg

Politik / Geschichte / Staatsbürgerkunde

Spätestens seit dem Beginn des Ukrainekrieges am 24.2.2022 interessiert sich die Öffentlichkeit für die Ursachen sowie die Motive des russischen Angriffs auf seinen Nachbarstaat. Zum besseren Verständnis lohnt ein Blick in die Geschichte der Sowjetunion (UDSSR), dem heutigen Russland.

In einer vierteiligen Vortragsreihe erklärt die Dozentin den langen Weg von Josef Stalin über Nikita Chruschtschow, Glasnost und Michail Gorbatschow bis schließlich zu Wladimir Putin.

Bei Buchung der kompletten Reihe beträgt die Gebühr 32,00 €. Die Vortragsabende können auch einzeln besucht werden (Gebühr pro Abend 10,00 €).

**1020 Rh
Perestroika, Glasnost und die
Folgen – Teil 1**

**„Umbau“ – Wozu das denn? Alles
läuft doch prima – oder etwa nicht?**

Bereits kurz nach dem Einläuten der Kritik an Josef Stalins ‚Personenkult‘ bemühte sich sein Nachfolger Nikita Chruschtschow, mit Wirtschaftsreformen die negativen Auswirkungen der Hyperzentralisierung der 1930er Jahre in den Griff zu bekommen: Mehr Leichtindustrie, Wohnungsbau – die Hebung des Lebensstandards der Bevölkerung in der UdSSR als Vorbild für andere Länder, so dass statt Revolution dort auch ein ‚friedlicher Übergang‘ zum ‚Sozialismus‘ und ‚friedliche Koexistenz‘ mit den kapitalistischen Staaten möglich werden könne, ‚Einholen und Überholen‘ wurde zur Parole. Das wurde von den chinesischen Kommunisten als Verrat angesehen und führte zur Spaltung des ‚sozialistischen Lagers‘.

Problem: Was tun, wenn es mit dem Überholen nicht klappt und spätestens unter Leonid Breschnew von Stagnation die Rede ist und die Schattenwirtschaft wuchert?

Hier sollen die verschiedenen Reformansätze dargestellt werden.

Maximal: 18 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: jeweils dienstags – 31.10., 14.11., 21.11. und 28.11.23 immer 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Ilse Kreutzberg

**1021 Rh
Perestroika, Glasnost und die
Folgen – Teil 2**

Glasnost gegen ‚weiße Flecken‘

Der ‚Umbau‘ sollte nicht nur die Wirtschaft in Schwung bringen – auch die politischen Organisationen in ihrer Starrheit wurden reformiert, und Glasnost‘ sollte die ‚weißen Flecken‘ in der sowjetischen Geschichte unter Josef Stalin endlich beseitigen – die Schande des Terrorjahres 1937, GULAG, die Lügen über den Hitler-Stalin-Pakt, das Massaker im polnischen Katyn als Beispiel. Neue demokratischere Institutionen, ein neuer Unions-Vertrag, der

den Unionsrepubliken mehr Einfluss auf das Zentrum geben sollte – die Kommunistische Partei war in diesen Fragen keineswegs einer Meinung. Welche Strömungen bildeten sich heraus, wie reagierten die Unionsrepubliken – z.B. im Baltikum – auf die Änderungen? Der gescheiterte Putschversuch alter Stalinisten vom August 1991 läutete das Ende ein – die Präsidenten der Unionsrepubliken Russland (Boris Jelzin), Ukraine und Belarus vereinbarten eine neue Struktur: GUS: Gemeinschaft unabhängiger Staaten statt UdSSR. Michail Gorbatschow musste zurücktreten.

- Maximal:** 18 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Dienstag, 14.11.23,
18.30 – 20.00 Uhr
- Ort:** VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach
- Gebühr:** 10,00 €
- Leitung:** Ilse Kreutzberg
-

1022 Rh Perestroika, Glasnost und die Folgen – Teil 3

Zerfall der Sowjetunion – ‚Geopolitische Katastrophe‘ (Putin 2005) oder Chance zur Neuorientierung ohne imperialistische Träume von der Wiederauferstehung als Supermacht?

Der demokratische Enthusiasmus der sowjetischen frühen Perestrojka-Zeit (Presse, NGOs, neue Organisationen) war überschattet vom Zusammenbruch der ökonomischen Basis inklusive Staatspleite – 1998 noch verstärkt durch die Ergebnisse der Transformation der Jelzin-Zeit: Oligarchenherrschaft bei gleichzeitiger Verar-

mung und Not der Bevölkerung. Hier sollen die Abläufe und politischen Auseinandersetzungen erläutert werden, die letztlich zu Wladimir Putins Herrschaft führten.

Putin Geschichtserzählung: Der imperialistische Westen ist schuld, der wollte schon immer die Sowjetunion vernichten, sich die Reichtümer Russlands aneignen.

Valentin Falin, langjähriger Botschafter der SU in Bonn sieht das anders: „Niemand hat der Idee der sozialen, nationalen, menschlichen Gerechtigkeit, der direkten – nicht der symbolischen – Volksherrschaft so geschadet wie ihre ‚Wohltäter‘ stalinistischer Schule. Die Siegespalme auf dem Gebiet des Antikommunismus und Antisowjetismus müsste man unangefochten Stalin zuerkennen. Doch auch seine Erben haben sich vor der Geschichte und vor den Nachkommen zu verantworten (Valentin Falin: Politische Erinnerungen, München 1995, S. 506).“

- Maximal:** 18 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Dienstag, 21.11.23,
18.30 – 20.00 Uhr
- Ort:** VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach
- Gebühr:** 10,00 €
- Leitung:** Ilse Kreutzberg
-

1023 Rh Perestroika, Glasnost und die Folgen – Teil 4

Planwirtschaft weg + Marktwirtschaft rein = Demokratie? Wie wurde Transformation organisiert?

Derartige Illusionen waren weit verbreitet, in der Nachfolge der früheren Idee von ‚Wandel durch Handel‘ – Verflechtung schafft Frieden – oder vielleicht doch

nicht? Bereits in seiner Dissertation 1995 hat Wladimir Putin analysiert, dass der Einsatz von Rohstofflieferungen ein hervorragendes Mittel zur Gestaltung von Außenpolitik sei. Dasselbe gilt für China, wo inzwischen offen erklärt wird: Ziel ist es, größtmögliche Abhängigkeit vom chinesischen Markt für den Westen zu schaffen bei gleichzeitiger möglichst weitgehender Unabhängigkeit der chinesischen Wirtschaft.

Dennoch: Im Transformationsprozess gibt es bei gleicher Ausgangssituation massive Unterschiede in den postsowjetischen Staaten: Russland – Belarus – Ukraine als Beispiele, aber auch die Unterschiede zu den Transformationen in den ehemaligen Comecon-Staaten und das Modell Chinas werden besprochen.

Maximal: 18 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 28.11.23,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Ilse Kreutzberg

1024 Rh Mein Staat – das unbekannte Wesen!?

Staatsrecht für alle – eine kleine Einführung

Der Weg von der Weimarer Republik zur Bundesrepublik hat uns die heutige Grundlage des Rechtsstaates gebracht: das Grundgesetz.

Ein Bollwerk für Garantien, Gerechtigkeit und Gleichheit – zur unvergleichlichen Sicherung der Demokratie und Freiheit für die Bürger*innen.



© Dr. Barbara Hausmanns

In dem Kurs werden verständlich die Entstehungsgeschichte des Grundgesetzes und seine wesentliche Bedeutung und Auswirkung beleuchtet. Zudem gibt es einen kleinen Einblick in die Staatstrukturprinzipien: Demokratie, Rechtsstaat, Bundesstaat, Republik und Sozialstaat.

Ferner werden Aufbau und Aufgabe der Staatsorgane (wie z. B. Bundestag, Bundesregierung, Bundesrat) erarbeitet.

Auch die Themen Wahlsystem und Gesetzgebungsinitiative werden den Teilnehmer*innen nahegebracht.

Gesetzeshierarchie, Richtlinienkompetenz, Verfassungsprinzipien oder freiheitlich demokratische Grundordnung sind jetzt eventuell noch nahezu unbekannt Begriffe – das ändert sich in dem Kurs ganz sicher. Was ist der Unterschied zwischen Fraktion, Koalition und Opposition? Am Ende der Schulung wissen Sie auch das.

Wenn es die Zeit erlaubt, geht der Dozent auch noch auf die sogenannte Reichsbür-

gerszene, die die Bundesrepublik Deutschland als Staatsgebilde nicht anerkennt, ein.

Das Seminar ist für alle Altersgruppen ab 16 Jahren – besonders auch für Oberstufenschüler*innen – geeignet.

Der Dozent ist vor über 33 Jahren als Polizeibeamter in den Dienst des Landes NRW eingetreten. Nach dem Aufstiegsstudium in den Gehobenen Dienst 1997 hat er in den Poli-



zeipräsiden Bonn und Köln, bei der Bezirksregierung Köln und der Kreispolizeibehörde Euskirchen in unterschiedlichen Dienststellen ein breit gefächertes Aufgabengebiet bewältigt und dadurch ein großes Portfolio an Erfahrungen sammeln können.

Zudem ist er als nebenamtlicher Dozent am Rheinischen Studieninstitut Köln tätig.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: jeweils mittwochs – 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. und 6.12.23, immer 18.30 – 20.00 Uhr

Dauer: 5 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 50,00 €, ab 10 Personen = 37,00 €

Leitung: Andreas Moh

1025E

Besuch des Landtags in Düsseldorf – Politik hautnah (gestern und heute)

Busexkursion

Das Landtagsgebäude Nordrhein-Westfalens liegt als Teil des Regierungsviertels spektakulär direkt am Rhein in der Landeshauptstadt Düsseldorf in der Nähe des heutigen Medienhafens. Als zentrales Organ der Legislative hat das Landesparlament neben dem Beschluss von Gesetzen die wichtige Aufgabe, den Ministerpräsidenten zu wählen und die Regierung zu kontrollieren. Der Rundbau des Landtags steht für Transparenz sowie Offenheit und entstand 1988 nach Entwürfen des Architekturbüros Eller, Moser, Walter + Partner.

Für den Besuch ist folgender Ablauf vorgesehen:

10.00 Uhr – Ankunft und Sicherheitscheck

10.30 Uhr – kleines Frühstück im Landtag

11.00 Uhr – Informationsprogramm

12.00 Uhr – Gespräch mit einer / einem Abgeordneten

13.00 Uhr – Mittagspause

Das historische Gebäude Villa Horion „Haus der Parlamentsgeschichte“ befindet sich unweit des Landtages am Johan-



© pixabay creative commons

nes-Rau-Platz. Bei einer Führung werden wir auf eine Zeitreise durch mehr als sieben Jahrzehnte Parlamentsgeschichte mitgenommen. Originale Radio – und Fernsehbeiträge sowie Möbel und weitere Exponate mit „Patina“ lassen die Geschichte wieder lebendig werden. Zum Schluss werfen wir einen Blick in den ehemaligen Kabinettsaal der Landesregierung. Die Villa Horion war von 1961 bis 1999 Amtssitz von vier Ministerpräsidenten, darunter Johannes Rau.

Ablauf Villa Horion:

14.25 Uhr – Ankunft und Sicherheitscheck
Villa Horion (Haus der Parlamentsgeschichte – Johannes-Rau-Platz)

14.30 Uhr – Führung durch das Haus der Parlamentsgeschichte

16.30 Uhr – Programmende

Bitte mitbringen:

eventuell ein Lunchpaket mit Getränk

Anmeldung bitte bis:

Freitag, 27. Oktober

Maximal: 28 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 28.11.23, Bustransfer hin und zurück

Abfahrt Bahnhof Rheinbach: 8.00 Uhr

Abfahrt Bahnhof Meckenheim: 8.15 Uhr

Abfahrt Düsseldorf: ca. 16.45 Uhr

Hinweis: Taschen, die größer als DIN A4 sind, müssen aus Sicherheitsgründen an der Garderobe deponiert werden. Die Landtagsverwaltung bittet darum, möglichst keine Rucksäcke mit ins Gebäude zu bringen.

Ort: Landtag NRW, Platz des Landtags 1, 40221 Düsseldorf

Gebühr: 28,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Ulf Hausmanns

Unternehmen in unserer Region

1028E

Besuch in der Müllverbrennungsanlage Bonn (MVA)

Betriebsbesichtigung

Ein heißes Thema...

Dieser Besuch der MVA Bonn ermöglicht einen spannenden Blick hinter die Kulissen der Abfallwirtschaft. Warum wird Müll verbrannt und was geschieht in dem riesigen Müllbunker wirklich? Ist das alles ökologisch sinnvoll?

Bei einem Rundgang durch die MVA Bonn wird gezeigt, wie aus Abfall Energie gewonnen und dadurch nachhaltig die Umwelt geschützt wird. Während der Besu-

cherführung erklären die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der MVA ihre Aufgaben im Bonner Klimaschutz und beantworten Fragen zur Abfallwirtschaft, die Sie sich vielleicht schon immer gestellt haben.

Die Besichtigung beginnt mit einem kurzen Hintergrundvortrag. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit im Rahmen der Führung, den Müllbunker, die Kräne, das Feuer und viele weitere interessante Stationen zu sehen.

Die Besichtigung ist leider nicht barrierefrei. Normale körperliche Fitness und Schwindelfreiheit werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk

- Maximal:** 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Dienstag, 10.10. 23, 16:00 – ca. 18:00 Uhr
- Treffpunkt:** 15:50 Uhr vor dem Verwaltungsgebäude der MVA (s. folgende Beschreibung)

Die MVA Bonn erreichen Sie über die Straße „Am Dickobskreuz“ in Höhe Hausnummer 13 in 53121 Bonn. Dort fahren Sie durch das Tor 1 auf den Besucherparkplatz und gehen dann weiter in das Verwaltungsgebäude zum Empfang.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommen Sie am besten über die Haltestellen Karlstraße, Verdistraße und Probsthof-Nord zur MVA.

- Ort:** Müllverbrennungsanlage Bonn (MVA)
- Gebühr:** 5,00 € VHS-Verwaltungsgebühr
- Leitung:** N.N.
-

1029E Besuch des Post Towers

Betriebsbesichtigung

Der 2002 fertig gestellte Post Tower ist mit 162,5 Metern das höchste Gebäude in Nordrhein-Westfalen. Er beherbergt die Weltzentrale des Logistikkonzerns Deutsche Post DHL mit ihren zusammengefassten Geschäftsbereichen Deutsche Post und DHL. Rund 2000 Menschen arbeiten in diesem „Niedrigenergie-Wolkenkratzer“, der besonders umweltbewusst und energiesparend geplant worden ist. Der Architekt Helmut Jahn hat mit der innovativen doppelten Hülle aus Glas dem Posttower nicht nur ein besonderes Outfit gegeben, sondern zusammen mit Experten eine ausgeklügelte Klimatechnik entwickelt.

Bei der Führung erfahren Sie viel über den Bau dieses außergewöhnlichen Gebäudes



Post Tower

© Deutsche Post AG

und seine Funktion sowie über den Aufbau des Konzerns. Entdecken Sie bei einem Rundgang die beeindruckende Architektur des Post Towers, lernen Sie etwas über die Nutzung der intelligenten, energiesparenden Bauelemente. Genießen Sie abschließend in der 30. Etage auf 120 m Höhe die spektakuläre Aussicht über Bonn und das Rheintal.

- Maximal:** 27 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Mittwoch, 11.10.23, 14.00 Uhr
- Treffpunkt:** 13:40 Uhr vor dem Haupteingang

Hinweis: Aufgrund begrenzter Plätze ist eine schriftliche Anmeldung zwingend erforderlich! Parkmöglichkeiten gibt es in der Tiefgarage des Posttowers, P2 – Zufahrt über die Charles-de-Gaulles-Straße. Die Anmeldung muss Ihr Geburtsdatum enthalten!

Bitte bringen Sie ein Ausweisdokument zum Abgleich Ihrer Identität mit!

Die Mitnahme von Rucksäcken etc. ist nicht erlaubt; nach Absprache ist das Fotografieren im Innenbereich des Posttowers möglich! Vielen Dank für Ihr Verständnis!

- Ort:** Posttower, Platz der Deutschen Post, 53113 Bonn
- Gebühr:** 8,00 € VHS-Verwaltungsgebühr
- Leitung:** N. N.
-

1030E Me Besuch der Edelobstbrennerei Brauweiler

Obstbrände, Liköre und mehr...

Betriebsbesichtigung

Vor rund fünfzehn Jahren entstand inmitten der Obstplantagen in Meckenheim-Altendorf die Brennerei Brauweiler. Mit über 40 verschiedenen Destillaten und Likören bietet sie ein breites Angebot verschiedener Geschmacksrichtungen an. Die für die alkoholischen Produkte verwendeten Früchte stammen entweder aus dem Anbaubetrieb Brauweiler Obsthof selbst oder aus der Region.

Die unterschiedlichen Fruchtarten werden zu hochwertigen, geschmacksintensiven Destillaten weiterverarbeitet und so sieht sich Familie Brauweiler in der Rolle des „Designers“ von Düften und Aromen. Einen kleinen Einblick in die Kunst des Brennens ermöglicht sie durch die Brennereiführung mit anschließender Verkostung der hochprozentigen Produkte. Der Weg der Frucht vom Baum in die Flasche wird anschaulich erläutert.

Maximal: 16 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 20.10.23,
18.30 – 20.30 Uhr

Anfahrt über Autobahn A1/61 Großraum Köln/Bonn: Bliesheimer Kreuz A61 Richtung Koblenz bis Meckenheimer Kreuz. Dort auf die A565 Richtung Altenahr. Nächste Ausfahrt Grafschaft/Altendorf. Nach links abbiegen und nach ca. 500 m auf der rechten Seite Brennerei Brauweiler. Parkmöglichkeiten bestehen auf dem Hof der Brennerei.

Ort: Edelobstbrennerei Brauweiler, Krötenpfuhl 8, 53340 Meckenheim-Altendorf

Gebühr: 19,00 € inklusive Verkostung von Obstbränden

Leitung: N. N.

1032E Besuch im dm-Verteilzentrum Weilerswist

Betriebsbesichtigung

dm ist Europas größte Drogeriemarktkette. Allein in Deutschland arbeiten in knapp 2100 Filialen, Verteilzentren und im dm-dialogicum rund 46.000 Mitarbeiter*innen. Der Marktanteil liegt bei fast 25 Prozent.

Mit Onlinebestellungen, Abholstationen und einem neuen E-Commerce-Format bietet dm neben dem Einkauf in den Märkten weiteren Service für Kund*innen an.

Gründer der dm-Kette ist Götz Werner, der 1973 sein erstes Geschäft in Karlsruhe eröffnete. Anfang des Jahres ist er verstorben; sein ältester Sohn Christoph führt schon seit einigen Jahren das Unternehmen.

Der Besuch des dm-Verteilzentrums in Weilerswist (es gibt nur drei in ganz Deutschland) bietet einen Blick hinter die Kulissen des Unternehmens mit einer komplexen Logistik.

Ablauf der Besichtigung:

10:00 – 10:30 Uhr Begrüßung und kleine dm-Präsentation

10:30 – 12:30 Uhr Besichtigung

12:30 – 13:00 Uhr Austausch und Abschluss

Die Besichtigung ist nicht barrierefrei. Normale körperliche Fitness wird für den Rundgang vorausgesetzt.

Bitte beachten Sie im November 2023 möglicherweise geltende Coronaregeln – im Rahmen des Hausrechts kann dm z.B. zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes verpflichten. Wir informieren Sie rechtzeitig vor dem Besuch.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk unbedingt erforderlich (keine Flip-Flops, High Heels usw.).

Maximal: 19 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Termin: Dienstag, 07.11. 23, 10.00 – ca. 13.00 Uhr
Treffpunkt: 9.50 Uhr am Empfang (s. Adresse bzw. zugesandter Lageplan)
Das Mindestalter für die Teilnahme ist 16 Jahre.
Ort: DM-Verteilzentrum
An den Eifelhecken 1, 53919 Weilerswist
Gebühr: Gebührenfrei
Leitung: N. N.

1033E Me It's Teatime – Besuch bei Tee Gschwendner

Betriebsbesichtigung

„Abwarten und Teetrinken? Im Gegenteil: Nach dem Motto: „Handeln und Teetrinken“, legte Albert Gschwendner 1976 zusammen mit seinen Brüdern den Grundstein des heutigen Geschäftserfolgs“ für Tee Gschwendner, wie es auf der Homepage des Unternehmens heißt. Aus dem ersten „Teeladen“ in Trier entwickelte sich ein äußerst erfolgreiches, in vielen Ländern dieser Erde agierendes Tee-Imperium, eine „Erlebniswelt“ rund um den Tee.

Die Tee Gschwendner GmbH hat ihren Firmensitz in Meckenheim. Dem Franchiseseunternehmen sind rund 125 Fachgeschäfte in Deutschland unter dem Namen Tee Gschwendner angeschlossen. In der Systemzentrale in Meckenheim arbeiten ca. 140 Menschen, in den inhabergeführten Fachgeschäften sind etwa 1.100 Mitarbeiter beschäftigt. Damit gilt das Unternehmen als größter Tee-Facheinzelhändler Deutschlands. Schwerpunkt des Unternehmens ist der Handel mit losen Blatttees.

Beim Besuch in der Meckenheimer Zentrale bekommen Sie einen umfassenden Einblick in die Welt des Tees, von der Anlieferung der rohen Ware über die Qualitätskontrolle bis hin zur Verpackung. Eine kleine Verkostung schließt den Rundgang ab.

Sicherheitshinweis: Bitte tragen Sie keinen Schmuck! Falls doch, muss der Schmuck vor der Besichtigung abgelegt werden. Wegen der besonderen Teearomen, bittet die Firma auch auf stark riechendes Parfum zu verzichten.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Termin: Donnerstag, 16.11.23, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt: Um 13.50 Uhr vor der Firmenzentrale (s. Ort/Gewerbegebiet)
Ort: Tee Gschwendner, Heidestraße 26, 53340 Meckenheim
Gebühr: 5,00 € VHS-Verwaltungsgebühr
Leitung: Daniel Mack

1034E Besuch des Shell Energy and Chemicals Park Rheinland in Wesseling

Betriebsbesichtigung

Der Shell Energy and Chemicals Park Rheinland liegt im Kölner Süden. Bis zu 3.000 Beschäftigte produzieren hier rund zehn Prozent des in Deutschland verbrauchten Diesel- und Ottokraftstoffes, rund 15 Prozent des Kerosins sowie Produkte für die chemische Industrie. Shell stellt derzeit an dem Standort im Rheinischen Revier wichtige Weichen für zukunftsweisende Energiewendeprojekte. Dazu zählen der Betrieb von einer der europaweit größten Anlagen für die Herstel-

lung von grünem Wasserstoff sowie der Bau einer LNG-Anlage für CO₂-neutralen Lkw-Treibstoff. Nach einer allgemeinen Einführung und Gesprächsrunde folgt eine Busrundfahrt durch den Standort Wesseling.

Anmeldung bitte bis:

Freitag, 17. November

Maximal: 25 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 05.12.23, 16.00 Uhr (Bitte kommen Sie pünktlich um 15.50 Uhr, aber auch nicht zu früh! Es kann sich vorher vor Ort niemand um Sie kümmern. Wir danken für Ihr Verständnis!)

Treffpunkt: s. Ort

Parkplätze befinden sich in unmittelbarer Nähe, ÖPNV: KVB-Linie 16, Station Wesseling Süd, von dort wenige Minuten Fußweg;

Bis auf den Ein- und Ausstieg in den Bus ist die Veranstaltung barrierefrei. Festes Schuhwerk ist nicht erforderlich. Bitte Personalausweis mitbringen. Es besteht ein Fotografierverbot! Teilnahme ab 14 Jahren.

Ort: Shell Energy and Chemicals Park Rheinland, Bildungszentrum, Ludwigshafener Str. 1, 50389 Wesseling

Gebühr: 8,00 € VHS-Verwaltungsgebühr

Leitung: Constantin Graf von Hoensbroech

Erinnern für die Zukunft

1054 Rh Erste Schritte in die Familien- forschung



© pixabay creative commons

Die Erforschung der eigenen Vergangenheit, des eigenen Stammbaums ist für viele Menschen ein spannendes Thema. Das Forschen nach den Vorfahren, ihren Lebensbedingungen und Schicksalen kann zu einem erfüllenden Hobby werden. Aber wo und wie beginne ich die Suche nach meinen Vorfahren? Welche Informationsquellen gibt es? Welche Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung? Kann ich das Internet nutzen? Wie halte ich meine Informationen übersichtlich? In der Familienforschung findet man nicht sofort alle Daten, sondern muss sich systematisch in die Vergangenheit vorar-

beiten. Der Kurs vermittelt anschaulich und verständlich den Weg in die Familienforschung. Anleitungen, Methoden und Tipps erleichtern die Suche nach den eigenen Wurzeln und ermöglichen, die Spur der Ahnen in der Geschichte aufzunehmen.

Die Dozentin ist die ehemalige Archivarin der Stadt Meckenheim.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 18.09.23, 16.30 – 19.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Ingrid Sönnert M.A.

1055E Ausflug in den „Kalten Krieg“

Besuch des Bunkers „Dokumentationsstätte ehemaliger Ausweichsitz der Landesregierung NRW“

Exkursion

Lange Zeit schienen uns Bunkeranlagen wie fast skurrile Überbleibsel einer überwunden geglaubten Epoche – der Zeit des so genannten „Kalten Krieges“. Mit dem Beginn des Ukraine-Krieges am 24.2.2022 ist die Bedrohung des Krieges wieder nah an Europa herangerückt und es ist vielen bewusst geworden, dass Schutzräume für die Bevölkerung fehlen. Vorhanden sind noch einige Bunker wie der Ausweichsitz der Landesregierung NRW in der Eifel, in denen staatliche Aufgaben übernommen werden sollten. In Kall-Urft sollte im Falle eines atomaren Katastrophenfalls die Arbeitsfähigkeit der nordrhein-westfälischen Landesregierung sichergestellt werden.

Bei der Besichtigung des Anfang der 60er Jahre errichteten Gebäudes erhält man auch einen faszinierenden Einblick in die unterirdische „Bürowelt“ vor fünfzig Jahren mit rund 200 Telefonen und der guten, alten Schreibmaschine sowie z.B. den original erhaltenen Schlafräumen und Toiletten. Zweck und Funktion des Bunkers werden bei der Führung genauso wie potentielle Bedrohungslagen in den 70er Jahren erläutert. Die Anlage befindet sich seit rund dreißig Jahren in Privatbesitz und ist seit 2009 als Dokumentationsstätte für Besucherinnen und Besucher zugänglich.

Bitte mitbringen:

Bitte wärmere Kleidung und feste Schuhe anziehen!

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Sonntag, 24.09.23, 11.00 – ca. 13.00 Uhr

Treffpunkt: 10.45 Uhr auf dem Gelände vor dem Bunker

Sie können direkt vor dem Bunker parken. Die Führung ist nicht barrierefrei! Da man im Bunker leicht stolpern oder sich stoßen kann, müssen Sie vor dem Betreten einen Haftungsverzicht unterschreiben.

Fotografieren während der Führung ist nicht gestattet.

Tiere sind im Bunker nicht erlaubt.

Ort: Dokumentationsstätte ehemaliger Ausweichsitz der Landesregierung NRW
Am Gillesbach 1
53925 Kall-Urft

Gebühr: 18,00 € (inklusive Führungsgebühr/für Erwachsene keine Ermäßigung möglich. Kinder bis 14 Jahren zahlen 7,00 €.)

Leitung: N. N.

1056E Me Führung über den jüdischen Friedhof in Meckenheim

Exkursion

Wer nach jüdischem Leben in Meckenheim forscht, wird mit dem Friedhof an der Dechant-Kreiten-Straße das einzige sichtbare Relikt einer einst blühenden jüdischen Gemeinde vorfinden. Schriftliche Quellen weisen in das 16. Jahrhundert zurück, als die Juden Hirz und Alexander im Ort wohnten. Von drei jüdischen Familien wuchs die Gemeinde im Laufe der Jahrhunderte auf 150 Menschen im Jahr 1888 an. Als Händler, vor allem im Vieh-, Pferde und Getreidehandel, sicherten sie sich ihr Auskommen. 1870 baute die Gemeinde eine Synagoge, der eine Schule angegliedert war. Der nationalsozialistische Terror löschte 1942 auch die jüdische Gemeinde Meckenheims endgültig aus, die letzten 19 jüdischen Meckenheimer wurden ins KZ deportiert und ermordet.

Die Geschichte des jüdischen Friedhofs ist ab 1711 belegbar, als Pastor Hochhausen den Juden Jacob Nathan und Levi eine Parzelle Land für einen Friedhof verpachtete. Der Friedhof spiegelt das Auf und Ab der jüdisch-deutschen Geschichte – ihre zerstörerischen Phasen ebenso wie das blühende Leben. Er ist ein Ort erfahrbarer Geschichte, da er das Leben der Gemeinde spiegelt und ihre Vergangenheit aufbewahrt. Durch die Inschriften mit ihren Namen wird der Friedhof zu einer Stätte des historischen Gedächtnisses der Stadt Meckenheim – er erinnert an Menschen, die hier lebten und die Stadt gemeinsam mit ihren christlichen Nachbarn prägten.

Männliche Besucher werden gebeten, auf dem Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen.

Die Dozentin ist die ehemalige Archivarin der Stadt Meckenheim und hat u. a. zur jüdischen Geschichte der Stadt geforscht und publiziert.

- Maximal:** 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Mittwoch, 27.09.23, 15.00 – 16.30 Uhr
- Ort:** Jüdischer Friedhof Meckenheim, Dechant-Kreiten-Straße / Ecke „Auf dem Stephansberg“, 53340 Meckenheim
- Gebühr:** 10,00 €
- Leitung:** Ingrid Sönnert M.A.
-

1060E Zu Gast im Banker-Bunker

Exkursion

Neben dem ehemaligen Regierungsbunker in Bad Neuenahr-Ahrweiler liegt in unserer Region der so genannte „Banker-Bunker“. Auch er ist ein Relikt des „Kalten Krieges“, das unter strenger Geheimhaltung geplant wurde. Als Teil der Baumaßnahme Mittelpunktschule Satzvey wurde er zwischen



© Dr. Barbara Hausmanns

1966 und 1969 als Atomschutzbunker gebaut, um die wichtigsten Mitarbeiter*innen der Düsseldorfer Landeszentralbank im Verteidigungsfall aufzunehmen. Damit sollte die Funktionstüchtigkeit der Bank sicher gestellt werden.

Die Führung ermöglicht interessante Einblicke in das „wehrhafte“ Innenleben des Gebäudes und zeigt dessen Ausstattung. Zudem wird erklärt, wie der Bau des Bunkers geheim gehalten wurde – u.a. erhielt Satzvey deswegen in den Akten den Tarnnamen „Steinfurt“...

- Maximal:** 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Sonntag, 15.10.23, 11.00 – ca. 13.00 Uhr

Treffpunkt: 10.45 Uhr auf dem Schulhof; (Bitte wärmere Kleidung anziehen)

Parkplätze befinden sich links von der Zufahrtstraße zum Schulhof. Ansonsten suchen Sie bitte in der Umgebung! Sie erhalten rechtzeitig vor der Exkursion eine zusätzliche Parkplatz-Information.

- Ort:** LZB-Bunker Satzvey, Ausweichsitz der Landeszentralbank Düsseldorf
Am Pantaleonskreuz, 53894 Mechernich-Satzvey
- Gebühr:** 12,00 € (inklusive Führungsgeld/keine Ermäßigung möglich)
- Leitung:** Patrick Marx
-

1065E Wa Gedenken der Pogrom-Nacht – Spuren jüdischen Lebens in Mehlem

Exkursion

Im Gedenken an die Zerstörung der Synagogen in Deutschland während der NS-Pogromnacht vor 85 Jahren findet ein geführter Besuch des Jüdischen Friedhofs in Mehlem statt, deren Stifter aus dem Drachenfelder Ländchen (heute Gemeinde Wachtberg) stammten. Der im 19. Jahrhundert angelegte Friedhof spiegelt das Leben der jüdischen Gemeinde in Mehlem wider. Während des Rundgangs erläutert die Dozentin die Geschichte des Ortes, zeichnet Lebenswege jüdischer Bürgerinnen und Bürger nach und erinnert an die Opfer des nationalsozialistischen Terrors sowie die Zerstörung der Mehlemer Synagoge.



Gedenktafel an der Synagoge in Mehlem © Daniel Post

Der Friedhof liegt zwischen der Oberau- und der Rodderbergstraße und ist über den Levyweg erreichbar.

Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.

Maximal: 30 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Sonntag, 05.11.23, 14.00 – ca. 15.00 Uhr

Treffpunkt: Levyweg/Oberaustraße, 53179 Bonn-Mehlem

Ort: Bonn-Bad Godesberg/Mehlem
Gebühr: Gebührenfrei
Leitung: Dr. Barbara Hausmanns, Daniel Post

Im Anschluss findet um 15.30 Uhr in der Meckenheimer Straße/Mehlem am ehemaligen Standort der Synagoge (Gedenktafel vor der französischen Schule „Ecole de Gaulle-Adenauer“) eine ökumenische Andacht unter Leitung von Pfarrer Daniel Post (Erlöser-Kirchengemeinde Bad Godesberg) statt.

1066E Me Die Meckenheimer Stolpersteine – ein Spaziergang zu den Orten der Erinnerung

Ein Mensch ist erst vergessen,
wenn niemand an ihn erinnert.

Exkursion

Am 16. Dezember 2009 wurden in Meckenheim 25 Stolpersteine durch den Künstler Gunter Demnig verlegt. Sie erinnern an die in Konzentrationslagern ermordeten jüdischen Bürgerinnen und Bürger Meckenheims. Die kleine Stadt gehörte im 19. Jahrhundert zu den Orten mit einer großen, lebendigen jüdischen Gemeinde, der 1871 insgesamt 114 Menschen angehörten. Noch 1905 lebten 98 Menschen jüdischen Glaubens in Meckenheim. Nach der Machtübernahme durch die Nationalsozialisten sank die Zahl der jüdischen Bürgerinnen und Bürger, da es vielen gelang, sich vor der organisierten Vernichtung im Ausland in Sicherheit zu bringen. 1942 wurden die letzten 19 in Meckenheim lebenden Juden deportiert. Mit der Verlegung der „Stolpersteine“ will die Stadt Meckenheim der 25

Frauen, Männer und Kinder gedenken, deren letzter Wohnort Meckenheim war. In die pflastersteingroßen Würfel aus Messing sind der Name, der Todesort und die Lebensdaten des Menschen eingelassen, an den sie erinnern.

Ein Spaziergang zu den Stolpersteinen in der Meckenheimer Hauptstraße, der Merler Straße und der Neustraße soll der Menschen gedenken, die dort wohnten. Wer waren die Menschen? Was wissen wir über die Geschichte ihrer Familie? Diese und andere Fragen sollen beantwortet werden.

Die Dozentin ist die ehemalige Archivarin der Stadt Meckenheim und hat u. a. zur jüdischen Geschichte der Stadt geforscht und publiziert.

- Maximal:** 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Montag, 06.11.23,
15.00 – 16.30 Uhr
- Ort:** Hauptstraße 105 (vor dem Haus)
53340 Meckenheim
- Gebühr:** 8,00 €
- Leitung:** Ingrid Sönnert M.A.

Lebens- und Verbraucherfragen / Recht

1111 Rh SOS-Mappe – was gehört in einen Notfallordner?

Abendseminar

Wichtige Dokumente sollte man in einem SOS-Ordner sammeln. Dazu gehören Verträge, Verfügungen, Vollmachten und alle Informationen, die wichtig sind, damit andere in einer Notsituation für jemanden Dinge regeln und abwickeln können.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was genau unter einem SOS-Ordner zu verstehen ist, warum Sie einen haben sollten, welche Dokumente hineingehören und wie Sie ihn am besten aufbewahren.

Zudem wird erörtert, wie bzw. ob man die Unterlagen digital aufbewahren kann und soll.

Die Dozentin ist Pflegeberaterin nach §7a SGBXI mit Praktikum sowie staatlich geprüfte Ausbilderin (AEVO).

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

- Termin:** Mittwoch, 06.09.23,
18.00 – 19.30 Uhr
- Ort:** VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach
- Gebühr:** 8,00 €
- Leitung:** Petra Willems

1112 Rh Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

Wer entscheidet für uns, wenn wir selbst dazu nicht mehr in der Lage sind? Das ist ein in der Öffentlichkeit häufig unterschätztes, zugleich tabuisiertes Thema!

Wenn wir keine Vorsorge getroffen haben, dürfen unsere nächsten Angehörigen – der Ehegatte, Partner oder die eigenen Kinder – keineswegs für uns die Entscheidungen treffen.

Jeder aber wünscht sich, dass in diesen besonderen Lebenslagen ein vertrauter Mensch die anstehenden Dinge in seinem Sinne regelt. Was kann man also tun, um vorzusorgen?

Was kann man regeln und festlegen? Ist man daran gebunden? Was ist zu beachten, damit die getroffenen Regelungen rechts-wirksam sind? Diesen Fragen geht die Dozentin u.a. nach und erläutert das komplexe Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht verständlich und praxisbezogen.

Die Dozentin ist Koordinatorin der Ökumenischen Hospizgruppe Rheinbach-Meckenheim-Swisttal.

Anmeldung bitte bis:

Montag, 04. September

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 11.09.23,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 5,00 €
VHS-Verwaltungsgebühr

Leitung: Claudia Wilmers

1113 Rh

Erben und Vererben

Abendseminar

Der Dozent erläutert, wie man ein Testament rechtsgültig verfassen kann und welche Fallstricke man als Erblasser beachten sollte. Wer ein „wasserdichtes“ Testament verfasst, vielleicht auch frühzeitig Vermögen überträgt, kann seinen Lieben Ärger mit Verwandten und dem Fiskus ersparen.

Der Vortrag klärt u. a. über oft auftretende Missverständnisse auf und macht auf die Tücken des Erbrechts aufmerksam. Die



© pixabay creative commons

Unterschiede zwischen der gesetzlichen und der willkürlichen Erbfolge werden verdeutlicht und die Möglichkeiten der Regelungen zu Lebzeiten aufgezeigt.

Der Dozent, seit Jahren als Notar tätig, hat in seinem Vortrag stets den praktischen Alltagsbezug im Blick.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 28.09.23,
19.00 – 21.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 5,00 € VHS-Verwaltungsgebühr

Leitung: Dr. iur. Guido Kordel LL.M.
(Chicago)

1114 Sw

Pflegefall, was nun? – Ein Leitfaden für Betroffene

Abendseminar

Menschen, die von heute auf morgen pflegebedürftige Eltern oder ihren Partner versorgen müssen, haben oft große Ängste, Sorgen und Zweifel alles zu schaffen. Woher Hilfsmittel bekommen? Ist die Treppe im Haus nicht zu steil? Wer kocht das Essen, wer kauft ein?

Betroffene Angehörige wissen oft nicht einmal, wer sie in dieser Notlage kompetent berät und welche regionalen Netzwerke hier weiterhelfen können.

Dieser Vortrag soll Angehörigen im Pflege-dschungel einen Leitfaden an die Hand geben. Auch die finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten der Krankenkassen und der öffentlichen Hand stehen hierbei im Fokus.

Im Anschluss an den Vortrag hat die Dozentin Zeit für individuelle Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Die Dozentin ist Pflegeberaterin nach §7a SGBXI mit Praktikum sowie staatlich geprüfte Ausbilderin (AEVO).

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 16.10.23,
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Gesamtschule Swisttal,
Blütenweg 10, 53913 Swisttal-Heimerzheim

Gebühr: Gebührenfrei

Leitung: Petra Willems

1116 Sw Pflegefiananzierung – Welche Hilfe steht mir zu?

Das neue Pflegestärkungsgesetz aus dem Jahr 2017 bietet viele Möglichkeiten der Unterstützung durch die gesetzlichen Pflegekassen und staatliche Hilfen. Doch wie sollen sich Betroffene und deren Angehörige in Akutsituationen in diesem Dschungel zurechtfinden und die individuelle Lösung sowie mögliche Ansprechpartner schnell & optimal finden?

Der Vortrag vermittelt einen übersichtlichen Leitfaden auf der Basis des pflegeberaterischen Fachwissens der Dozentin. Es gibt heute vielfältige finanzielle Unterstützungen, um möglichst lange im eigenen Wohnumfeld bleiben zu können. Auch

die Finanzierbarkeit einer stationären Unterbringung steht im Fokus des Vortrages. Die Dozentin geht auch auf die neuesten gesetzlichen Regelungen, die seit diesem Jahr gelten, ein.

Im Anschluss bleibt genug Zeit für Fragen.

Die Dozentin ist Pflegeberaterin nach §7a SGBXI mit Praktikum sowie staatlich geprüfte Ausbilderin (AEVO).

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 08.11.23,
18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Gesamtschule Swisttal,
Blütenweg 10, 53913 Swisttal-Heimerzheim

Gebühr: Gebührenfrei

Leitung: Petra Willems

1117 Rh Letzte Hilfe – Begleitung am Lebensende

In Kooperation mit der Ökumenischen Hospizgruppe Rheinbach-Meckenheim-Swisttal

Obwohl es uns alle trifft, sind Sterben und Tod für viele Menschen immer noch tabuisiert. Dieser Workshop soll deshalb eine erste Orientierung zum Thema geben und Basiswissen vermitteln, wie Menschen in dieser Situation umsorgt werden können. Ziel ist es, die eigene Hilflosigkeit im Umgang mit Sterben und Tod zu verringern.

Wo „Erste Hilfe“ Leben retten kann, beschäftigt sich die „Letzte Hilfe“ mit dem Abschied vom Leben. Es soll in diesem Workshop sachlich darüber informiert werden, wie der Abschied von einem Menschen bewusst gestaltet werden kann. Auch die Linderung möglicher Leiden während des Sterbens wird behandelt, zudem Vorsorge-Themen wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

1

Es ist eine Pause nach den beiden ersten Unterrichtseinheiten eingeplant.

Die beiden Dozentinnen sind Koordinatorinnen der Ökumenischen Hospizgruppe Rheinbach-Meckenheim-Swisttal.

Anmeldung bitte bis:

Freitag, 20. Oktober

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 06.11.23,
16.00 – 19.30 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), Besprechungsraum (1. OG)
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: Gebührenfrei

Leitung: Andrea Kleinfeld,
Claudia Wilmers

1121 Rh

„Arbeit adé – Rente juchee?!“ – Der Mensch 50+ im Wandel

Ein Workshop zur Vorbereitung auf den Ruhestand

Sie sind in der letzten Phase Ihrer Erwerbstätigkeit – der Ruhestand zeichnet sich am Horizont ab? Haben Sie sich

schon Gedanken gemacht, wie das „Leben danach“ aussehen soll? Gibt es noch Wünsche, Ideen, Träume – die Sie noch realisieren möchten? In dem Workshop gehen wir systematisch durch die „Säulen der Identität“ nach H.G. Petzold und besprechen, mit welchen Änderungen wir zu rechnen haben und entwickeln anhand von Impulsen und Reflektionen ein neues Bild hierzu.

Die Dozentin ist Diplom Volkswirtin mit langjähriger Erfahrung im Coaching und Training für Unternehmen sowie für Einzelpersonen.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 06.12.23,
17.30 – 20.30 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 25,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Dagmar Völpel

Noch kein Geschenk?

Wir haben jede Menge Ideen für Sie
in unserem Programm.

Geschenkgutscheine gibt es in der VHS-Geschäftsstelle.



Religion

1217E Besuch des Klosters Maria Laach

Exkursion

Das Kloster Maria Laach ist eine hochmittelalterliche Klosteranlage, die im Jahre 1093 von Pfalzgraf Heinrich II. von Laach gegründet wurde. Besonders reizvoll ist die romantische Lage am gleichnamigen See in der Eifel. Die sechsstürmige Klosterkirche als gewölbte Pfeilerbasilika mit prachtvollem Paradies und Kreuzgang im 13. Jahrhundert errichtet, gilt als Juwel der romanischen Baukunst der Salierzeit. Im Jahre 1926 verlieh Papst Pius XI. der Kirche den Ehrentitel einer „Basilica minor“. Das Kloster beherbergt eine der größten Privatbibliotheken in Deutschland. Sie umfasst rund 260.000 Titel, von denen etwa 9.000 vor dem Jahr 1800 gedruckt wurden.

Das Kloster wurde im Jahre 1802 säkularisiert. Im Jahre 1892 erfolgte die Wiederbesiedlung durch die Benediktinermönche aus der Erzabtei Beuren. „Ora et labora“ (bete und arbeite) wird seitdem in Maria Laach gelebt – die Anlage beherbergt zahlreiche Klosterbetriebe.

Bei der Führung über das Gelände mit dem Besuch der wunderschönen historischen Galerie-Bibliothek erfahren Sie vieles über die wechselvolle Geschichte des Klosters, des Benediktinerordens und über das Leben im Kloster nach den Regeln des heiligen Benedikt. Auf dem Vorplatz zur Basilika wird zudem das Kirchengebäude erläutert. Eine Besichtigung der Innenräume findet selbständig statt. Änderungen des Programms sind möglich! Die Führung findet durch ehrenamtliche Mitarbeiter des Klosters statt.



Maria Laach

© pixabay creative commons

Zusatzinformation: Es besteht die Möglichkeit nach dem Rundgang gegen 11.45 Uhr am Mittagsgebet der Benediktiner teilzunehmen. Gegen 12.00 Uhr können Sie an der ca. 30-minütigen Orgelmatinée (Spenden erwünscht) teilnehmen und die Klosterkirche als Klangraum erleben. Auf dem Klostergelände gibt es verschiedene Einkehrmöglichkeiten.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 07.10.23,
10.00 – ca. 11.30 Uhr;

Treffpunkt: 09.50 Uhr vor dem Eingang Klosterforum schräg gegenüber Eingang Seehotel.

Sie erreichen Maria Laach über die A61, Abfahrt Mendig/Maria Laach – von der Autobahnabfahrt sind es ca. 2 km bis zur Klosteranlage. Zur Seeseite hin liegt ein großer öffentlicher Parkplatz, der gebührenpflichtig ist.

Ort: Kloster Maria Laach,
56653 Gleys

Gebühr: 14,00 €

Leitung: N. N.

1218 Rh Der heilige Martin – mehr als eine Mantelteilung

Vortrag

Passend zum 11.11. – im Rheinland nicht nur der Beginn der Karnevalssession, sondern auch der Tag des Heiligen Martins – widmet sich die VHS Voreifel dem Leben des legendären Bischofs von Tours. Er zog als junger römischer Offizier sein Schwert, aber nicht um Leben zu nehmen, sondern um Leben zu geben. Die berühmte Mantelteilung des Martin fand Einzug in die Erinnerungskultur des christlichen Abendlandes und gilt bis heute als Musterbeispiel für gelebte Barmherzigkeit.

Der Dozent wird in seinem Vortrag einen Blick auf das Zeitalter des Heiligen, seine Person und die Bedeutung für die Mero-



© pixabay creative commons

winger sowie Karolinger im frühen Mittelalter werfen. Mit Hilfe der Vita Sancti Martini des 4. Jahrhunderts, einer zeitgenössischen Quelle, soll das Wirken Martins über die berühmte Mantelteilung hinaus näher beleuchtet werden. Kommen Sie mit auf einen spannenden historischen Streifzug von der Spätantike bis zum Jahr 768.

Der Dozent ist Historiker.

Maximal: 20 Personen
(bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag,
06.11.23,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Lars Reichenbächer

Psychologie

1305 Me Stabilisierungs- und Ressourcentechniken für einen entspannteren Alltag

Samstagsseminar

In der heutigen schnelllebigen Zeit haben wir wenig Möglichkeiten, um unsere eigenen Ressourcen zu stabilisieren. Dieser Workshop dient dazu, das innere Gleich-

gewicht und die Beziehung zu den eigenen Kraftquellen wiederherzustellen.

Wir werden verschiedene Übungen durchführen, um die eigenen Ressourcen (wieder) zu wecken und sie uns bewusst zu machen.

Die erlernten Stabilisierungstechniken helfen uns, schwierige Situationen sowohl im Privaten als auch im Beruf zu meistern. So können wir uns zukünftig



© pixabay creative commons

besser auf kritische Lagen einstellen und sie bewältigen.

Dieser Workshop soll dabei helfen, die eigenen Kraftquellen zu erkennen und sie als wertvolle Unterstützung – nicht nur in Krisenzeiten – zu nutzen.

[Dieser Workshop ersetzt keine Psychotherapie].

Die Dozentin ist examinierte Krankenschwester und Heilpraktikerin Psychotherapie.

Bitte mitbringen:

Schreibutensilien, Getränk nach Bedarf

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

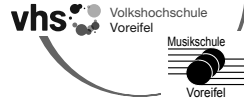
Termin: Samstag, 21.10.23,
10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsgrundschule
Merl, Raum 1
Zypressenweg 2, Meckenheim

Gebühr: 7 – 9 Personen = 20,80 €,
ab 10 Personen = 17,00 €

Leitung: Stephanie Schulze-Kölller

VHS-Zweckverband Voreifel



Sie wollen Ihren Wissenshorizont erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und gewinnen Sie neue Erfahrungen und Kenntnisse.

Sie wollen Ihren Bekanntenkreis erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und lernen Sie Menschen kennen, die die gleichen Ziele verfolgen wie Sie selbst.

Sie wollen Ihren Bekanntheitsgrad steigern?

Informieren Sie sich über die Möglichkeit einer Anzeigenschaltung in unserem VHS-Programmheft!

Sie wollen Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen teilen?

Wir suchen stets nach ausgewiesenen Experten, die ihr Wissen als Dozentin oder Dozent bei der VHS teilen wollen.

In Erinnerung an

Dr. phil. Josef Muhr

22. Februar 1941 – 23. Juni 2023

Direktor des Volkshochschulzweckverbandes
Meckenheim Rheinbach Swisttal Wachtberg von 1978 – 2006



Als Gründungsdirektor prägte Dr. Josef Muhr unsere Volkshochschule über Jahrzehnte. Gemeinsam mit seinem Team meisterte er die Aufgabe, den neuen Zweckverband 1978 in vier Kommunen zu etablieren und ein anspruchsvolles Programm gemäß dem frisch eingeführten Weiterbildungsgesetz zu schaffen. Er begründete den guten Ruf der heutigen VHS Voreifel – nicht zuletzt auch dadurch, dass er als mitreißender Dozent mit großem Fachwissen Teil-

nehmerinnen und Teilnehmer begeisterte. Kunsthistorische und historische Themen lagen ihm besonders am Herzen. Er teilte sein Wissen gerne – sei es in einem Vortrag oder auch auf seinen legendären Reisen z. B. nach Italien, Israel und New York, die er als VHS-Direktor leitete. Besonders lag ihm auch die Pflege der kölschen Mundart am Herzen, die er u. a. mit seinem Swing-Trio liebevoll umsetzte. Zudem brachte er etliche Mundart-Programme auf die Bühne zur Begeisterung seines Publikums. Am 3. Juni 2023 war er noch Ehren-gast bei der Einweihungsfeier der neuen VHS-Geschäftsstelle in Rheinbach.

Sein plötzlicher Tod macht sehr traurig. Der VHS-Zweckverband Voreifel wird Dr. Josef Muhr ein ehrendes Andenken bewahren.

Petra Kalkbrenner – Vorsteherin des VHS-Zweckverbandes Voreifel,
Bürgermeisterin der Gemeinde Swisttal

Ludger Banken – Bürgermeister der Stadt Rheinbach

Holger Jung – Bürgermeister der Stadt Meckenheim

Jörg Schmidt – Bürgermeister der Gemeinde Wachtberg

Dr. Barbara Hausmanns (VHS-Direktorin) und das Team des
VHS-Zweckverbandes Voreifel

Musik / Kunst / Kultur / Kreativität

Seite

40	Musikunterricht
43	Musik
44	Schauspielen
46	Literatur
47	Schreiben / Texte
49	Kunstgeschichte / Künstler*innen
50	Kunst- und Kulturgeschichte
52	Länder- und Heimatkunde
61	Kreative Bildung
64	Malen und Zeichnen
70	Kunsthandwerkliches Gestalten



Musikunterricht

Musikschulleitung

Claudia Metzen

E-Mail: claudia.metzen@musikschule-voreifel.de

Stellvertretende Musikschulleitung

Hannah Schmitz

E-Mail: hannah.schmitz@musikschule-voreifel.de

• Elementarunterricht

Leiterin: Dorothea Finke

(Sprechzeit: Mi., 9.00 - 10.00 Uhr; E-Mail: dorothea.finke@musikschule-voreifel.de)

• „Musikkarussell“ (Eltern-Kind-Gruppe)

(für Kinder ab 18 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen)

• „Musikmäuse“ (für Kinder zwischen 3 - 4 Jahren)

• Musikalische Früherziehung (für Kinder ab 4 Jahren)

• Instrumentenmosaik (für Kinder zwischen 5 - 8 Jahren)

• Kinderchor (für Kinder zwischen 4 - 8 Jahren); Kinder- und Jugendchor (ab 9 Jahren)

• Zupfinstrumente

Leiter: Vladislav Fedorov

(Sprechzeit: Mo., 11.00 - 12.00 Uhr; E-Mail: vladislav.fedorov@musikschule-voreifel.de)

• Gitarre · E-Gitarre · E-Bass · Jazz-Gitarre

• Tasteninstrumente, Gesang, Schlagzeug

Leiterin: Beate Riemer

(Sprechzeit: Do., 12.00 - 14.00 Uhr; E-Mail: beate.riemer@musikschule-voreifel.de)

• Klavier · Keyboard · Jazz-Klavier · Gesang/Stimmbildung · Schlagzeug

• Akkordeon

Leiter: Antonello Simone

(E-Mail: sekretariat@musikschule-voreifel.de)

• Akkordeon

• Streichinstrumente

Leiterin: Francesca Reyter

(Sprechzeit: Di., 12.30 - 14.00 Uhr; E-Mail: francesca.reyter@musikschule-voreifel.de)

• Violine · Viola · Violoncello · Kontrabass

• Blasinstrumente

Leiterin: Heike Siemers

(Sprechzeit: Mi., 9.00 - 10.00 Uhr; E-Mail: heike.siemers@musikschule-voreifel.de)

• Querflöte · Oboe · Klarinette · Fagott · Saxophon

• Trompete · Posaune · Tenorhorn/Euphonium · Horn · Tuba

• Blockflöte

Leiterin: Dorothee Simone

(Sprechzeit: Mi., 11.30 - 12.30 Uhr; E-Mail: dorothee.simone@musikschule-voreifel.de)

• Blockflöte · Grundstufe Blockflöte

• Studienvorbereitung

Leiterin: Beate Riemer

(Sprechzeit: Mi., 12.00 - 13.00 Uhr; E-Mail: beate.riemer@musikschule-voreifel.de)

Förderung von überdurchschnittlich begabten Schülerinnen und Schülern zur Vorbereitung auf die Anforderungen einer Aufnahmeprüfung an einer Musikhochschule

• Geschäftsstelle

Karoline Groß-Rücker, Kevin Müller

(Öffnungszeiten: Mo. - Fr., 9.00 - 12.00, Mi. u. Do., 14.00 - 16.00 Uhr (u. nach Vereinbarung))

E-Mail: sekretariat@musikschule-voreifel.de; Tel.: 02226 89226-0

Musikkarussell

für Kinder ab 18 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen: Erster Schritt in die Welt der Musik. Kursdauer: 1 Jahr

Musikmäuse

für Kinder im Alter von 3 – 4 Jahren: Musik mit allen Sinnen erfahren. Kursdauer: 1 Jahr

Musikalische Früherziehung (MFE)

für Kinder ab 4 Jahren: Spielerische Auseinandersetzung mit musikalischen Inhalten. Erwerb von Grundlagen zum Erlernen eines Instrumentes durch die kindgemäße Beschäftigung mit der allgemeinen Musiklehre und Instrumentenkunde sowie durch gemeinsames Musizieren. Kursdauer: 2 Jahre

Grundstufe Blockflöte

für Kinder ab 5 Jahren: Der Kurs führt altersgemäß und spielerisch zum ersten Musizieren auf der Blockflöte. Die Kinder lernen in der Gruppe Notenlesen, allgemeine musikalische Grundbegriffe und viele Kinderlieder. Kursdauer: 2 Jahre

Grundstufe Trommeln

für Kinder ab 5 Jahren: Der Kurs hat seinen Schwerpunkt auf rhythmischen Aspekten der Musik. Die Kinder lernen verschiedene Patterns, unterschiedliche Spielweisen und Klangwelten auf diversen Schlaginstrumenten kennen. Kursdauer: 2 Jahre

Instrumentenmosaik

für Kinder im Alter von 6 – 8 Jahren: In der Gruppe werden mehrere Instrumente an einigen aufeinanderfolgenden Samstagen unterrichtet. Entscheidungshilfe zur Wahl eines Musikinstrumentes. Kursdauer: 1 Monat

Kinderchor

für Kinder im Alter von 4 – 8 Jahren: Qualifizierte Stimm- und Gehörbildung. Öffentliche Auftritte bei Musicals und anderen Anlässen stärken das Selbstwertgefühl, führen zu verantwortungsbewusstem Handeln und unvergesslichen Erlebnissen.

Kinder- und Jugendchor

für Kinder ab 9 Jahren: Qualifizierte Stimm- und Gehörbildung. Öffentliche Auftritte bei Musicals und anderen Anlässen stärken das Selbstwertgefühl, führen zu verantwortungsbewusstem Handeln und unvergesslichen Erlebnissen.

Instrumental- und Gesangsunterricht:

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können Gesang oder ein Instrument im Einzel- oder Gruppenunterricht aus der Vielfalt unseres Fächerangebotes erlernen und sich bei verschiedenen Vorspielen und Konzerten erproben und präsentieren.

Ensembles und Orchester:

Freude am gemeinsamen Musizieren kann in unseren Ensembles und Orchestern, projektbezogen auch in **Kammermusik-Ensembles** erlebt werden.

Abteilung Studienvorbereitung (SVA):

Begabtenförderung für Schüler/innen ab 14 Jahren. Zusätzlich zum Hauptinstrument wird ein zweites Instrument, Musiktheorie und ein Ensemblefach unterrichtet. Kursdauer: 4 Jahre



Musiktheorie, Gehörbildung

Inklusion (Angebote in Kooperation mit integrativen Kindergärten sowie individuell nach Absprache)

Kooperationen mit Kitas, Familienzentren und Schulen

Ensembles/Orchester/Ergänzungsunterricht:

Die Teilnahme im Ergänzungsunterricht ist bei Belegung der Abteilung „Studienvorbereitung“ gebührenfrei.

- | | |
|--|---------------------------|
| ➤ „Sunny Side“ - Bigband | Leitung: Thomas Kimmerle |
| ➤ Kinderorchester „Tomburg Winds“ | Leitung: Andy Cap |
| ➤ Jugendblasorchester „Tomburg Winds“ | Leitung: Adi Becker |
| ➤ Sinfonisches Blasorchester „Tomburg Winds“ | Leitung: Adi Becker |
| ➤ Streichorchester „Sinfonietta“ | Leitung: Francesca Reyter |
| ➤ Blockflötenensemble „Passamezzo“ | Leitung: Dorothee Simone |
| ➤ Junges Blockflötenensemble | Leitung: Dorothee Simone |
| ➤ Kinderchor; Kinder- u. Jugendchor | Leitung: Dorothea Finke |
| ➤ Folkloreensemble „Some Folks“ | Leitung: Ursel Drey |
| ➤ Unterricht/Kurse in „Musiktheorie/
Hörerziehung“ (Ergänzungsunterricht) | Leitung: Beate Riemer |

Unser Service für Sie:

- Individuelle Beratung
- Schnupperstunden nach Vereinbarung
- Schnupperkurse für Blasinstrumente
- Instrumentenverleih
- Tag der offenen Tür
- Beratung beim Instrumentenkauf
- Begleitung und Vorbereitung bei Wettbewerben

Nähere Informationen erhalten Sie unter: Tel. 02226 89226-0 oder auf unserer Homepage www.musikschule-voreifel.de.

Vorankündigung:

Am 06.09.23, 20.00 Uhr findet das Konzert unserer „Sunny Side Bigband“ in der Aula der Theodor-Heuss-Realschule, Meckenheim statt sowie am 12.11.23, 17.00 Uhr das Konzert unserer Orchester „Tomburg Winds I – III“ im Stadttheater Rheinbach.

Musik

Trommeln

2000 Me Westafrikanisches Trommeln mit Djembe für Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Djemberhythmen zählen zu den populärsten Formen der Perkussionsmusik in Westafrika und mittlerweile auch weltweit. Dieser Kurs verfolgt die Intention, neben einigen Technik- und Basisübungen, ein Ensemble zu bilden. In diesem Kurs für Fortgeschrittene mit eigener Djembe werden wir ein oder zwei Rhythmen üben und die pulsierende Dynamik des gemeinsamen Trommelspiels erleben. Je nach Vorkenntnissen und Kurssituation werden wir Solostimmen auf der Djembe erlernen. Zur Unterstützung erhalten Sie einfache und für jede und jeden verständliche Rhythmusnotationen zum Mitnehmen.

Wir trommeln auf den typischen westafrikanischen Instrumenten Djembe und den Basstrommeln Dundunba, Sangban und Kenkeni. Eine eigene Djembe ist in der Regel Voraussetzung für den Kurs. Sollten Sie aus irgendeinem Grund zum Kurs keine eigene Djembe mitbringen können, beträgt die Trommelleihgebühr 5,00 € (beim Dozenten zu bezahlen).

Bitte mitbringen:

Eigene Djembe und ggf. etwas Verpflegung für den Tag.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termine: Sonntag, 05.11.23,
10.00 – 15.30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsgrundschule
Merl, Raum 1
Zypressenweg 2, Meckenheim

Gebühr: 31,00 €

Leitung: Philippe H-J Mönikes

Dozent*innenporträt: Philippe H.-J. Mönikes



Seit 33 Jahren spiele ich auf der westafrikanischen Djembe und den Basstrommeln. Ich besitze viel Erfahrung in der Durchführung von Kursen und Workshops, auch an Volkshochschulen. Zahlreiche Lehrer*innen aus Guinea (Westafrika) als auch Lehrer*innen aus Deutschland haben in mir die Vorliebe für die westafrikanische Musik entfacht. Diese Begeisterung möchte ich an die Kursteilnehmer*innen weitergeben, um mit Freude in die Welt des Rhythmus einzutauchen.

Schauspielen

2

2011 Rh Schauspielworkshop – für Jugendliche

Samstagsseminar

Willkommen zum eintägigen Schauspielworkshop! In diesem Workshop werden die grundlegenden Techniken des Schauspiels erkundet und praktisch angewendet. Egal, ob du bereits Schauspielerefahrung hast oder ein Neuling in der Schauspielwelt bist, dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, deine schauspielerischen Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern.

Der Workshop wird von einem erfahrenen Schauspieler, Dozenten und Regisseur geleitet, der umfangreiches Wissen und praktische Erfahrung in der Theater- und Filmbranche mitbringt. Du wirst von seinem Fachwissen und seiner Leidenschaft für das Schauspiel profitieren.

Im Laufe des Workshops werden wir uns auf verschiedene Aspekte konzentrieren. Zunächst werden wir uns mit der Atmung befassen und lernen, wie man durch bewusste Atemkontrolle die stimmliche Präsenz und die Ausdruckskraft verbessern kann. Eine gute Atmung ist essentiell, um eine starke Bühnenpräsenz zu erzeugen.

Wir werden auch Improvisationsspiele durchführen, um deine Spontanität, Kreativität und die Fähigkeit, im Moment präsent zu sein, zu fördern. Improvisation ist eine wichtige Fähigkeit für Schauspieler und hilft dabei, das Zusammenspiel mit anderen Darstellern zu verbessern.

Darüber hinaus werden wir uns mit der Erarbeitung kurzer Szenen beschäftigen. Du wirst lernen, wie man eine Rolle analysiert, Emotionen authentisch ausdrückt und mit

anderen Schauspielern interagiert, um eine überzeugende und dynamische Szene zu kreieren. Dabei wirst du individuelle Anleitung und Feedback von unserem Workshop-Leiter erhalten, um deine schauspielerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Dieser eintägige Workshop bietet eine intensive und praktische Einführung in die Grundlagen des Schauspiels. Es ist eine großartige Gelegenheit, in einer unterstützenden Umgebung zu lernen, neue Techniken auszuprobieren und dein schauspielerisches Potenzial zu entfalten.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 07.10.23,
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 36,60 €

Leitung: Raoul Migliosi

2012 Rh Schauspielworkshop

Samstagsseminar

Willkommen zum eintägigen Schauspielworkshop! In diesem Workshop werden die grundlegenden Techniken des Schauspiels erkundet und praktisch angewendet. Egal, ob du bereits Schauspielerefahrung hast oder ein Neuling in der Schauspielwelt bist, dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, deine schauspielerischen Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern.

Der Workshop wird von einem erfahrenen Schauspieler, Dozenten und Regisseur geleitet, der umfangreiches Wissen und praktische Erfahrung in der Theater- und Filmbranche mitbringt. Du wirst von seinem Fachwissen und seiner Leidenschaft für das Schauspiel profitieren.

Im Laufe des Workshops werden wir uns auf verschiedene Aspekte konzentrieren. Zunächst werden wir uns mit der Atmung befassen und lernen, wie man durch bewusste Atemkontrolle die stimmliche Präsenz und die Ausdruckskraft verbessern kann. Eine gute Atmung ist essentiell, um eine starke Bühnenpräsenz zu erzeugen.

Wir werden auch Improvisationsspiele durchführen, um deine Spontanität, Kreativität und die Fähigkeit, im Moment präsent zu sein, zu fördern. Improvisation ist eine wichtige Fähigkeit für Schauspieler und hilft dabei, das Zusammenspiel mit anderen Darstellern zu verbessern.

Darüber hinaus werden wir uns mit der Erarbeitung kurzer Szenen beschäftigen. Du wirst lernen, wie man eine Rolle analysiert, Emotionen authentisch ausdrückt und mit

anderen Schauspielern interagiert, um eine überzeugende und dynamische Szene zu kreieren. Dabei wirst du individuelle Anleitung und Feedback von unserem Workshop-Leiter erhalten, um deine schauspielerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Dieser eintägige Workshop bietet eine intensive und praktische Einführung in die Grundlagen des Schauspiels. Es ist eine großartige Gelegenheit, in einer unterstützenden Umgebung zu lernen, neue Techniken auszuprobieren und dein schauspielerisches Potenzial zu entfalten.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 18.11.23,
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 36,60 €

Leitung: Raoul Migliosi

Dozent*innenporträt: Raoul Migliosi



© Kimberly Schäfer

Raoul Migliosi wurde 1989 in einem kleinen Städtchen im Süden Luxemburgs geboren. Seine Ausbildung begann er am Konservatorium in Esch-sur-Alzette im Alter von 15 Jahren und studierte dort Musik und Sprecherziehung, bevor er seine Schauspielausbildung und Sprecherziehung abschloss. Im Jahr 2015 absolvierte er erfolgreich die Ausbildung zum Schauspieler an der renommierten Theaterakademie Köln und wurde daraufhin in die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV) aufgenommen. Seit September 2020 ist er außerdem Professor für Sprecherziehung und Schauspiel am Konservatorium Esch-sur-Alzette.

Beim Theatersommer Rheinbach ist er von Anfang an dabei gewesen, spielte die Westhexe im Debutstück „Der wundervolle Zauberer von Oz“ und führte Regie bei „Die kleine Stadthexe“ und dem letztjährigen ersten Abendstück „Eis Eis Baby“. Für den Verein „Rampennutz e.V.“ war er bis 2021 als Schatzmeister tätig.

Am 21. September 2023 eröffnet er zusammen mit seiner Partnerin Christina Stephan das neue Theater am Lohmarkt in Rheinbach.

Literatur

2

2013 Rh Literaturkreis am Vormittag – Kreuz und quer – Hauptsache gut

Vormittagskurs

In unserem Literaturkreis beschäftigen wir uns mit inhaltlich und stilistisch unterschiedlichen Büchern aus verschiedenen Winkeln der Welt. Den Beginn machen wir mit dem isländischen Roman „Die Landschaft hat immer recht“, der vom Außergewöhnlichen im Unspektakulären erzählt und „in einer skurril-warmherzigen Geschichte eine kühne Mischung aus Naturschilderung, Zivilisationskritik, Satire und philosophischem Brevier unterbringt“ (SZ). Des Weiteren lesen wir „Schmales Land“ von Christine Dwyer Hickey, ein packendes, vielschichtiges Werk, das 1950 auf Cap Cod spielt und von einer zehnjährigen deutschen Waise, den Untiefen einer langjährigen Ehe und der Konkurrenz innerhalb der Künstlerbeziehung Jo und Edward Hoppers erzählt. Auch „Drei Uhr morgens“, eine Vater-Sohn-Geschichte und feinfühligere Entwicklungsroman steht auf unserem Leseprogramm. Slowenien, der Ehrengast der Frankfurter Buchmesse, hat eine reiche zeitgenössische Literatur zu bieten, aus der wir ebenfalls ein Buch lesen werden. Welches, wird im Lauf des Semesters bekannt gegeben.

Die Teilnehmer*innen werden gebeten, vor Kursbeginn Bergsveinn Birgissons Roman „Die Landschaft hat immer recht“ zu lesen.



© pixabay creative commons

- Bergsveinn Birgisson: Die Landschaft hat immer recht. 2023. ISBN 978-3-293-20971-8. 288 S., 14,00 €.
- Christine Dwyer Hickey: Schmales Land. 2023. ISBN 978-3-293-00594-5. 407 S., 26,00 €
- Gianrico Carofiglio: Drei Uhr morgens. 2022. ISBN 978-3-29320936-7. 184 S., 13,00 €.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 31.08.23, 09.30 Uhr

Dauer: 12 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Pfarrzentrum St. Martin, Raum Georgsaal
Lindenplatz 4, Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 109,80 €,
ab 10 Personen = 87,00 €

Leitung: Christel Engeland M.A.

Schreiben / Texte

2016 Rh
„Ich will ... schreiben“

**Kreatives Schreiben – Masterclass
 mit der Autorin Gitta Edelmann**

Wochenendseminar

Sie haben gelegentlich oder gar schon öfter Ihre Gedanken und Ideen zu Papier oder zu Laptop gebracht? Sie möchten mehr über Kreativität und die handwerkliche Seite des Schreibens lernen? Sie haben eine Kurzgeschichte oder einen Roman im Blick? Dann sind Sie hier richtig. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus Theorie und viel Praxis.



© pixabay creative commons

Wir beschäftigen uns mit Figuren, Perspektiven, Dialogen und dem Handlungsaufbau ebenso wie mit dem Thema Spannung. Auch das Überarbeiten und Verbes-

Buchhandlung
Kayser
Rheinbach

**Lass den Klick
 in deiner Stadt!**

Hauptstraße 28 | Rheinbach
 Tel./WhatsApp: 02226 92630
 info@buchhandlung-kayser.de
 www.buchhandlung-kayser.de

sern des eigenen Geschriebenen kann in diesem Workshop besprochen werden. Gerne können Sie einen schon vorhandenen Text mitbringen.

- Maximal:** 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termine:** Freitag, 24.11.23,
17.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 25.11.23,
10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 26.11.23,
10.00 – 16.00 Uhr
- Dauer:** 18 Zeitstunden
- Ort:** Himmeroder Hof, Raum 18,
Himmeroder Wall 6, 53359
Rheinbach
- Gebühr:** 184,00 € keine Ermäßigung
möglich
- Leitung:** Gitta Edlmann (Friedrich)
-

Dozent*innenporträt:

Gitta Edlmann schreibt seit vielen Jahren für Kinder und Erwachsene. In ihren Romanen und Kurzgeschichten findet man Kriminelles, Historisches und Fantastik ebenso wie Romantik, meist mit einem Augenzwinkern. Mehrere ihrer Werke wurden mit Preisen ausgezeichnet. Mit dem Weihnachtsbuch „Briefe für Dich“, das sie zusammen mit Regine Kölpin geschrieben hat, stand sie auf der Spiegel-Bestsellerliste.

Sie unterrichtet außerdem Kreatives Schreiben und ist in verschiedenen Autor:innenvereinigungen im In- und Ausland aktiv.

Mehr über die Autorin unter: www.gitta-edlmann.de

2017 Rh

„Jetzt schreib ich mein Leben auf!“

Einführung in das autobiografische Schreiben mit kurzen Übungen

Viele Menschen möchten ihre (Jugend)Erinnerungen für sich selbst oder für ihre Kinder und Enkel aufschreiben. Die eigene Lebensgeschichte ist einzigartig und unverwechselbar; zugleich zeugt sie jedoch von dem zeitgeschichtlichen Hintergrund, vor dem sie sich abgespielt hat, seien dies die Kriegs- oder unmittelbaren Nachkriegsjahre, die Zeit des Wirtschaftsaufschwungs, des Kalten Krieges, der 1968er-Bewegung, der „Wende-Jahre“ oder der Zeit der deutschen Wiedervereinigung.

Doch wie soll man die eigene Geschichte anpacken, sich an scheinbar Vergessenes erinnern, Wichtiges von Unwichtigem trennen, die Fülle der Erlebnisse ordnen und den rechten Anfang finden?

Holen Sie sich konkrete Anregungen, auch wenn Sie noch unschlüssig sind, ob Sie mit dem biografischen Schreiben beginnen möchten. Für die Veranstaltung benötigen Sie lediglich Papier und Schreibzeug.

Die Dozentin bringt langjährige Erfahrung in der beruflichen und allgemeinen Weiterbildung mit.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 05.10.23,
15.30 – 17.45 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 18,00 € keine Ermäßigung
möglich

Leitung: Ursula Goeth

Kunstgeschichte / Künstler*innen

2038 Rh René Magritte – Magier der Bildwelt

Vortrag

Power Point Präsentation

René Magritte, der in diesem Jahr seinen 125. Geburtstag feiern könnte, malt fotografisch genau Alltagsgegenstände, die durch ihre ungewohnte Umgebung plötzlich unwirklich, verwirrend erscheinen. Magritte hinterfragt auf eindruckliche Weise unsere Gewohnheiten im Umgang mit Bild und Sprache, die oft nachlässig sind und umso verblüffender ist dann die Erkenntnis aus der Betrachtung der Magrittschen Bilderwelt. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf den Methoden, die Mag-

ritte beim Malen anwendet. Selbstverständlich wird auch seine künstlerische Entwicklung über den Impressionismus, Futurismus und den Dadaismus zu Beginn seiner Laufbahn thematisiert.

Der Dozent ist Kunsthistoriker und Künstler.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 07.11.23,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Dr. Carl Körner

Für die Kleinen und
die Großen...

Der
buchladen
am Neuen Markt

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

14:30 Uhr - 18:30 Uhr

Sa.: 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

Neuer Markt 54

53340 Meckenheim

Tel.: 02225 8880833

Fax: 02225 8880834



www.buchladen-meckenheim.de · E-Mail: info@buchladen-meckenheim.de

2039 Rh Henry Moore – unbegrenzte Vielfalt

Vortrag

Power Point Präsentation

Bei den kleinen Skulpturen, den Maquetten, ertastet, formt, feilt, verändert Moore in Handarbeit seine Ideen. Bei den danach hergestellten größeren Arbeitsmodellen arbeiten Assistenten unter strenger Kontrolle des Künstlers. Als letztes werden dann diese Modelle in die eigentliche Größe gebracht, entweder beim Bronzegießer in Berlin oder bei den Steinmetzen in Carrara. Bei Moores Grafiken zeigt sich wie bei den Skulpturen eine unglaubliche experimentierende Entdeckerfreude ausgehend von Muscheln, Knochen, allerlei Materialien und vor allem von den drei Grundlagen der menschlichen Figur: Stehen, Sitzen, Liegen. Allen Facetten des vor 125 Jahren geborenen Künstlers wird im Vortrag nachgespürt, z.B. offene – geschlossene Form, Landschaftsbezug bei „König und Königin“, Mutter-Kind-Beziehung.



© pixabay creative commons

Der Dozent ist Kunsthistoriker und Künstler.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 19.09.23,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Dr. Carl Körner

Kunst- und Kulturgeschichte

2042 Rh Der ästhetische Tod bei Hofe

Das österreichische Haus Habsburg und die Kunst des Sterbens

Vortrag

Wir schreiben das Jahr 1780 – die österreichische Erzherzogin Maria Theresia ringt mit dem Tode. Seit 40 Jahren sitzt die Habsburgerin auf dem Thron und lenkt die Geschicke ihrer Länder. Sie lebt in einer

Epoche, geprägt von Kriegen, Seuchen, aber auch von prunkvollen barocken Festen des Adels. Neben dieser Lebensfreude war der Tod den Menschen der frühen Neuzeit Tag für Tag bewusst. Er konnte sie zu jeder Zeit und überall heimsuchen, sowohl den Bauern als auch den Herrscher. Während die „einfache“ Bevölkerung eine Erdbestattung erhielt, wurden die Mitglieder des österreichischen Hauses Habsburg nach bestimmten festgelegten kirchlich-höfischen Riten in prachtvollen Sarkophagen bestattet. Die Gestaltung der Sar-



© Landeszentralbibliothek Rheinland-Pfalz

kophage der Kapuzinergruft zu Wien spiegeln den Machtanspruch, das Selbstverständnis, sowie die „Unsterblichkeit“ des Herrscherhauses wider. Neben Maria Theresia fanden auch andere Mitglieder der Familie in der Gruft ihre letzte Ruhe. Erwähnt sei hier Marie Louise, Ehefrau Napoleons I., und die legendäre Kaiserin Elisabeth, genannt „Sisi“, mit Kaiser Franz Joseph. Ziel des Vortrages ist es, das höfische Zeremoniell beim Ableben eines Regenten zu beleuchten, die Insignien der Macht zu deuten, die Darstellungen des Herrscherlebens in Form von Reliefs an den Sarkophagen zu beschreiben und in den historischen Kontext einzuordnen.

- Maximal:** 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Montag, 04.09.23,
19.00 – 20.30 Uhr
- Ort:** VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach
- Gebühr:** 10,00 € keine Ermäßigung möglich
- Leitung:** Lars Reichenbacher

2043W ONLINE-VORTRAG: „Märchen- könig“ wegen Zahnschmerzen?

Der Kampf Ludwigs II. von Bayern mit seinen Zahnärzten und die Folgen

Vortrag

König Ludwig II. von Bayern (1845-1886) plagten von Jugend an starke Zahnschmerzen, die von Parodontitis und Karies herrührten. So sehr der König auf Körperhygiene achtete, so sehr vernachlässigte er seine Zähne. Die Folge war ein früh einsetzender Zahnverlust. Die Hilfe von Zahnärzten war dringend notwendig, auch wenn der König diese und deren direkte körperliche Nähe fürchtete. Er beklagte sich bei seinen Bediensteten regelmäßig über das angeblich schlechte Benehmen der Ärzte. Deswegen ließ er – letztlich erfolglos – sogar im Ausland beständig nach neuen und besseren Zahnmedizinern Ausschau halten. Die Zahnschmerzen waren in Ludwigs letzten Lebensjahren so stark, dass er immer wieder Betäubungsmittel konsumierte. Dennoch wollte er auf Süßes nicht verzichten. Als er im 41. Lebensjahr starb, war Ludwig



König Ludwig als Märchenkönig. Zeichnung Jan Reiser
© Sammlung Marcus Spangenberg

II. ein körperliches Wrack, weit entfernt vom einst vielbewunderten Jüngling. Es stellt sich daher die Frage, ob es den Mythos und die Schlösser auch gäbe, wäre Ludwig ein schmerzfreier Patient mit einem ihm vertrauten Zahnarzt gewesen.

Für die Teilnehmer*innen besteht ausreichend Zeit, dem Ludwig-II.-Biografen aus Regensburg Fragen zu stellen. Weitere Informationen über den Dozenten unter <http://www.marcusspangenberg.de/>

Bitte mitbringen:

Sie erhalten rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 30 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 19.10.23,
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Marcus Spangenberg M. A.

Wenn Sie technische Unterstützung zur Teilnahme an einem Online-Angebot benötigen, wenden Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle.

Länder- und Heimatkunde

Tagesexkursionen

2102E

Zur Abtei Tholey mit den berühmten Richter-Fenstern und nach St. Wendel

Exkursion

Besuchen Sie mit uns das älteste Kloster Deutschlands im saarländischen Tholey. Bekannt geworden ist die Benediktinerabtei in den letzten Jahren durch die Chorfenster, die der weltberühmte Künstler Gerhard Richter für die frühgotische Klosterkirche entworfen hat. Bei einer Führung werden wir neben der Kirche auch den wunderschönen Garten besichtigen.

Nach einer Stärkung am Mittag geht es dann weiter in das schöne Städtchen St. Wendel, wo wir die Wendelinus-Basilika besuchen werden. Seit dem 11. Jahrhundert ist das Grab des Hl. Wendelinus in der spätgotischen Hallenkirche das Ziel

vieler Pilger. Bei unserem weiteren Spaziergang durch die malerische Altstadt können Sie neben vielen historisch bedeutsamen Gebäuden auch wichtige Personen aus der Historie der Stadt kennenlernen, wie den Trierer Bischof Balduin oder die Stammutter der Windsors, Herzogin Luise von Sachsen-Coburg-Saalfeld. Rund um den Schlossplatz finden Sie anschließend viele Möglichkeiten, um vor der Rückfahrt noch Kaffee, Kuchen oder auch Eis zu genießen.

Die Dozentin ist Kunsthistorikerin (M. A.) und u. a. ausgewiesene Kirchenführerin.

Anmeldung bitte bis:

Donnerstag, 31. August

Maximal: 25 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 23.09.23,

Abfahrt: 07.30 Uhr Rheinbach,
Bahnhofsvorplatz
07.45 Uhr Meckenheim,
Bahnhofsvorplatz

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr
Ort: Abtei Tholey und St. Wendel
Gebühr: 64,00 € (inklusive Busfahrt ab Rheinbach/Meckenheim Bhf. hin und zurück sowie Führungen)
Leitung: Andrea Raffauf-Schäfer M.A.

2104E Eifelreise auf den Spuren des Malerpastors Christoph März und zur berühmten Abtei Prüm

Exkursion

Kommen Sie mit in die Westeifel und entdecken Sie mit uns die Kirchen in Wawern und Eschfeld, die der sogenannte Malerpastor Christoph März eigenhändig ausgemalt hat. Pfarrer März, der sich die Malkunst durch verschiedene Kurse an der Düsseldorfer Kunstakademie und das Studium auf vielen Reisen erschloss, malte in den Jahren zwischen 1907 und 1921 die gesamte Eschfelder Kirche aus. Bis zu seinem Tod durch den Sturz von einem Gerüst 1931 folgten noch einige weitere Kirchen, die er mit biblischen Szenen ausmalte.

Eine weitere Station wird die Kirche in Waxweiler sein. Hier soll der Sage nach der Ursprung der Echternacher Springprozession liegen. Der Hl. Willibrord habe 728 die Frevler, die an heiligem Ort tanzten, vergebens gemahnt, so dass sie zur Buße in Echternach tanzen mussten. Eine Mittagseinkehr in einem Restaurant ist geplant.

Am Nachmittag werden wir dann die Abtei in Prüm besuchen. Das 721 gegründete Kloster entwickelte sich zum Haus- und Familienkloster der Karolinger und wurde von diesen mit reichem Besitz ausgestattet. Die ehemalige Klosterkirche, heutige Basilika St. Salvator ist mit reichen Kunstschätzen ausgestattet. In Prüm gibt es



Abtei Prüm mit St.-Salvator-Basilika
© wikimedia commons

noch die Möglichkeit zur Einkehr in einem der vielen Cafés bevor wir die Heimreise antreten.

Die Dozentin ist Kunsthistorikerin (M. A.) und u. a. ausgewiesene Kirchenführerin.

Anmeldung bitte bis:

Donnerstag, 05. Oktober

Maximal: 25 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 28.10.23,

Abfahrt: 8.30 Uhr Rheinbach, Bahnhofsvorplatz
8.45 Uhr Meckenheim, Bahnhofsvorplatz

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Ort: Westeifel: Wawern, Eschfeld und Abtei Prüm

Gebühr: 57,00 € (inklusive Busfahrt ab Rheinbach/Meckenheim Bhf. hin und zurück sowie Führungen)

Leitung: Andrea Raffauf-Schäfer M.A.

Kölner Dom

2113E Jenseits der Gewölbe: Die Dächer des Kölner Doms

Exkursion

Der Kölner Dom gilt als der meistbesuchte Ort Deutschlands, jeder kennt ihn; doch die Dächer des Kölner Doms sind eine eigene Welt für sich. Diese spezielle Führung in Zusammenarbeit mit der Dombauhütte Köln ermöglicht Ihnen den Besuch unbekannter Räume (z.B. Dachstuhl, Turmhallen und Dachwerkstatt). Überraschende Ausblicke auf und in den Dom, eine Fahrt mit dem Bauaufzug und der Abstieg über Wendeltreppen gehören ebenfalls zum Programm der Führung.

Die gewaltige Größe der Baulandschaft allein macht bereits die Aufgabe der tradi-



© Schäfer

onsreichen Dombauhütte begreifbar. Weiterführende Erläuterungen zu den Baumaterialien und den Erhaltungsarbeiten sowie zur gotischen Architektur und Baugeschichte sollen das Verständnis dieses besonderen Bauwerks vertiefen.

Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Die Teilnehmer müssen schwindelfrei und gut zu Fuß sein! Die Benutzung des Bauaufzugs kann nicht garantiert werden, andernfalls sind beim Aufstieg ca. 250 Stufen zu überwinden. Führung in Zusammenarbeit mit der Dombauhütte Köln.

Die Dozentin ist Kunsthistorikerin (M. A.) und ausgewiesene Dom- und Kirchenführerin.

Anmeldung bitte bis:

Freitag, 01. September

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 06.9.2023,
18.15 – 19.45 Uhr

Treffpunkt: Kölner Dom, Treffpunkt am Bauaufzug (Dom-Nordseite, Richtung Bahnhof, rechts neben dem Nordportal); um pünktliches Erscheinen wird gebeten (möglichst 10 min vorher).

Ort: Kölner Dom

Gebühr: 25,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Hildegard Schäfer



Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!



Folgen Sie uns jetzt auf Facebook!



Besuche in der Region: Burgen und Mühlen

2114E Wa Besuch auf Burg Adendorf

Exkursion

Die in der Gemeinde Wachtberg gelegene Burgranlage Adendorf – nach Ansicht von Kennern der schönste Adelssitz im Landkreis – geht in ihrem Grundriss auf den ersten Bau von 1337 zurück. Das zweigeschossige Gebäude der Hauptburg mit seinen vier Ecktürmen wurde zwischen 1655 und 1670 ausgebaut. Das Rittergut ist heute im Besitz der Eheleute Georg Freiherr und Gabriela Freifrau von Loë. Familie von Loë wurde 1815 Eigentümerin der Burg. Gabriela von Loë wird uns ausgewählte Räumlichkeiten ihres Zuhauses zeigen und Einblicke in die spannende Geschichte der Burg und ihrer Besitzer geben.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 21.09.23,
17.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Auf der Burgbrücke (Bitte parken Sie nicht auf dem Gelände der Burg. Vielen Dank für Ihr Verständnis!)

Ort: Burg Adendorf

Gebühr: 10,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Gabriela Freifrau von Loë

2115E Wa Besuch der Burg Odenhausen

Exkursion

„Thomas Gottschalk hat ein Schloss in der Nähe des Rheins, ebenso die Düsseldorfer Moderatorin und Schauspielerin Petra Vieten. Prachtbauten, die einst dem Adel vorbehalten waren, stehen derzeit bei Promi-



© Vieten

zenten hoch im Kurs.“ (Rheinische Post, 4.10.07). Thomas Gottschalk hat Schloss Marienfels längst weiterverkauft, doch auf Burg Odenhausen ist Familie Vieten seit 2005 heimisch geworden und veranstaltet sehr engagiert Führungen inkl. Sektempfang. Mehr als 10.000 Besucher kommen pro Jahr, um sich die Burg und den Burgpark anzusehen. An der Spitze des Wachtbergs thront Burg Odenhausen. Die Wasserburg liegt in leichter Hanglage, 228 m ü.M. und ist damit eine der höchstgelegenen Wasserburgen in NRW. Die Höhenlage ist durch die Wassergräben, die von drei Quellen gespeist werden, möglich. Von hier hat man einen guten Blick bis ins Siebengebirge auf der anderen Rheinseite (8 km entfernt). Das Ensemble Park und Burg gelten dank des hervorragenden Erhaltungszustandes als besondere Idylle. Die heutige Form der gut erhaltenen Renaissance-Anlage besteht aus Wirtschaftshof und Herrenhaus, das einen sehr wohnlichen Innenhof umgibt.

Maximal: 25 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Sonntag, 05.11.23,
16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Burg Odenhausen, Oberdorfstr. 39, 53343 Wachtberg

Gebühr: 10,00 € (Kinder bis 14 Jahre 6,00 €)

Leitung: Wolfgang Vieten

2118E Me Vom Korn zum Mehl – Besuch des Baudenkmals „Obere Mühle“ in Meckenheim

Exkursion

Mehl und das daraus gebackene Brot sind eines der ältesten Nahrungsmittel der Menschheit. Schon mehrere tausend Jahre vor Christi Geburt wurden einfache Mahlsteine und Handmühlen zum Zermahlen des Korns genutzt.



© Archiv POM

Doch beim Kauf einer Tüte Mehl im Supermarkt denken die Wenigsten daran, wie aufwändig die Mehlerstellung noch bis ins letzte Jahrhundert war. Bei der Führung durch die schon im 14. Jahrhundert nachweisbare Obere Mühle erfahren Sie (fast) alles über die Entstehung des Mehls und die Arbeit in einer Mühle. Bis 1972 war das in die Denkmalliste der Stadt Meckenheim eingetragene Gebäude in Betrieb. Dem Engagement Meckenheimer Bürgerinnen und Bürger ist die Instandsetzung der Mühle ab dem Jahr 2003 – unterstützt von der Stadt und gefördert durch öffentliche Gelder – zu verdanken. Der Verein Pro Obere Mühle Meckenheim e. V. kümmert sich bis heute um dieses besondere Baudenkmal.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 21.10.23,
14.00 – 15.30 Uhr
Ort: Obere Mühle, Obere Mühle 8a,
53340 Meckenheim
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Hans-Günter van Deel,
Stefan Moeller

2119E Wa Besuch der Broicher Mühle in Wachtberg-Villip

Exkursion

Die Broicher Mühle (Mühle Werner Bedorf) ist die letzte historische, noch gewerblich arbeitende Mühle im südlichen Rheinland. Erstmals urkundlich erwähnt wird sie im Jahr 886. Seit mehr als 300 Jahren bewirtschaftet Familie Bedorf das Anwesen; heute führen Elisabeth Bedorf und ihr Sohn Alexander den Betrieb.

Es werden Roggen-, Weizen- und Dinkelvollkornschrote- sowie Mehle in der Wassermühle produziert. Die eigenen Produkte und vieles mehr rund um die gesunde Ernährung verkauft Elisabeth Bedorf in ihrem Mühlenladen.

Beim Besuch des Anwesens lernen Sie während eines Rundgangs die spannende Technik der Mühle kennen und haben die Möglichkeit, im Mühlenladen mehr über Mehle und Schrote zu erfahren. Elisabeth Bedorf hält u. a. Brotback-Rezepte bereit.

Einen kurzweiligen Einblick in die Geschichte der Mühle und ihrer Besitzer gibt die Historikerin Barbara Hausmanns.

Kinder ab 8 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen bei der Führung willkommen.

Maximal: 25 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 11.11.2023,
12.00 – 14.30 Uhr

- Ort:** Broicher Mühle (Mühle Werner Bedorf), Im Bruch 32, 53343 Wachtberg-Villip
- Gebühr:** 8,00 € (für Kinder bis 14 Jahre kostenlos)
- Leitung:** Elisabeth Bedorf, Dr. Barbara Hausmanns, Alexander Bedorf

Römerkanal Informationszentrum

2124E Rh Führung im Römerkanal- Informationszentrum Rheinbach

Exkursion

In Kooperation mit
dem Freundeskreis
Römerkanal e.V.



Freundeskreis
Römerkanal e.V.

Die VHS Voreifel bietet die Gelegenheit an einer speziellen Kuratorenführung im Römerkanal-Informationszentrum (Rheinbach, Himmeroder Hof) teilzunehmen. Im Infozentrum bietet der Freundeskreis Römerkanal e.V. Gelegenheit, alles zur Technik des römischen Aquäduktbaus kennenzulernen. Natürlich liegt das Hauptaugenmerk auf der römischen Eifelwasserleitung nach Köln, dem großartigsten Technikbau der Antike nördlich der Alpen. Nach der Führung durch den Kurator Prof. Dr. Klaus Grewe werden die Teilnehmenden vor allem eins wissen, nämlich „...wie das Wasser laufen lernte“! Immerhin versorgte die Eifelwasserleitung das römische Köln mit täglich 20 Millionen Liter Wasser und das ununterbrochen für ca. 190 Jahre!

Ein weiteres Glanzlicht der Ausstellung ist die weltweit einzige Sammlung von Werkstücken aus Aquäduktmarmor, die aus der Kalkablagerung im Römerkanal von mittelalterlichen Steinmetzen gefertigt worden sind.



Mittelalterliche Verwendung von Äquadukt-marmor am Beispiel Maria Laach, Baldachin © H. Lilienthal

Bitte mitbringen:

Für die Zuhörerschaft werden Sitzgelegenheiten bereitstehen. Ebenso gibt es ein kleines Getränkeangebot. Es wird empfohlen, ein Sitzkissen und eine Decke gegen eine evtl. kühle Witterung mitzubringen. (Bei schlechter Witterung findet der Vortrag im Ratssaal Himmeroder Hof statt).

- Termin:** Samstag, 11.11.23
14.00 – 15.30 Uhr
Treffpunkt im Himmeroder Hof
- Ort:** Römerkanal Informationszentrum, Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach
- Gebühr:** Gebührenfrei
- Leitung:** Prof. Dr. Klaus Grewe

Seit nunmehr 36 Jahren gibt es in Swisttal-Morenhoven jeweils zwischen Oktober und Dezember die Kabarett-Tage. Seit 36 Jahren wird in Morenhoven jedes Jahr auch die »Morenhovener Lupe« verliehen – immerhin der drittälteste Kleinkunstpreis in Deutschland.

Begonnen hat alles im Jahre 1988, als Konrad Beikircher auf der Morenhovener Bühne die erste »Morenhovener Lupe« erhalten hat. Und die Liste der Lupe-Preisträger kann sich sehen lassen: Hanns Dieter Hüsch, Gerd Polt, Urban Priol, Dieter Nuhr, Volker Pispers, Helmut Schleich ... um nur einige zu nennen. Aus vielen Nachwuchs-Künstlern, die im **kreaforum** in der Vergangenheit auftraten, sind inzwischen Stars der Kabarettszene Deutschlands geworden.

Und das im kleinen Morenhoven – dieser „**Kleinkunsthochburg**“ – wie die FAZ es einmal formuliert hat.



36. Morenhovener Kabarett-Tage 2023

Freitag, 27. Oktober 2023

Jens Neutag Allein – ein Gruppenerlebnis

Samstag, 28. Oktober 2023

Benny Hiller Vier Oktaven zwischen Himmel und Hölle

Freitag, 03. November 2023

Matthias Jung Chill mal – Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig!

Samstag, 04. November 2023

Axel Pätz Mehr! Tastenkabarett

Freitag, 10. November 2023

Murzarella Bauchgesänge und andere Ungereimtheiten

Samstag, 11. November 2023

Karsten Kaie Vergiss es!

Freitag, 17. November 2023

Die Eifelgäng „Ömme jradus“ – Eifel-Gäng auf Herbsttournee

Samstag, 18. November 2023

Jens Heinrich Claassen Ohne Liebe rostet nichts

Samstag, 25. November 2023

Matthias Brodowy Keine Zeit für Pessimismus

Samstag, 02. Dezember 2023

Sia Korthaus Oh Pannenbaum!

Samstag, 13. Januar 2024

Lupeverleihung Festveranstaltung

Sonntag, 14. Januar 2024

Schlachtplatte Endabrechnung!



Die berühmigten Spitzbuben Manni Lang, Günter Hochgürtel und Ralf Kramp sind als „Eifelgäng“ wieder mit dabei!

Weitere Informationen und Kartenvorverkauf (ab Mitte September) im Internet:
www.kreaforum.de

Bad Münstereifel

2200E Stadtführung Bad Münstereifel zu besonderen Redewendungen

Exkursion

Besser kein „Pech haben“, nicht „den Löffel abgeben“ oder „Die Katze im Sack kaufen“! Alte Redewendungen am Beispiel von Bad Münstereifel

In alten Gassen wird das frühere Leben (und Sterben) der Menschen in ihrem Alltag in bekannten Redewendungen sichtbar. Mancher bekam im Mittelalter „Torschlusspanik“, begegnete „Schlitzohren“ oder fand den Weg „immer der Nase nach“!

Warum sagt man heute noch „Dem schwimmen die Felle weg“, „Das geht auf keine Kuhhaut“ oder „Unter einer Decke stecken“... Wir bringen immer noch Frauen „unter die Haube“. Auch das Geld spielte schon damals eine wichtige Rolle, wenn man was „Auf die hohe Kante legte“! Ich hoffe nicht, dass wir bei dieser Führung „Auf den Hund kommen“!

Peter Schallenberg ist Stadtführer, freier Journalist, Naturpädagoge, Wildnistrainer und ehrenamtlicher Mitarbeiter der archäologischen Denkmalpflege. Er stammt aus einer alten Kölner Familie, lebt aber seit mehr als 15 Jahren in Bad Münstereifel.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 16.09.23, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: 14.15 Uhr Bahnsteig Bad Münstereifel;

Eigene Anreise mit ÖPNV oder PKW:

Parkplätze sind am Bahnhof kostenfrei.
Anreise mit ÖPNV: Voraussichtlich ist die Bahnstrecke von Euskirchen nach Bad

Münstereifel noch nicht in Betrieb, aber es gibt Zug-Ersatzverkehr (Bus) und die reguläre Linie 801 zwischen beiden Bahnhöfen. Aktuelle Auskunft telefonisch unter 0180-650 4030 oder www.vrsinfo.de.

Ort: Bad Münstereifel

Gebühr: 12,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Peter Schallenberg

Blick hinter die Kulissen

2201E Werkstattführung bei Orgelbau Klais, Bonn

Exkursion

„Die Orgel wird seit alters und zu Recht als die Königin der Instrumente bezeichnet, weil sie alle Töne der Schöpfung aufnimmt und die Fülle des menschlichen Empfindens zum Schwingen bringt.“ (Papst Benedikt XVI.)

Seit über 100 Jahren und in mittlerweile vierter Generation stellt die weltbekannte Orgelbaufirma Klais aus Bonn Orgeln für Kirchen und Konzertsäle (u. a. die Hamburger Elbphilharmonie) her.



© Klais Orgelbau

Die ca. 2,5 Stunden dauernde Werkstattführung gewährt spannende Einblicke in die Arbeit der Orgelbauer zwischen Tradition und Moderne. Besichtigt werden verschiedene Werkstattbereiche, wobei die einzelnen Arbeitsschritte von der Planung und dem Bau einer Orgel, über ihre Bestandteile und Materialien sowie ihre Funktionsweise am Modell anschaulich erklärt werden.

Bitte beachten Sie, dass die Räume nicht barrierefrei zu erreichen sind.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 30.09.2023,
14.00 – 16.30 Uhr

Eigene Anreise; Nur wenige Parkplätze am Firmengelände vorhanden, Achtung Einbahnstraße! Wir empfehlen die Anreise mit Bus und Bahn: Haltestelle Chlodwigplatz.

Ort: Johannes Klais Orgelbau GmbH & Co. KG, Kölnstraße 148, 53111 Bonn

Gebühr: 23,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: N. N.



© Reiß

autorin hat in Begleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe die Alpen in 5 Groß-Etappen überquert, in Eigenregie, auf eigener Route: 700 km von Starnberg bis Bardolino, über Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jaufen, Pässeiertal, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole, Malcesine.

Tolle Sache, möchte man meinen, für Zeitgenossen, die jung und fit sind – aber weit gefehlt! Als Gabriele Reiß mit ihren Zipperlein, wie sie ihre gesundheitlichen ‚Problemzonen‘ nennt, in Bardolino ankam, war sie 62 Jahre alt und Rentnerin. Beeindruckende Bilder sich wandelnder Berglandschaften, Anekdoten und Texte aus ihrem fesselnden Reisebericht fügt sie zu einem Alpen-Abend zusammen, der Sehnsucht weckt.

www.gabriele-reiss-wandert.de – Die Sehnsuchtsstifterin

Maximal: 30 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 07.11.23,
18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Himmeroder Hof, Ratssaal, Himmeroder Wall 6, 53359 Rheinbach

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Gabriele Reiß

Reiseberichte / Vortrag

2202 Rh

Alpenüberquerung: Frauen-Duo überquert die Alpen auf eigener Route

Vortrag

Steinreich – vogelfrei: Von Starnberg bis Bardolino

Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß, einer davon erfüllt. Die alpenverrückte Ruhrgebietsfrau und Buch-

Dozent*innenporträt Gabriele Reiß:



1953 in Gelsenkirchen/NRW geboren · Kindheit in Gelsenkirchen u. Essen · Seit 1980 wohnhaft in Dorsten/Westf. · Dreifache Mutter, sechsfache Großmutter · Dipl. Sozialarbeiterin i. R., tätig gewesen in der Kinder- u. Jugendarbeit, Erwachsenenbildung, Altenhilfe

35 Alpen-Wandertouren in Eigenregie

6 Buchveröffentlichungen, davon 4 Reiseerzählungen aus den Alpen:

1. ‚Steinreich, vogelfrei‘ – erzählender Reisebericht
TransAlp in 5 Etappen, auf eigenen Wegen mit Wanderfreundin Heike Krüger, von Starnberg nach Bardolino/Gardasee
2. ‚Das pure Glück – Eine Ruhrgebietsfrau lernt die Alpen lieben‘
Erzählungen aus den ersten Wanderjahren
3. ‚Geliebter Fluss – Mes char En‘ – erzählender Reisebericht
Per Dreigang-Fahrrad von Passau nach Maloja (Oberengadin), solo von der Mündung zum Quellsee des Inn
4. ‚Eine unmöglich schöne Reise‘ – erzählender Reisebericht
Solo-TransAlp per Dreigang-Fahrrad, von Salzburg zur Adria
5. In Arbeit: ‚Kostbare Zeiten in den Bergen‘ – Geschichten aus dem gesamten Alpenraum
Unter dem Profilnamen ‚Die Sehnsuchtsstifterin‘ bislang 170 Lese-/Bildvorträge in Schl.-Holstein, Niedersachsen, Bayern, Thüringen, Hessen, NRW – 2019 mit ‚Steinreich, vogelfrei‘ auf der Leipziger Buchmesse. Erste Vorträge zu ‚Kostbare Zeiten in den Bergen‘ für das 2. Halbjahr 2024 geplant.

Kreative Bildung

Fotografie

2400 Rh
Handyfotografie: Fotografie mit „leichtem Gepäck“

Fotoexkursion/Kleingruppe, in der Natur – zu naturnahen Themen – in Bonn Bad-Godesberg mit Blick auf das Siebengebirge

Wochenendseminar

Der Kurs wendet sich an alle Foto- und Kunstinteressierten.



© pixabay creative commons

Es geht – neben der Freude am Fotografieren – um die Schulung des fotografischen Blickes (Bildaufbau/Bildkomposi-

tion, den Goldenen Schnitt, allgemeingültige Grundlagen der Fotografie und der Kunst).

Das Handy bietet zunehmend fotografische Chancen, die wir kreativ nutzen wollen. Neben Theorie, Tipps und Tricks vom Profi – treffen wir uns am 2. Kurstag (Samstag) zur Fotoexkursion am Godesberger Rheinufer.

Geplant ist u. a. ein alle Sinne ansprechender Fotoparcours, in einem poetischen Garten.

Die Natur auf sich wirken lassen – den künstlerischen Zugang zum Motiv entdecken.

Es werden Anregungen zum spontanen Fotografieren und Experimentieren sowie zur Präsentation angeboten – bis hin zur Fotokunstserie.

Die Dozentin Thekla Meusel (Dipl. Designerin) studierte Visuelle Kommunikation an der Universität der Künste (Berlin), Schwerpunkt Fotografie. Sie arbeitet seit 1989 hauptberuflich als Presse- und Veranstaltungsfotografin sowie fotokünstlerisch und zu naturnahen Themen und Projekten.

Maximal: 9 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 29.09.23,
16.00 – 18.00 Uhr

Volkshochschule Voreifel, Koblenzer Str. 6, Großer Seminarraum, 53359 Rheinbach
Samstag, 30.09.23,
11.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt: 11.30 Uhr an der Bad-Godesberger Fähre (Bastei)
ca. 45minütiger Spaziergang zum Garten, auf dem wir erste visuelle Eindrücke sammeln und im Bild festhalten.

Wer aus gesundheitlichen/organisatorischen Gründen direkt zum Garten fahren möchte, erhält bei Anmeldung die Adresse.

Dauer: 6 Zeitstunden

Ort: Siehe Termin

Gebühr: 36,60 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Thekla Meusel

2401 Rh Grundlagen der digitalen Fotografie in Theorie und Praxis

Wochenendseminar

Der Kurs soll Anfängern sowie Fortgeschrittenen die Praxis der digitalen Fotografie mit Spiegelreflex (DSLR) und den neueren spiegellosen Kameras (DSLM) erläutern. Dabei werden die Abhängigkeiten von Verschlusszeit, Blende und ISO-Wert im Hinblick auf die Belichtung des Bildes erklärt. Es werden die Themen Kamerafunktion, Zeit- oder Blendenvorwahl, vorgegebene Programmautomatiken und manuelle Einstellungen behandelt. Ziel soll es sein, für ausgewählte Motivsituationen die entsprechende Ausrüstung auszuwählen und diese zielgerecht anzuwenden.

Gegen Ende des Workshops sollte jeder Teilnehmende in der Lage sein, seine/ihre Aufnahmen zu analysieren, um mögliche Fehler in Zukunft zu vermeiden.

Bitte die eigene Kamera zum Kurs mitbringen, um diese in einem Praxisteil einsetzen zu können.



© pixabay creative commons

Die Lehrinhalte lassen sich im begrenzten Umfang auch für die analoge Fotografie umsetzen.

Kurs-Aufbau:

1. Abhandlung der fotografischen Grundlagen
2. Abhängigkeit der Parameter Verschlusszeit, Blende und ISO-Wert auf die Belichtung
3. Objektivkunde: Festbrennweite oder Vario-Objektiv, Sonderobjektive, Brennweiten und Lichtstärken
4. Zubehör: Blitzlichtgerät, Stativ, Filter, Konverter
5. Bildgestaltung
6. Abschluss: Auswertung der Aufnahmen und Fehleranalyse, Sonstiges/Fragen

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termine: Freitag, 13.10.23,
17.00 – 19.15 Uhr
Samstag, 14.10.23,
10.00 – 16.00 Uhr

Dauer: 10 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarraum, Koblenzer Straße 6 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 47,50 €, ab 10 Personen = 38,00 €

Leitung: Dieter Mehlhaff

2413 Rh Fotografiert – und was nun?

Abendseminar

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Grundlagenkursen der digitalen Fotografie, aber auch an andere Interessierte. Wer oft auf den Kameraauslöser drückt, wird das kennen: Mit der Zeit sammeln sich immer mehr Fotos auf der Festplatte und die meisten davon werden wohl nie wieder angesehen. Was kann man dagegen tun?

Kurs-Aufbau:

1. Auslese der Fotos und Nachbearbeitung mit ‚Freeware‘-Programmen
2. Wie und wo werden Fotos am besten gespeichert?
3. Das Foto als Bild an der Wand, als Kalender, im Fotobuch oder in einer Multi-mediarstellung

Der Dozent (Dipl.-Ingenieur für Vermessungstechnik) fotografiert seit vielen Jahrzehnten sehr kenntnisreich und mit großer Leidenschaft Motive rund um die Welt. Er ist seit langem aktives Mitglied im Fotoclub Wachtberg.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 27.10.23,
17.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum, Koblenzer Straße 6 53359 Rheinbach

Gebühr: 20,80 €

Leitung: Dieter Mehlhaff

Noch kein Geschenk?

**Wir haben jede Menge Ideen für Sie
in unserem Programm.**

Geschenkgutscheine gibt es in der VHS-Geschäftsstelle.



Malen und Zeichnen

Aquarell, Pastell, Zeichenstifte

2501 Rh Aquarellkurs

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die klassische Nass-in-Nass Malerei mit dem gewollten spontanen Entfalten und Durchdringen der Farben untereinander soll zunächst erprobt und geübt werden. Dieser Prozess ist nur begrenzt steuerbar, hält aber dafür schöne Überraschungen bereit. Man muss sich nur trauen!

Aber auch die Nass-auf-Trocken-Technik, die mehr Planung und Steuerung zulässt, soll ausprobiert werden.

Wer außerdem Lust hat zu experimentieren und zu kombinieren, kann Tusche und Rohrfeder, Filzstifte oder Pastellkreiden zu Aquarellfarben ergänzen oder kontrastieren.



© pixabay creative commons

Bitte mitbringen:

1 Aquarellblock 300g/m, etwa DIN A3, fest verleimt, Aquarellfarben, verschiedene runde Aquarellpinsel (es reichen 1 dünner (Nr. 3-5), 1 mittlerer (Nr. 12 oder dicker), 1 Wasserbehälter, 1 Lappen oder Küchenkrepp, 1 Bleistift HB, 1 Radierer, der nicht schmiedet und bitte Schmierpapier zum Ausprobieren und Farbproben machen aus altem Aquarellpapier.

Die Dozentin wird einige der oben erwähnten Materialien mitbringen. Sie können sie gegen kleines Geld gern ausprobieren.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Montag, 18.09.23, 17.30 Uhr

Dauer: 6 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 56,40 €, ab 10 Personen = 45,00 €

Leitung: Ellen Goertz-Kokott

Beachten Sie bitte auch den folgenden Kurs: 6109W

ONLINE-KURS: Sketchnotes für jeden Tag

„Sketchnotes“ sind grafische Zeichnungen, die aus Text, Bild und Texturen bestehen. Diese lassen sich sowohl beruflich als auch für eigene künstlerische Illustrationen nutzen.

Die Dozentin Ewa Wohlreich ist Künstlerin und Illustratorin. Infos unter www.elenawohlreich.de und www.maldichwohl.com.

2504 Rh Mitgebrachte Natur-Objekte zeichnen lernen

Botanische Studien und Skizzen in Aquarell – bis zum fertigen Bild

Kleine mitgebrachte Natur-Objekte, die Ihnen gefallen, sind die Grundlage für Ihre eigenen Zeichnungen. Sie erlernen Verfahren der Bildkomposition, vom Entwurf bis zum fertigen Bild. Zeichnerisch variieren wir mit Schraffuren, Lasuren, unterschiedlichen Farbintensitäten und Strukturen. Neben mitgebrachten Objekten stehen Bildmaterialien zur Verfügung, mit denen durch Veränderung der Motive und durch eine neue Zusammenstellung eigene Bilder geschaffen werden. Es entstehen individuelle Zeichnungen entsprechend der Vorliebe der Teilnehmenden. Als Zeichenmaterialien werden farbige Aquarellstifte, Grafitstifte und schwarzer Fineliner und bei Interesse Zeichenkohle verwendet.



© Zeichnung Ritgen

Melanie Ritgen war viele Jahre Kunstlehrerin am Gymnasium.

Bitte mitbringen:

Aquarellstifte, Grafitstifte, Fineliner, Zeichenkohle.

Alle Materialien können am ersten Kurstag ausprobiert und ggf. über die Kursleiterin bestellt werden.

Materialkosten: Aquarellpapier, Zeichenpapier, spezielle Radiergummis werden von der Kursleiterin gegen eine Materialkostenpauschale zur Verfügung gestellt.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 19.10.23, 18.30 Uhr

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach, Standort 2, Dederichsgraben 2, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 83,10 €, ab 10 Personen = 66,00 € zzgl. jew. Materialkosten nach Verbrauch vor Ort

Leitung: Melanie Ritgen

2506 Rh Zeichnen und Malen am Vormittag

In entspannter Runde können Sie die Grundlagen des Zeichnens und Malens mit Pastellkreide und/oder Aquarell erlernen und vertiefen. Sie lernen Motive plastisch und proportional abzubilden. Diese Basis kann Ihnen für die gegenständliche Malerei dienen. Ob Sie das Malen mit Kreide oder Aquarellfarben im Kurs praktizieren möchten, ist Ihnen freigestellt. An Hand von abgesprochenen Themen, z. B. Landschaft, Objekt, Blumen werden Sie Ihre bevorzugte künstlerische Technik einsetzen lernen. Es wird auch das zeichnerische Kritzeln und Klecksen mit Aquarell-

Malen und Zeichnen

2

farbe als Entspannungselement vorgestellt.

Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Erfahrene offen.

Bitte mitbringen:

Bitte bringen Sie einen Zeichenblock A3, Bleistifte HB, B2 und einen Grafitstift B3 und vorhandene Farben mit. Weiteres anzuschaffende Material wird im Kurs besprochen.

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Montag, 18.09.23, 10.00 Uhr

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 83,10 €

Leitung: Iris Pütz

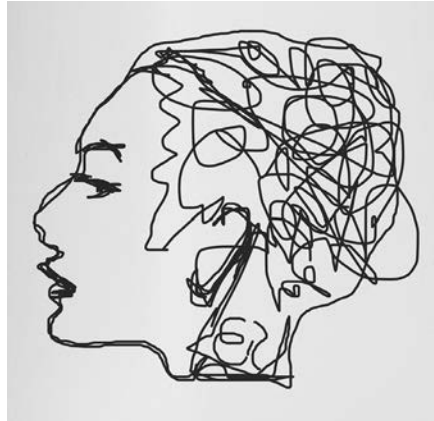
Gesicht / Porträt/ Tagebuch

2507 Rh

Das Gesicht – Porträt zeichnen und malen

In diesem Kurs wird Ihnen der systematische Aufbau eines Porträts, z. B. die Frontalansicht oder das Halbprofil vorgestellt. Sie lernen unter der Berücksichtigung der anatomischen Verhältnisse, von Proportion, Plastizität, Licht und Schatten Gesichter zu zeichnen. Mit Aquarellfarben oder Pastellkreiden können Sie nach Belieben farbliche Umsetzungen von Gesichtern schaffen.

Alternativ besteht die Möglichkeit, Porträtvorlagen als Inspirationsquelle für farbige Ausdrucksgesichter zu verwenden, bei denen Proportionalität zweitrangig ist.



© pixabay creative commons

Bitte mitbringen:

Material nach Belieben mitbringen: Bleistift, Grafit, Farbstifte, Kreiden und/ oder Aquarellfarben und die passenden Papiere.

Wenn Sie Fotovorlagen von Gesichtern (Frontalansicht, Halbprofil) haben, bringen Sie diese gerne mit.

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 05.09.23, 18.15 Uhr

Dauer: 4 x 3 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach, Standort 2, Dederichsgraben 2, 53359 Rheinbach

Gebühr: 56,40 €

Leitung: Iris Pütz

2509 Rh

Selbstporträt – ein Tagebuch der besonderen Art

Selbstporträts eignen sich hervorragend, um Emotionen, Stimmungen oder Ereignisse aus dem eigenen Leben festzuhalten. Gönnen Sie sich eine ganz persönli-



© Viktoria Salma

che Zeit, indem Sie sich nur auf sich selbst konzentrieren und das zum Ausdruck bringen, was Ihnen wichtig ist. Daraus kann Ihr ganz persönliches künstlerisches Tagebuch entstehen und ein spannender Dialog mit sich selbst.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken kennen, die Ihnen dabei helfen, sich selbst ausdrucksvoll darzustellen: Z. B. expressiv mit Pastellkreiden, fein und weich mit Aquarell, spannend oder humorvoll mit Kugelschreibern oder Buntstiften und einiges mehr.

Sie werden zwar das Handwerkszeug für die Porträtzeichnung bzw. das Porträtmalen erhalten, es liegt jedoch nicht vorrangig der Fokus auf eine möglichst realistische Darstellung, sondern mehr auf der persönlichen Ausdrucksfähigkeit und Emotion. Haben sie also keine Scheu, es zu versuchen. Es ist ein spannender Blick in den Spiegel.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen:

Zeichenpapier (am besten ab 120 g/m), Format mind. DIN A4, besser größer, für Aquarelltechniken Aquarellpapier;

Zum Zeichnen und Malen: Bringen Sie bitte unbedingt Ihr Lieblingsmaterial mit!

- Empfehlung für die Techniken im Kurs:
 - o Pastellkreiden, Zeichenkohle, ggf. Pastell- oder Kohlestifte
 - o Aquarellfarben und (ein größerer) Pinsel; Sprühfläschchen
 - o Stifte: Kugelschreiber, Buntstifte, Wachsmalstifte, Marker
 - o Ggf. Tusche und (Bambus-)Feder
- Ein Tischspiegel/Taschenspiegel

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Mittwoch, 27.09.23, 18.00 Uhr

Dauer: 4 x 2 Zeitstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarraum, Koblenzer Straße 6 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 47,80 €, ab 10 Personen = 38,20 €

Leitung: Viktoria Salma

Acrylmalen / Mischtechniken

2608 Sw

Ein Tag für Mich – Intuitives freies und begleitetes Malen

Samstagsseminar

„Ein Tag für Mich“ bedeutet frei von technischen und inhaltlichen Vorgaben, frei von Erwartungen und Bewertungen und frei von richtig und falsch zu malen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund stehen das Entdecken der eigenen kreativen Fähigkeiten sowie die Lust und Freude am Malen.

Malen und Zeichnen

2

Gemalt wird im Stehen an Malwänden auf großflächigem Papier, so dass der Körper mit der Bewegung mitschwingen kann. Die leuchtenden Gouache-Farben werden mit Pinseln, Schwämmchen, Spachteln und Händen auf das Papier aufgetragen. Die Farben sind gut mischbar, übermalbar und laden zum Experimentieren ein.

Behutsam und im individuellen Rhythmus der Teilnehmer*innen begleitet die Kursleiterin den Malprozess.

Hinweis: Das Atelier ist nur über eine Treppe im 1. Stock zu erreichen.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, die auch einen Farbklecks verträgt, empfehlenswert

Maximal: 6 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 28.10.23,
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Atelier für Ausdrucksmalerei,
Heckenweg 8, 53913 Swisttal-
Heimerzheim

Gebühr: 54,60 € (inklusive Material)
keine Ermäßigung möglich

Leitung: Lidwine von Boeselager

2610 Rh Acryl und Mischtechniken für Anfänger*innen und Fort- geschrittene

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die die Besonderheiten der Acrylmalerei kennenlernen und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten erproben wollen. Im Kurs versuchen wir, in der Auseinandersetzung mit dem Material eigene Ideen zu realisieren. Es werden unterschiedliche Materialien (Sand, Strukturpaste, Pigmente, Papier) vorgestellt und eingesetzt.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Jede*r wird nach seinen individuellen Voraussetzungen und

Möglichkeiten angeleitet. Ziel ist es, die jeweiligen künstlerischen Möglichkeiten zu fördern und zu vertiefen.

Die Dozentin ist Künstlerin und arbeitet seit Jahren mit eigenem Atelier in der Künstlergemeinschaft „Kunsthof Merten“.



© pixabay creative commons

Bitte mitbringen:

2 – 3 Leinwände (nicht größer als 60 x 60 cm), Bleistift, Acrylfarben: Blau, Rot, Gelb (wenn möglich je 1 heller und 1 dunkler Farbtone), Acrylpinsel, wenn möglich zwei verschiedene Stärken (schmal und breit), Schutzkleidung (Kittel oder Schürze), alte Lappen

Maximal: 9 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 17.08.23,
18.00 Uhr

Dauer: 7 x 3 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2,
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 96,45 €

Leitung: Maria Dierker

2611 Rh Acryl und Mischtechniken für Anfänger*innen und Fortge- schrittene

Siehe Kurs 2610

Bitte mitbringen:

2 – 3 Leinwände (nicht größer als 60 x 60 cm), Bleistift, Acrylfarben: Blau, Rot, Gelb (wenn möglich je 1 heller und 1 dunkler-Farbtone), Acrylpinsel, wenn möglich zwei verschiedene Stärken (schmal und breit), Schutzkleidung (Kittel oder Schürze), alte Lappen

Maximal: 9 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 19.10.23,
18.00 Uhr

Dauer: 7 x 3 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2,
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 96,45 €

Leitung: Maria Dierker

2618 Rh Acryl und Mischtechniken für Anfänger*innen und Fort- geschrittene

Wochenendseminar

Der Wochenendworkshop richtet sich an Interessierte, die die Besonderheiten der Acrylmalerei kennenlernen und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten erproben wollen. Im Kurs versuchen wir, in der Auseinandersetzung mit dem Material kleine Kunstwerke zu realisieren. Es werden unterschiedliche Materialien (Sand, Strukturpaste, Pigmente, Papier) vorgestellt und eingesetzt.



© pixabay creative commons

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Jede*r wird nach seinen individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten angeleitet. Ziel ist es, die jeweiligen künstlerischen Möglichkeiten zu fördern und zu vertiefen.

Die Dozentin ist Künstlerin und arbeitet seit Jahren mit eigenem Atelier in der Künstlergemeinschaft „Kunsthof Merten“.

Bitte mitbringen:

2 – 3 Leinwände (nicht größer als 60 x 60 cm), Bleistift, Acrylfarben: Blau, Rot, Gelb (wenn möglich je 1 heller und 1 dunkler-Farbtone), Acrylpinsel, wenn möglich zwei verschiedene Stärken (schmal und breit), Schutzkleidung (Kittel oder Schürze), alte Lappen

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termine: Freitag, 17.11.23,
17.30 – 19.45 Uhr
Samstag, 18.11.23,
11.00 – 16.15 Uhr

Dauer: 10 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2,
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 47,50 €

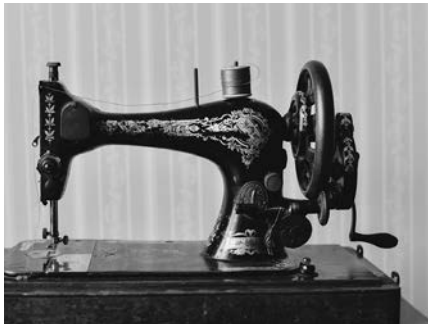
Leitung: Maria Dierker

Kunsthandwerkliches Gestalten

Nähen

2701 Rh Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollen endlich Ihre Nähmaschine beherrschen? Aus gebrauchten Textilien soll Neues entstehen? Sie haben Kinder oder Enkel und wollen Kleidung für sie nähen? Die Wohnung braucht neue Accessoires? Sie wollen die eigene Garderobe erweitern? Ganz egal – in diesem Kurs bekommen Sie Anregungen und Hilfestellung, um ihre Ideen zu verwirklichen.



© pixabay creative commons

Sie werden systematisch an das Nähen herangeführt, lernen die Nähmaschine und ihre Möglichkeiten kennen. Am Ende des Kurses werden Sie eine selbstgenähte Arbeit mit nach Hause nehmen können. Falls Sie Fragen zu dem benötigten Material sowie der Nähmaschine haben, können Sie diese gerne vor Kursbeginn der Dozentin stellen. Bitte wenden Sie sich wegen der Kontaktdaten an unsere Geschäftsstelle.

Die Dozentin hat Textilgestaltung studiert und besitzt lange Unterrichtserfahrung.

Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Montag, 16.10.23, 18.30 Uhr

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach, Standort 2, Dederichsgraben 2, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 83,10 €, ab 10 Personen = 66,00 €

Leitung: Helma Schmitz

Filzen

2702 Me Stuhlaufgaben oder Wanderkissen mit Schnur

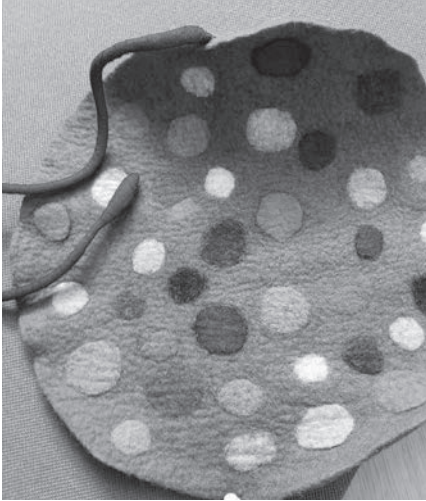
Samstagsseminar

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Wir filzen eine Sitzauflage oder ein Outdoorsitzkissen, das auf Wanderungen sehr hilfreich sein kann. Aus Tiroler Bergschafwolle filzen wir eine Fläche, unifarben oder mit schönem Muster, die mit der Nassfilztechnik bearbeitet wird. Sie erfahren, wie man die Wolle richtig auslegt, dann mit Wasser und Seife bearbeitet und rollt, um sie



© Schütze



© Schütze

2703 Rh Türstopper in Kieselsteinoptik

Samstagsseminar

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Style für zu Hause: Kieselsteine als Türstopper sind ein Hingucker und eine schöne Dekoration. Aus gröberer Tiroler Bergschafwolle wird über einen Luftballon eine Kugel gefilzt, deren Oberfläche mit einer Steinmarmorierung oder je nach Geschmack dekoriert wird. Die Kieselsteine werden mit Sand gefüllt, um die benötigte Schwere zu erlangen und am Ende verschlossen.

Bitte mitbringen:

Zwei Handtücher, wenn vorhanden ein rechteckiges Tablett aus Kunststoff.

Maximal: 9 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 18.11.23,
10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2,
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 19,80 € (zzgl. Materialkosten von ca. 10,00 € an die Dozentin)

Leitung: Barbara Raab

nach und nach zu verdichten bis ein festes Sitzkissen entsteht.

Wer mag und noch Zeit hat, kann eine schöne Schnur filzen, mit der das Wanderkissen eingerollt und verschnürt werden kann.

Bitte mitbringen:

Zwei Handtücher, wenn vorhanden.

Maximal: 9 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 23.09.23,
10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsgrundschule
Merl, Raum 3,
Zypressenweg 2, Meckenheim

Gebühr: 14,20 € (zzgl. Materialkosten von ca. 10,00 € an die Dozentin)

Leitung: Barbara Raab



Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!



Folgen Sie uns jetzt auf Facebook!



Stricken

2706 Rh Socken stricken up to date – mit der Toe-Up-Technik

Socken stricken wie damals mit einem „Nadelspiel“? Nein!

Im Gegensatz zu früher stricken wir mit einer Rundstricknadel zwei Socken gleichzeitig von unten nach oben (Toe Up). Nach diesem umfangreichen Kurs beherrschen Sie den für die Toe-Up-Socken geeigneten Maschenanschlag, die Magic Loop Technik, können die Sockentabellen lesen und anwenden und sogar eigene Berechnungen für jede Sockengröße und jedes Garn erstellen. Außerdem werden Sie wissen, wie die populäre Bumerangferse sowie eine klassische Hufeisenferse gestrickt werden. Ein besonderes Thema ist die Gestaltung des schönen und praktischen Bündchens – auch dafür werden wir uns Zeit nehmen.

Vorsicht! Socken stricken macht süchtig :-)

Zielgruppe und Voraussetzungen:

Der Inhalt des Kurses richtet sich an alle, die Socken bereits gestrickt haben und et-

was Neues lernen möchten sowie an diejenigen Stricker*innen, die es erst lernen wollen.

Erforderliche Vorkenntnisse: sicheres Stricken der rechten und linken Maschen in Runden und in den Hin- und Rückreihen.

Bitte mitbringen:

Damit Sie direkt anfangen können, bringen Sie das (Socken)Garn in der für Sie komfortablen Lauflänge (Maschenprobe inklusive) mit; in zwei circa gleiche Knäuel abgewickelt) und ein Paar passende Rundstricknadeln (80 – 120 cm Seillänge) sowie ein Maßband. Später werden kleine Maschenmarkierer, eine stumpfe Wollnadel, Hilfsgarn und eine Schere benötigt.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 19.10.23,
18.00 Uhr

Dauer: 4 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Gemeinschaftsgrundschule
Sürster Weg 10, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 38,60 €,
ab 10 Personen = 31,00 €

Leitung: Marina Smorodina-Bois

2708 Rh Trendige Mützen stricken

Von schlicht bis auffällig – gestrickte Mützen liegen seit einiger Zeit voll im Trend. Ob ein Beanie oder eine gerippte Mütze, eine Mütze aus dünnem oder einem dicken Garn, mit oder ohne Umschlag – für Designs gibt es kaum Grenzen! Doch wie beginnt man eine Mütze, wie viele Maschen müssen angeschlagen werden, welches Garn und welche Nadeln passen am besten zu Ihrem Modell? Was fehlt einer handgestrickten Mütze, damit sie aussieht wie „gekauft“?

In diesem Kurs schauen wir uns einige Beispiele an und stricken nach den eigenen Berechnungen. Eine Mütze wird von



© Bois



© Bois

der Mützenspitze zum Rand hin gestrickt, die andere wird vom Rand zu der Spitze hin gearbeitet.

Besondere Schwerpunkte in diesem Kurs sind Themen wie der provisorische Maschenanschlag, die Zunahmen, das italienische Abnähen, der italienische Maschenanschlag, die Abnahmen für die gelungene Formgebung der Mütze.

Zum Schluss beschäftigen wir uns mit der trendigen Balaclava/Kapuzenmütze und finden heraus, wie sie gestrickt wird. Der Inhalt des Kurses richtet sich an alle, die schöne Mützen stricken möchten. Voraussetzungen sind das sichere Stricken der rechten und der linken Maschen in Runden und in den Hin- und Rückreihen

Bitte mitbringen:

Das Garn in der gewünschten Lauflänge (mit Maschenprobe; 420 – 200 m/100 gr; mind.100 gr. werden für eine Mütze gebraucht), eine passende Rundstricknadel (100-120 cm Seillänge), kleine Maschenmarkierer, ein Maßband, das Hilfsgarn, eine Häkelnadel, eine stumpfe Wollnadel.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 16.11.23,
18.00 Uhr

Dauer: 3 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Gemeinschaftsgrundschule
Sürster Weg 10, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 29,70 €,
ab 10 Personen = 24,00 €

Leitung: Marina Smorodina-Bois

Glas

2711 Rh Gestalten mit farbigem Glas – Glas-Fusing

Wochenendseminar

Im Kurs Glas-Fusing erhalten die Kursteilnehmer*innen fachkundige Einführung in die Arbeit mit Glas.

Lernen Sie den Umgang mit Glas, gestalten Sie ein Glasbild, eine Schale, eine Hausnummer, eine kleine Glasskulptur oder wählen Sie ihr Thema selbst und lassen Sie sich in kreativer Atmosphäre anregen. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Materialkosten entstehen nach Verbrauch (60,00 € je Kilo Glas) und werden direkt mit



© Feuser-Strasdas

der Dozentin abgerechnet, Werkzeuge können im Kurs entliehen werden. Falls vorhanden, bitte mitbringen!

Bitte mitbringen:

Bleistift, Filzstift sowie Zeichenpapier; bitte feste und geschlossene Schuhe anziehen.

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termine: Freitag, 29.09.23,
17.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 30.09.23,
10.00 – 16.00 Uhr

Dauer: 12 Unterrichtsstunden

Ort: Glaswerkstatt Feuser-Strasdas, Klostersgasse 4, 53359 Rheinbach-Wormersdorf

Gebühr: 56,40 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Helga Feuser-Strasdas

2712 Rh Glas und Farbe

Das hier abgebildete Teelicht aus weißem Glas mit Glasfaden-Dekor können Sie selber gestalten. Alternativ sind Glasschmuck oder Fensterbild möglich. Sie erhalten eine fachkundige Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: Glasverschmelzung (Glas-Fusing). Die Materialkosten für das Teelicht oder ein vergleichbares Objekt betragen 12,00 €. Werkzeuge können im Kurs entliehen oder erworben werden. Das Verschmelzen und Formen der Kursarbeiten geschieht in den Tagen nach dem Kurs. Ein Abholtermin zum Empfang der fertigen Glasarbeiten wird mit den Teilnehmenden im Kurs vereinbart. Infos zum Glaskurs finden Sie auch unter www.glaskurs.jimdo.com.

Der Dozent Wolfgang Schmölders ist Designer und Herausgeber von GLASHAUS, Internationales Magazin für Studioglas.





© Schmölders

Bitte mitbringen:

Falls vorhanden: Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier, Putztuch.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 22.09.23,
14.00 – 18.30 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 50,00 € keine Ermäßigung
möglich (zzgl. Materialkosten
nach Verbrauch. Grundpreis
für fertige Glasarbeiten:
60,00 € je Kilo)

Leitung: Dr. Wolfgang Schmölders

2714 Rh Glas Spezialkurs: The Colours of Grey

Samstagsseminar

Grau ist eine edle Farbe. Wir arbeiten mit grau-transparentem Glas und entdecken ein weites Feld der Farbnuancen abseits von Grellbunt und passend zu jeder Umgebung. Sie erhalten eine fachkundige

Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: Glasverschmelzung (Glas-Fusing). Als Anfänger*in gestalten Sie eine Glasschale oder eine Glasstele. Fortgeschrittene wählen ihr Thema selber aus. Lassen Sie sich anregen bei der Arbeit in einer kreativen Atmosphäre. Infos zum Glaskurs finden Sie auch unter www.glaskurs.jimdo.com

Das Verschmelzen und Formen der Kursarbeiten geschieht in den Tagen nach dem Kurs. Ein Abholtermin zum Empfang der fertigen Glasarbeiten wird mit den Teilnehmenden im Kurs vereinbart.

Der Dozent Wolfgang Schmölders ist Designer und Herausgeber von GLASHAUS, Internationales Magazin für Studioglas.

Bitte mitbringen:

Werkzeuge können im Kurs entliehen oder erworben werden. Falls vorhanden: Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 04.11.23,
11.30 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 50,00 € keine Ermäßigung
möglich (zzgl. Materialkosten
nach Verbrauch. Grundpreis
für fertige Glasarbeiten:
60,00 € je Kilo)

Leitung: Dr. Wolfgang Schmölders

Ikebana

2803 Me Ikebana-Workshop im Herbst

Samstagsseminar

Ikebana ist die traditionelle japanische Blumenkunst. Das Blumenstellen, dessen Wurzeln im religiösen Blumenopfern liegen, wird mit Liebe zur Natur und mit Freude im Umgang mit den Pflanzen seit mehr als 600 Jahren praktiziert.



© Kaneko

In diesem Workshop wird nach den Regeln der Ohara-Ikebana-Schule gearbeitet und gezeigt, wie wir Blumen, Zweige und Blätter in Harmonie zueinander in einer Schale arrangieren können. So lassen wir die schönsten Seiten des Herbstes lebendig werden.

Durch die Arbeit werden Sie Grundkenntnisse des Ikebanas gewinnen und natürlich die Ästhetik sowie die Perspektive der Ikebana-Welt wahrnehmen können. Die intensive Beschäftigung mit den Blumen gibt Ihnen Ruhe und neue Energie für morgen. Kommen Sie und erleben sie es selbst!

Die Dozentin ist eine qualifizierte Ikebana-Lehrerin und hat ihr Diplom an einer der bedeutendsten Ikebana-Schulen in Japan gemacht.

Bitte mitbringen:

Flache Schale (ca. 20 – 25 cm Durchmesser), kleine Gartenschere, falls vorhanden Kenzan (Blumenigel), Handtuch

Weiteres Material wird von der Dozentin mitgebracht und ist im Kurspreis mit 12,00 € enthalten.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 21.10.23,
14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Theodor-Heuss-Realschule,
Königsberger Str. 30, 53340
Meckenheim

Gebühr: 26,20 €

Leitung: Akiko Kaneko

Sie wollen Ihren Wissenshorizont erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und gewinnen Sie neue Erfahrungen und Kenntnisse.

Sie wollen Ihren Bekanntenkreis erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und lernen Sie Menschen kennen, die die gleichen Ziele verfolgen wie Sie selbst.

Sie wollen Ihren Bekanntheitsgrad steigern?

Informieren Sie sich über die Möglichkeit einer Anzeigenschaltung in unserem VHS-Programmheft!

Sie wollen Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen teilen?

Wir suchen stets nach ausgewiesenen Experten, die ihr Wissen als Dozentin oder Dozent bei der VHS teilen wollen.

Fremdsprachen

Seite

80	Sprachen lernen in der VHS
82	Stufeneinteilung der Kurse
84	Englisch
88	Französisch
88	Italienisch
90	Spanisch
94	Schwedisch

Sprachen lernen in der VHS – Wie finde ich den passenden Kurs?

Orientierung durch den GER

Unsere Kurse orientieren sich am **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)**. Der GER umfasst sechs Kompetenzstufen (**A1 – C2**), die Sie auf den Seiten 82 und 83 beschrieben finden. Mit dem GER liegt ein international vergleichbarer Maßstab zur Einschätzung von Sprachkompetenzen vor. Bezogen auf die klassischen Fertigkeiten **Schreiben, Hören, Sprechen und Lesen** hilft er dabei zu ermitteln, inwieweit eine Fremdsprache beherrscht wird. Ein Großteil der Lehrwerke, Sprachtests und -prüfungen orientiert sich mittlerweile an den Kompetenzstufen des GER. Die Angabe der **Kompetenzstufe in der Kursbezeichnung** verweist darauf, welches **Niveau am Ende des Kurses** erreicht sein soll.

Einstufung – online, schriftlich ...

Sollten Sie unsicher sein, welcher Kurs für Sie geeignet ist, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse mit Hilfe eines Einstufungstests zu überprüfen. Auf unserer **Homepage** (www.vhs-voreifel.de) finden Sie **unter der Rubrik Sprachen** einen Link, der Sie zur Internetseite eines großen Verlages weiterleitet, auf der **Online-Tests** für die meisten unterrichteten Fremdsprachen bereitgestellt sind. Die Tests orientieren sich an den jeweiligen Lehrbüchern des Verlages, können aber auch unabhängig davon zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse verwendet werden. Die Online-Tests haben den Vorteil, dass sie einen Großteil der Fertigkeiten abdecken, die der GER misst.

Gerne können Sie aber auch die **im Downloadbereich** eingestellten **schriftlichen Sprachtests** ausfüllen und jederzeit kostenlos und unverbindlich zur Überprüfung an unsere Geschäftsstelle schicken. Bitte geben Sie für eine Rückmeldung Ihre Telefonnummer an. Derzeit haben wir schriftliche Einstufungstests in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Deutsch als Fremdsprache.

... oder im persönlichen Gespräch

In der Woche vor Semesterbeginn bieten wir eine **kostenfreie Sprachberatung** an. Hier werden Sie persönlich von Dozenten der vier großen Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch eingestuft und beraten.

Nutzen Sie unsere Sprachenberatung:

- wenn Sie sich als Anfänger/-in über die Ziele unserer Sprachkurse informieren und Lerntipps erhalten möchten
- wenn Sie sich die in den Kursen benutzten Lehrwerke ansehen möchten
- wenn Sie schon einmal eine Fremdsprache gelernt haben und wissen möchten, welcher Kurs für Sie der Richtige ist
- wenn Sie Fragen zu Inhalten und Unterrichtsmethoden einzelner Kurse haben.

Termine der Sprachenberatung

In diesem Semester bietet die VHS Voreifel **keine allgemeine Sprachenberatung** an. Wenn Sie Fragen zu unseren Kursen haben oder sich nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie in Frage kommt, wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung, die Sie bei weiteren Fragen auch an die entsprechenden Dozenten weiterleiten kann. Erreichen können Sie uns unter der 02226-89226-31 bzw. per Mail unter *Juliane.Keusch@vhs-voreifel.de*.

HINWEIS zu Schnupperstunden/Abmeldung aus laufenden Kursen

Aus organisatorischen Gründen können wir **keine Schnupperstunden** anbieten. Da wir gemäß unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) **keine Teilnehmenden aus laufenden Kursen abmelden** können, bitten wir Sie, sich vor Kursbeginn genau zu informieren und gegebenenfalls eines unserer Beratungsangebote wahrzunehmen.

Sprachprüfungen

Wer die erworbenen Sprachkenntnisse zertifizieren lassen möchte, hat dazu folgende, auf die jeweilige Kenntnisstufe bezogene, international anerkannte Möglichkeit:

- C2 z.B. Cambridge Certificate of Proficiency
- C1 z.B. Cambridge Advanced Certificate
- B2 z.B. Cambridge First Certificate; English for Business
- B1 z.B. Europäische Sprachenzertifikate
- A2 z.B. Grundbaustein zum Europäischen Sprachenzertifikat
- A1 Startprüfungen



Achtung: Bitte bestellen bzw. kaufen Sie Ihr Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Wenn nicht anders vermerkt!

Der Teilnehmende kann ...

	Elementare Sprachverwendung		Selbstständige
	A1	A2	B1
Hören	... alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.	... einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnung und Umgebung verstehen, auch Lautsprecherdurchsagen (z. B. Bahnhof), wenn kurz und klar gesprochen wird.	... das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. ... bei Radio- u. Fernsehsendungen das Wesentliche verstehen, wenn die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.
Lesen	... vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten.	... in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.	... längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprachvarianten vorkommen, die im Alltag und Beruf häufig verwendet werden.
Sprechen	... sich auf einfache Art verständigen, wenn der/die Gesprächspartner/-in sehr langsam und deutlich spricht. ... einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z. B. mitzuteilen, was er/sie möchte oder interessiert.	... sich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. ... mit ein paar kurzen Sätzen und in einfachen Worten z. B. Interessen, Familie, andere Leute, Ausbildung, berufliche Tätigkeit, beschreiben.	... die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man im Alltag oder auf Reisen begegnet und ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die vertraut oder von Interesse sind. ... Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben, Meinungen erklären und begründen.
Schreiben	... kurze Postkarten schreiben und auf Formularen Namen, Adressen, Nationalität usw. eintragen.	... kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.	... einen zusammenhängenden Text über vertraute Themen schreiben sowie persönliche und formelle Briefe verfassen.

Referenzrahmen (GER)



Sprachverwendung		Kompetente Sprachverwendung		
B2		C1	C2	
<p>... im Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn die Thematik einigermaßen vertraut ist und im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.</p>		<p>... längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. – auch im Detail – folgen und Umgangssprache sowie andere Sprachstile erkennen.</p>	<p>... ohne Schwierigkeit gesprochene Sprache verstehen – auch in den Medien – und mit einer Vielzahl von Akzenten zurechtkommen.</p>	Hören
<p>... Artikel und Berichte lesen auch in Fachzeitschriften zu vertrauten beruflichen Themen – und literarische Texte wie z. B. Kurzgeschichten oder Krimis verstehen.</p>		<p>... komplexe Texte verstehen – auch zu Themen, die nicht zu meinen persönlichen Interessensgebieten zählen.</p>	<p>... ohne besondere Mühe Texte aller Art lesen wie Sachbücher, Handbücher, Verträge und Unterhaltungsliteratur.</p>	Lesen
<p>... sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen ohne besondere Anstrengung möglich ist.</p> <p>... sich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern, dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.</p>		<p>... sich im Alltag und Beruf beinahe mühelos, spontan und fließend verständigen.</p> <p>... komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.</p>	<p>... Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.</p>	Sprechen
<p>... ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.</p>		<p>... sich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei seinen Stil adressatenbezogen verändern.</p>	<p>... Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne Mühe klar und flüssig verfassen.</p>	Schreiben

Englisch

3201 Rh Englisch Stufe A1

Lehrbuch: Great! A1 Kurs- und Übungsbuch + Trainingsbuch (Klett-Verlag, jeweils die erste Ausgabe), ungefähr ab Lektion 7

Wir setzen den im vorletzten Semester begonnenen Anfängerkurs im nunmehr 3. Semester weiter fort. Mit viel Spaß wollen wir lernen uns noch besser in Englisch auszudrücken und die Aussprache zu üben. Etwas Grammatik muss leider auch sein. Wir sind eine nette kleine Gruppe und freuen uns über Neuzugänge mit geringen Vorkenntnissen.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 29.08.23, 18.00 Uhr

Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach, Standort 2, Dederichsgraben 2, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €, ab 10 Personen = 94,00 €

Leitung: Doris Sürtenich

3210 Rh Englisch Refresher A2

Vormittagskurs

Lehrbuch: Brush up A2 (Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-002936-5)

Come on, refresh your English now!

Jetzt ist die beste Zeit, um Ihr Englisch aufzufrischen. Vieles, was Sie einmal gelernt und gewusst haben, werden wir gemeinsam mit den richtigen Methoden und

einer ordentlichen Prise Humor reaktivieren. In entspannter und lustiger Atmosphäre, in der Fehler als etwas Positives betrachtet werden, lernen Sie modernes und alltagstaugliches Englisch.

Nicht länger zögern. Join in!

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 07.09.23, 10.00 Uhr

Dauer: 12 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarräum Koblenzer Straße 6 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 109,80 €, ab 10 Personen = 87,00 €

Leitung: Ulrike Wolter

3220 Me Englisch Stufe B1

Lehrbuch: Great B1. 1. Auflage (Klett Verlag: ISBN 978-3-12-501484-8) + kleine Umlage für Fotokopien

Voraussichtlich Beginn ab Lektion 5

Dieser Kurs schließt an den Kurs vom 1. Halbjahr an und richtet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen. Mit dem Lehrbuch Great B1, das im 1. Semester begonnen wurde, können Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen, so dass ein Einstieg im Herbstsemester möglich ist. Zusatzmaterialien werden verwendet, um speziell das freie Sprechen zu üben. Ziel des Kurses ist es, mit der englischen Sprache korrekt und vielfältiger umgehen zu können.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Mittwoch, 30.08.23, 17.30 Uhr

Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Theodor-Heuss-Realschule,
 Königsberger Str. 30, 53340
 Meckenheim
Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €,
 ab 10 Personen = 94,00 €
Leitung: Melanie Ritgen

3221 Wa
Englisch Stufe B1/B1+

Lehrbuch: On Point B1+ (Delta Publishing,
 Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501272-1)

Am ersten Kurstag wird das Lehrbuch vor-
 gestellt. Die Anschaffung ist erst danach
 erforderlich. Zusätzlich gibt es eine kleine
 Umlage für Fotokopien.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende,
 die über Englischkenntnisse auf dem Ni-
 veau B1, B1+ verfügen oder vor längerer
 Zeit einmal Englisch gelernt haben. Das
 Lehrbuch unterstützt Sie, vorhandene
 Kenntnisse zu aktivieren und neue zu er-
 lernen. Inhaltlich werden interessante The-
 men angeboten, kombiniert mit Übungen
 zur Festigung von Wortschatz und neuen
 Sprachstrukturen. Ziel des Kurses ist es,
 dass die Teilnehmenden die Fähigkeit er-
 langen sollen, zu unterschiedlichsten The-
 men frei und korrekt sprechen zu können.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich
 anmelden)
Beginn: Montag, 28.08.23, 18.00 Uhr
Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Schulzentrum Wachtberg-
 Berkum, Stumpebergweg 5,
 53343 Wachtberg-Berkum
Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €,
 ab 10 Personen = 94,00 €
Leitung: Melanie Ritgen

**ACHTUNG: Bitte bestellen bzw.
 kaufen Sie Ihr Lehrbuch erst nach
 der ersten Unterrichtsstunde!**



London

© pixabay creative commons

3

3222 Rh
Englisch Easy Conversation
Stufe B1

Vormittagskurs

Lehrmaterial: Artikel aus dem Tagesge-
 schehen, Beiträge zu verschiedenen The-
 men, Kurzgeschichten, Buchauszüge.

Sie möchten Ihre Englisch-Fertigkeiten in
 einer kleinen Gruppe verbessern? In die-
 sem Kurs werden wir genau das tun: Wir
 üben Gespräche, die über den Small Talk
 hinausgehen. Die Themen sind vielfältig,
 Übungen im Hörverständnis, Wortschatz-
 erweiterung und ein wenig Grammatik
 gehören mit zum Kurs. Im Vordergrund
 stehen die Freude am gemeinsamen Ler-
 nen und der Austausch untereinander auf
 Englisch. Wir werden dabei Gesprächssitu-
 ationen zu den unterschiedlichsten The-
 men üben und u. a. Texte zum Tagesge-
 schehen besprechen.

Maximal: 9 Personen (bitte schriftlich
 anmelden)
Beginn: Dienstag, 29.08.23, 08.50 Uhr
Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Albert-Schweitzer-Schule,
 Raum 1.2, Stadtpark 16,
 53359 Rheinbach
Gebühr: 118,70 €
Leitung: Melanie Ritgen

3223 Wa Englisch Conversation Stufe B1

Vormittagskurs

Lehrbuch: In conversation I. Konversationskurs Englisch B1/B2 (Klett-Verlag)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Sprachkenntnisse auf dem B1-Niveau auffrischen, festigen und erweitern möchten. Ziel des Kurses ist es, das freie Sprechen zu fördern. Mit Hilfe unterschiedlicher Kommunikationsanlässe und interessanter Themen werden Sie lernen, sich flüssiger auszudrücken.

- Maximal:** 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Beginn:** Mittwoch, 30.08.23, 09.00 Uhr
- Dauer:** 13 x 2 Unterrichtsstunden
- Ort:** Kulturzentrum Köllenhof, Marienforster Weg 14, 53343 Wachtberg-Ließem
- Gebühr:** 7 – 9 Personen = 118,70 €, ab 10 Personen = 94,00 €
- Leitung:** Regina Pleithner
-

3224 Me Englisch Stufe B2

Lehrbuch: English Unlimited B2 (Cambridge, ISBN 978-3-12-539909-9), ab Lektion 3

Wenn Sie vor längerer Zeit schon einmal fünf bis sechs Jahre Schulenglisch hatten und/oder bereits mehrere Englischkurse an der VHS besucht haben, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In freundlicher, geselliger Atmosphäre üben wir authentische Gesprächssituationen der englischen Alltagssprache ein und diskutieren über landeskundliche und kulturelle Themen verschiedener englischsprachiger Länder. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Training der Sprechfertigkeiten, doch wir erweitern auch unser Hör- und Leseverständnis sowie unsere Grammatikkennt-

nisse. Hierzu verwenden wir neben dem Lehrbuch frei zugängliche Internet-Ressourcen sowie Zeitungsartikel.

In diesem Semester wollen wir uns darüber hinaus mit einigen praxisnahen Situationen befassen, denen wir im Urlaub begegnen können. Schwerpunktthema wird dabei weiterhin das Land „Irland“ sein. Nach wie vor steht eine Kurzreise nach Dublin auf dem Programm, die wir spätestens für das Frühjahr 2024 ins Auge gefasst haben.

- Maximal:** 13 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Beginn:** Montag, 28.08.23, 18.15 Uhr
- Dauer:** 13 x 2 Unterrichtsstunden
- Ort:** Theodor-Heuss-Realschule, Königsberger Str. 30, 53340 Meckenheim
- Gebühr:** 7 – 9 Personen = 118,70 €, ab 10 Personen = 94,00 €
- Leitung:** Andrea Kennepohl
-

3225 Rh Englisch Easy Conversation Stufe B1

Would you like to keep up your English? This course is suitable for learners who want to maintain and improve their practical knowledge of spoken English. In a relaxed atmosphere we will talk about a variety of topics to practise your conversational skills and widen your vocabulary.

No textbook, small fee for photocopies.

- Maximal:** 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Beginn:** Dienstag, 05.09.23, 19.30 Uhr
- Dauer:** 12 x 2 Unterrichtsstunden
- Ort:** Gesamtschule Rheinbach, Standort 2, Dederichsgraben 2, 53359 Rheinbach
- Gebühr:** 7 – 9 Personen = 109,80 €, ab 10 Personen = 87,00 €
- Leitung:** Ursula Michels
-



Irland

© pixabay creative commons

3231 Rh Englisch Conversation Stufe B2

Vormittagskurs

Do you enjoy speaking English? Join our class and discover a new community of local English speakers. We like to talk about current topics, read articles and have fun whilst learning. I hope you discover your favorite novel during book club and we may even tackle some tricky grammar points too.

- Maximal:** 13 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Beginn: Mittwoch, 30.08.23, 10.30 Uhr
Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Pfarrzentrum St. Martin,
 Raum: Hirzmann
 Lindenplatz 4, 53359 Rheinbach
Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €,
 ab 10 Personen = 94,00 €
Leitung: Kerri Vernon

3232 Me Englisch Conversation Stufe B2

Do you have a very good command of the English language, but still want to enlarge your vocabulary as well as your speaking skills? This course aims at training your conversational skills. We will discuss

newspaper articles and short stories, focussing on current affairs and topics that the group is interested in. Some grammar will also be revised as appropriate.

No textbook, small fee for photocopies.

- Maximal:** 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Beginn: Montag, 04.09.23, 18.00 Uhr
Dauer: 12 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Theodor-Heuss-Realschule,
 Königsberger Str. 30, 53340 Meckenheim
Gebühr: 7 – 9 Personen = 109,80 €,
 ab 10 Personen = 87,00 €
Leitung: Ursula Michels

3240 Rh Englisch Conversation Stufe C1

Vormittagskurs

It is such a shame when a talent as spectacular as speaking English no longer has the opportunity to be showcased.

If this rings true for you, we can change that. Join our friendly English group to read articles, follow along with a book club, discuss and debate current topics and share experiences with us! We can't wait to have you join the community!

- Maximal:** 13 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Beginn: Mittwoch, 30.08.23, 08.45 Uhr
Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Pfarrzentrum St. Martin,
 Raum: Hirzmann
 Lindenplatz 4, 53359 Rheinbach
Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €,
 ab 10 Personen = 94,00 €
Leitung: Kerri Vernon

Französisch

3310 Rh Französisch Stufe A2

Vormittagskurs

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett),
ab Lektion 11

Wir fahren im Buch fort und nehmen vereinzelt freie Texte hinzu! Neueinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 12.09.23, 10.00 Uhr

Dauer: 11 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), Besprechungsraum (1. OG)
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 100,90 €,
ab 10 Personen = 80,00 €

Leitung: Annette Siebke

3312 Me Französisch Stufe A2

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett),
ab Lektion 9 B / 10 A

Dieser Kurs schließt an den A2-Kurs aus dem letzten Semester an. Neueinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 05.09.23, 18.00 Uhr

Dauer: 11 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Theodor-Heuss-Realschule,
Königsberger Str. 30, 53340
Meckenheim

Gebühr: 7 – 9 Personen = 100,90 €,
ab 10 Personen = 80,00 €

Leitung: Dagmar Sigglow

ACHTUNG: Bitte bestellen bzw. kaufen Sie Ihr Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!



Paris

© pixabay creative commons

Italienisch

3401 Rh Italienisch Stufe A1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett),
ab Lektion 4

Der Kurs richtet sich an Interessent*innen, die keinerlei Vorkenntnisse der Sprache haben und fängt praktisch bei null an. Im Laufe des Kurses werden Sie lernen, einfa-

che Gesprächssituationen zu bewältigen: Restaurantbesuch, nach Vorlieben fragen, über Berufe sprechen, etwas anbieten, annehmen oder ablehnen und vieles mehr.

- Maximal:** 14 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Beginn:** Dienstag, 29.08.23, 19.15 Uhr
- Dauer:** 13 x 2 Unterrichtsstunden
- Ort:** VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach
- Gebühr:** 7 – 9 Personen = 118,70 €,
ab 10 Personen = 94,00 €
- Leitung:** Marina Zucca
-

3402 Rh Italienisch Stufe A1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett), ab Lektion 7

Der Kurs ist die Fortführung des Kurses, der im letzten Semester in Meckenheim stattgefunden hat. Wir gehen weiter im Buch. Neueinsteiger*innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

- Maximal:** 13 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Beginn:** Montag, 28.08.23, 18.15 Uhr
- Dauer:** 13 x 2 Unterrichtsstunden
- Ort:** VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach
- Gebühr:** 7 – 9 Personen = 118,70 €,
ab 10 Personen = 94,00 €
- Leitung:** Mary Tigano
-



Rom

© pixabay creative commons

3403 Rh Italienisch Stufe A1 – Intermezzo in den Ferien

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett)

In dieser kurzen Wiederholungseinheit möchten wir ein paar zentrale Inhalte aus dem letzten Semester wiederholen und vertiefen. Der Kurs eignet sich auch für Interessenten, die noch in den laufenden A1-Kurs einsteigen möchten.

- Maximal:** 14 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Beginn:** Dienstag, 08.08.23, 19.15 Uhr
- Dauer:** 3 x 2 Unterrichtsstunden
- Ort:** VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach
- Gebühr:** 7 – 9 Personen = 29,70 €,
ab 10 Personen = 24,00 €
- Leitung:** Marina Zucca
-

3410 Rh Italienisch Stufe A2

Lehrbuch: Allegro nuovo A2 (Klett-Verlag),
ab Lektion 3

In diesem Semester beginnen wir mit dem A2-Niveau. Neueinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Montag, 28.08.23, 16.30 Uhr

Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum, Koblenzer Straße 6 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €,
ab 10 Personen = 94,00 €

Leitung: Mary Tigano

3421 Rh Italienisch Stufe B1

Lehrbuch: Con Piacere nuovo B1 (Klett),
ab Lektion 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon etwa sechs Semester Italienisch gelernt haben. Wir beginnen mit dem B1-Buch. Seiteneinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 29.08.23, 17.30 Uhr

Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum, Koblenzer Straße 6 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €,
ab 10 Personen = 94,00 €

Leitung: Marina Zucca

3422 Rh Italienisch Stufe A2/B1 – Intermezzo in den Ferien

Lehrbuch: Con Piacere nuovo B1 (Klett)

In dieser kurzen Wiederholungseinheit möchten wir wichtige Inhalte aus dem A2-Bereich wiederholen und vor allem das Sprechen weiter üben!

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 08.08.23, 17.30 Uhr

Dauer: 3 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum, Koblenzer Straße 6 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 29,70 €,
ab 10 Personen = 24,00 €

Leitung: Marina Zucca

ACHTUNG: Bitte bestellen bzw. kaufen Sie Ihr Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Spanisch

3600 Rh Spanisch Stufe A1

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1 (Klett), ab Lektion 4

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester. Wir gehen weiter im Buch.

Maximal: 14 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Montag, 28.08.23, 18.00 Uhr

Dauer: 12 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Gesamtschule Rheinbach,
 Standort 2, Dederichsgraben 2,
 53359 Rheinbach
Gebühr: 7 – 9 Personen = 109,80 €,
 ab 10 Personen = 87,00 €
Leitung: N. N.



Barcelona

© pixabay creative commons

3602 Rh Spanisch Stufe A1 – Auffrischung Grammatik und Wortschatz

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1 (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6) – wenn Sie das Buch nicht besitzen, erhalten Sie Kopien von uns

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache erworben haben und diese über den Sommer wiederholen und festigen möchten. An vier Terminen wollen wir spielerisch Wortschatz und Grammatik der ersten Lektionen des Lehrbuchs auffrischen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen.

Falls Sie das Lehrbuch Con Gusto nuevo A1 schon besitzen, bringen Sie es gerne zum Kurs mit. Für alle anderen werden Kopien ausgehändigt.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Termin: Mo 10.07.23 / Do 13.07.23 /
 Mo 17.7.23 / Do 20.07.23, je-
 weils von 18:00 – 20:30 (inkl.
 15 min Pause)
Dauer: 4 x 3 Unterrichtsstunden
Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
 (Geschäftsstelle), großer Semi-
 narraum, Koblenzer Straße 6
 53359 Rheinbach
Gebühr: 7 – 9 Personen = 56,40 €,
 ab 10 Personen = 45,00 €
Leitung: Liliana de Miguel

3603 Rh Bildungsurlaub – Spanisch Stufe A1 für Anfänger

Bildungsurlaub (ÜN, 5 – 30 T)

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6), ab Lektion 1

Dieser Intensiv-Kurs richtet sich an echte Nullanfänger und möchte Sie langsam an die spanische Sprache herantführen. Sie lernen erste Wörter und Sätze, die eine einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen ermöglichen.

Bitte bringen Sie das Lehrbuch zum ersten Kurstag mit!

Anmeldung bitte bis:

Freitag, 25. August

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mo, 09.10. – Fr, 13.10. 2023,
 jeweils 09.00 – 15.45 Uhr (inkl.
 Mittagspause)

Dauer: 5 x 8 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
 (Geschäftsstelle), großer Semi-
 narraum, Koblenzer Straße 6
 53359 Rheinbach

Gebühr: 204,00 €
Gebühr nicht ermäßigbar

Leitung: Liliana de Miguel

Zu den Anmeldemodalitäten und Rücktrittsbedingungen bei Bildungsurlauben siehe Rubrik „Bildungsurlaub“, S. 150

3610 Rh Spanisch Stufe A2

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 (Klett), ab Lektion 1

„¡Hola! ¿Qué tal? Haben wir in den vergangenen Semestern schon zusammen Spanisch gelernt? Super! Ich will Dich jetzt einladen, weiterzumachen! Bist Du neu und hast schon ein paar Spanischkenntnisse? Mach Dir keine Sorgen, Du kannst auch gerne mitmachen. ¡Bienvenido!

(Achtung: Am 28. September kein Kurs!)

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 31.08.23,
18.00 Uhr

Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2,
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €,
ab 10 Personen = 94,00 €

Leitung: Jaime Pereira Maroto

3611 Rh Spanisch Stufe A2 – Lektüre und Konversation

Lektüre: Luis Sepúlveda „Historia de una gaviota y del gato que le enseñó a volar“ (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-500315-6)

Die rührende Erzählung von der Möwe und der Katze, die ihr das Fliegen beibrachte, hat der chilenische Autor Luis Sepúlveda ursprünglich für seine Kinder geschrieben. Sie eignet sich perfekt für Spanischlernende auf A2-Niveau. In sechs Sitzungen wollen wir den Text gemeinsam lesen und darüber sprechen.

Bitte lesen Sie das 1. Kapitel des Buches schon vor dem ersten Termin!

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termine: Kurstage Mo und Do: 07.08. / 10.08. / 14.08. / 17.08. / 21.08. / 24.08.23, jeweils von 18.00 – 20.30 (inkl. 15 min Pause)

Dauer: 6 x 3 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 83,10 €,
ab 10 Personen = 66,00 €

Leitung: Liliana de Miguel

3620W ONLINE-KURS: Spanisch Stufe B1

Lehrbuch: Con Gusto B1 (Klett),
ab Lektion 4

¡Qué bien que te intereses por este curso! Ahora que has llegado al nivel B1 ya has superado la mitad de tus estudios en español y empieza la fase en la que vas a empezar a disfrutar de tus conocimientos en el idioma. Por supuesto, aún queda gramática y vocabulario por aprender, también repasaremos los temas más importantes de los niveles A2 y A1, pero se acerca el momento de hablar libremente y de concentrarse más en la comunicación. ¿Hablamos? ¡Bienvenido!

Der Kurs findet online über das Videokonferenzportal BigBlueButton statt. Sie benötigen einen PC, Laptop oder ein Tablet mit aktuellem Browser (am besten Chrome, Firefox oder Edge) mit Kamera und Ton sowie eine stabile Internetverbindung. Die Zugangsdaten zur Konferenz erhalten Sie kurz vor Beginn des Kurses. Ein Wechsel in den Präsenzunterricht ist nach Absprache möglich.

(Achtung: kein Kurs am 25.09.23)

- Maximal:** 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Beginn: Montag, 28.08.23, 19.30 Uhr
Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: online
Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €, ab 10 Personen = 94,00 €
Leitung: Jaime Pereira Maroto

3621 Rh Spanisch Stufe B1

Lehrbuch: Con Gusto B1 (Klett), ab Lektion 9

¡Bienvenido a este curso de español! Si ya tienes conocimientos básicos de español y ahora quieres perfeccionarlo, éste es tu curso. En el curso B1 combinamos ejercicios de gramática con conversación, pero, sobre todo, mucha conversación. ¡Anímate!

(Achtung: kein Kurs am 28.9.23)

- Maximal:** 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Beginn: Donnerstag, 31.08.23, 19.30 Uhr
Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Gesamtschule Rheinbach, Standort 2, Dederichsgraben 2, 53359 Rheinbach
Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €, ab 10 Personen = 94,00 €
Leitung: Jaime Pereira Maroto

3630 Rh Spanisch Conversación Stufe B2

En una atmósfera agradable y simpática te invitamos a profundizar tus conocimientos de español, conociendo diversos aspectos culturales del mundo hispanohablante.

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

- Maximal:** 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Beginn: Montag, 28.08.23, 18.00 Uhr
Dauer: 13 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Gesamtschule Rheinbach, Standort 2, Dederichsgraben 2, 53359 Rheinbach
Gebühr: 7 – 9 Personen = 118,70 €, ab 10 Personen = 94,00 €
Leitung: Maria Elena Schleyer



Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!



Folgen Sie uns jetzt auf Facebook!



Schwedisch

3701 Me Schwedisch Stufe A1

Lehrbuch: Hejsan! A1 – A2 (Klett),
ab Lektion 7

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester und richtet sich an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Sie lernen typische Alltagssituationen in der schwedischen Sprache zu bewältigen. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Vi ses!

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Montag, 04.09.23, 18.00 Uhr

Dauer: 12 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Theodor-Heuss-Realschule,
Königsberger Str. 30, 53340
Meckenheim

Gebühr: 7 – 9 Personen = 109,80 €,
ab 10 Personen = 87,00 €

Leitung: Luise Gennrich M.A.

ACHTUNG: Bitte bestellen bzw. kaufen Sie Ihr Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!



© pixabay creative commons

3710 Rh Schwedisch Stufe A2

Lehrbuch: Välkomna! neu A1 – A2 (Klett),
ab Lektion 14

Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem letzten Semester. Wie bisher liegt der Schwerpunkt auf kommunikativen Inhalten. Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Vi ses!

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 05.09.23, 18.00 Uhr

Dauer: 12 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2,
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 109,80 €,
ab 10 Personen = 87,00 €

Leitung: Luise Gennrich M.A.

Sie wollen Ihren Wissenshorizont erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und gewinnen Sie neue Erfahrungen und Kenntnisse.

Sie wollen Ihren Bekanntenkreis erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und lernen Sie Menschen kennen, die die gleichen Ziele verfolgen wie Sie selbst.

Sie wollen Ihren Bekanntheitsgrad steigern?

Informieren Sie sich über die Möglichkeit einer Anzeigenschaltung in unserem VHS-Programmheft!

Sie wollen Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen teilen?

Wir suchen stets nach ausgewiesenen Experten, die ihr Wissen als Dozentin oder Dozent bei der VHS teilen wollen.

WDR 2 PODCAST



8:27

29:00



Pistor grätscht rein



EINFACH FUSSBALL

Der Podcast mit Leidenschaft.
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER
WDR 2 APP HÖREN

Wir sind deins.
ARD

Naturwissenschaften / Technik / Ökologie

Seite

- 98 Astronomie / Physik
- 99 Luft- und Raumfahrt
- 101 Photovoltaik
- 104 Elektromobilität
- 105 Bienen / Imkerlehrgang / Botanische Gärten
- 106 Kräuterspaziergang / Pilze
- 108 Nachhaltiges Projekt:
 Hochbeete bauen, bepflanzen und pflegen
- 110 Garten- und Pflanzenpflege / Gartengestaltung /
 Bewässerungssysteme
- 112 Familie / NABU / Museum Koenig
- 113 Abfallentsorgung
- 114 Do it Yourself: Bienenwachs / Kosmetik
- 116 Hund / Tierhaltung

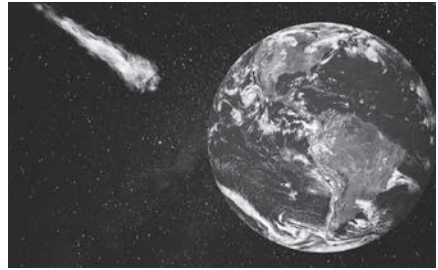
Astronomie / Physik

4007 Rh Gab es in der Hölle genug Eisen?

Vortrag

Asteroideneinschläge schufen die Voraussetzung für die Entstehung von Leben.

Im Jahr 2013 wurden beim Eintritt eines Asteroiden in die Erdatmosphäre im russischen Tscheljabinsk 1500 Menschen verletzt. Doch Asteroiden bringen nicht nur Gefahr, sondern spielten vermutlich bei der Entstehung des Lebens eine wichtige Rolle. Einiges spricht dafür, dass die ersten Vorstufen des Lebens während des Höllenzeitalters entstanden sind. Das begann vor etwa 4,6 Milliarden Jahren mit der Entstehung der Erde und endete vor 4 Milliarden Jahren. Während dieser Zeit wurde die Erde aus dem All mit Asteroiden bombardiert. Einige Forscher glauben, dass dies die idealen Bedingungen für die Entstehung von RNA-Molekülen waren, die als erste Vorstufe des Lebens gelten. Um sie in großer Menge zu erzeugen, muss der Sauerstoff aus der Atmosphäre entfernt worden sein. Dazu braucht es große Mengen an Eisen, das die Asteroiden vermutlich geliefert haben. Auf der anderen Seite



© pixabay creative commons

hätte ein zu großer Einschlag die Erdoberfläche geschmolzen und jegliches Leben vernichtet. Das Leben hing von der richtigen Dosierung der Einschläge ab.

Der Dozent ist Diplom-Physiker und Wissenschaftsjournalist.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 22.11.23,
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2,
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Dr. rer. nat. Axel Tillemans

Noch kein Geschenk?

Wir haben jede Menge Ideen für Sie
in unserem Programm.

Geschenkgutscheine gibt es in der VHS-Geschäftsstelle.

Luft- und Raumfahrt

4011E Wa Das Weltraumbeobachtungs- radar

Exkursion

Besichtigung im Fraunhofer-Institut (FHR)

Die Fraunhofer-Institute für Hochfrequenzphysik und Radartechnik (FHR) sowie Kommunikation, Informationsverarbeitung und Ergonomie (FKIE) befinden sich an der Südgrenze von Nordrhein-Westfalen in der Gemeinde Wachtberg nahe Bonn-Bad Godesberg. Weit sichtbar kennt man in der Region die „Kugel“ – mit 49 Metern Durchmesser das weltweit größte Radom, das 2014 eine neue Hülle bekam.

Die im FHR entwickelten Konzepte, Verfahren und Systeme für elektromagnetische Sensorik verbunden mit neuartigen Methoden der Signalverarbeitung und innovativen Technologien vom Mikrowellen bis in den Terahertzbereich stellen im europäischen und weltweiten Vergleich Spitzentechnologie dar. So wurde z. B. das europaweit erste Radar mit elektronisch gesteuerter Gruppenantenne am FHR aufgebaut und betrieben. Die flugzeuggetragenen bildgebenden Radarsysteme erzeugen hoch qualitative Abbildungen, die weltweit große Beachtung finden. Zudem hat das Institut auf dem Gebiet der Weltraumbeobachtung mit dem europaweit einzigartigen Weltraumbeobachtungsradar TIRA (Tracking and Imaging Radar) über Jahrzehnte ein Know-How aufgebaut, das von Raumfahrtagenturen auf der ganzen Welt genutzt wird.

ACHTUNG:

1. Bitte bringen Sie Ihren **PERSONAL-AUSWEIS** mit!

2. Bitte **WARME KLEIDUNG** für den Aufenthalt in der kühlen Großradaranlage wählen!
3. **FILMEN** und **FOTOGRAFIEREN** auf dem Institutsgelände sind nicht erlaubt.
4. **TEILNAHME** ab 16 Jahren
5. Der **ZUGANG** zum Radom ist barrierefrei – zu Raum 56, wo der Einführungsvortrag stattfindet, gibt es einen Lift. Am Eingang ist eine kleine Schwelle, die für Rollstuhlfahrer und gehbehinderte Menschen überwindbar ist.

Maximal: 25 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 02.11.23,
16.30 – 18.00 Uhr

Ort: Fraunhofer-Institut FHR,
Fraunhofer Str. 20, 53343
Wachtberg

Gebühr: 10,00 €

Leitung: N. N.

4015E Besuch beim DLR Köln-Porz – Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt e. V.

Exkursion

Das DLR ist das **FORSCHUNGSZENTRUM** der Bundesrepublik Deutschland für Luft- und Raumfahrt. Seine umfangreichen Forschungs- und Entwicklungsarbeiten in Luftfahrt, Raumfahrt, Energie und Verkehr sind in nationale und internationale Kooperationen eingebunden. Über die eigene Forschung hinaus ist das DLR als Raumfahrtagentur im Auftrag der Bundesregierung für die Planung und Umsetzung der deutschen Raumfahrtaktivitäten zuständig.

Der DLR-Schwerpunkt **RAUMFAHRT** befasst sich in Köln unter anderem mit der

Forschung unter Weltraumbedingungen. Hier nehmen die DLR-Institute für Materialphysik im Weltraum, Werkstoff-Forschung, Luft- und Raumfahrtmedizin sowie das Nutzerzentrum für Schwerelosigkeitsforschung (MUSC) und eine Abteilung der Raumflugbetriebe ihre Aufgaben wahr. Unterstützt vom DLR-Raumfahrtmanagement beteiligen sich diese DLR-Institute und -Einrichtungen an bemannten und unbemannten Raumflugmissionen. Eine intensive Arbeitsbeziehung besteht dabei auch zum Europäischen ASTRONAUTENZENTRUM (EAC), das ebenfalls auf dem Gelände des Kölner Standorts angesiedelt ist.

Nach einer kurzen Einführung besichtigen Sie voraussichtlich folgende Institute:

- Astronauten-Trainingszentrum der ESA (Ob das Astronautenzentrum geöffnet ist, wird zeitnah bekannt gegeben.)
- Luft- und Raumfahrtmedizin
- Sonnenofen
- Nutzerzentrum für Weltraumexperimente (MUSC)

Die Führung dauert ca. 2,5 Stunden – sie wird vom DLR freundlicherweise kostenfrei angeboten. Es können sich Änderungen im Ablauf ergeben.

ACHTUNG:

- ANMELDUNG: nur über die VHS!
- MINDESTALTER: 16 Jahre
- PERSONALAUSWEIS bitte mitbringen!
- FOTOAPPARATE/Fotohandys: Die Mitnahme ist erlaubt; Fotografieren ist aber nur in einem Institut (EAC) möglich (Besucherservice weist in dem entsprechenden Institut darauf hin).
- Aus Sicherheitsgründen ist es einzelnen Teilnehmer*innen nicht möglich, die Besichtigung vorzeitig abzubrechen oder die Gruppe zu verlassen!
- Bequemes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung wählen! (zwischen den Instituten sind teils längere Fußwege zu absolvieren)!



© pixabay creative commons

- Die Institute werden während des laufenden Betriebs besichtigt; „Störungen“ der Führung durch Umgebungslärm sind möglich!
- Der Verzehr von mitgebrachten Speisen und Getränken ist in den Instituten und Räumen während der Besichtigung nicht gestattet.
- Während der Führung gibt es KEINE SITZGELEGENHEITEN!
- Behindertengerechte Einrichtungen sind vorhanden.

Maximal: 22 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 15.11.23,
14.00 – 17.00 Uhr

Ort/Treffpunkt: 13.45 Uhr vor dem Eingangsportal des DLR-Standortes, Planitzweg, 51147 Köln. Nur wer sich bei der VHS schriftlich angemeldet hat und auf der Liste steht, kann auf das Gelände mitgenommen werden.

Der Gästeführer erwartet die Gruppe im Empfangsgebäude auf dem Gelände.

Der DLR-Standort Köln liegt im Südosten Kölns in unmittelbarer Nachbarschaft des Köln-Bonn Airports. Er ist wie folgt zu erreichen:

ANFAHRT: Mit dem Auto aus Richtung Bonn (A59) kommend bitte dem Wegweiser „Flughafen Köln/Bonn“ (A59) folgen und – vor dem Flughafen – die Ausfahrt „Porz-Wahn/Wahnheide“ nehmen, rechts halten und der Beschilderung „DLR“ folgen.

HINWEIS: Wenn Sie ein Navigationssystem nutzen, geben Sie bitte statt Linder Höhe „Planitzweg“ ein.

Parkmöglichkeiten gibt es vor dem DLR-Gelände sowie auf dem Gelände gegenüber dem Casino (Gebäude Nr. 53). Bitte checken Sie erst am Eingangsportal ein; danach können Sie Ihr Fahrzeug auf

den Parkplatz innerhalb des DLR-Geländes stellen.

Ort: Siehe Ort/Treffpunkt

Gebühr: 10,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Dr. Yvonne Schütze

Photovoltaik

Nachhaltige Energieversorgung für Zuhause: Vorüberlegungen und erfolgreicher Einsatz von Photovoltaik im privaten Bereich

VORTRAGSREIHE – Jeder Vortrag kann einzeln gebucht werden.

Der Dozent, Gerhard Priegnitz, ist Diplom-Ingenieur der Elektrotechnik.

In den letzten Jahren hat sich der Dozent mit erneuerbarer Energie beschäftigt und in seinem Zuhause mehr als eine Photovoltaikanlage in Betrieb genommen. Zur optimalen Nutzung der produzierten Energie integrierte er außerdem einen Batteriespeicher sowie eine Wallbox für sein Elektroauto in Form eines Plug-In-Hybriden. Die Verwendung von erneuerbarer Energie reduziert nicht nur seine Stromrechnung, sondern leistet auch einen Beitrag zur Umwelt.

4016W

ONLINE-VORTRAG:

**Photovoltaik im privaten Bereich:
Worauf sollte man achten?**

**Vorüberlegungen und Tipps für
eine erfolgreiche Umsetzung**

In Kooperation mit der VHS Leverkusen

In diesem Vortrag teile ich meine persönlichen Erfahrungen mit Photovoltaik mit Ihnen. Ich beginne mit den grundlegenden Aspekten, die Sie vor einer möglichen Anschaffung einer Solaranlage kennen sollten. Dabei erläutere ich die technischen Komponenten von Photovoltaikanlagen und zeige auf, welche Kriterien bei der Pla-

nung einer Solaranlage zu berücksichtigen sind.

Anschließend stelle ich Ihnen die Einsatzbereiche von Photovoltaik im privaten Umfeld vor. Hier zeige ich auf, wie Sie durch Eigenverbrauch von Photovoltaikstrom Kosten sparen können und damit unabhängiger von Stromversorgern werden können. Durch den Einsatz von Speichern können Sie nicht nur den Eigenverbrauch erhöhen, sondern auch im Falle von Stromausfällen oder Stromsperrungen u. U. selbst für eine eigene Stromversorgung sorgen.

Auch die Themen Förderungen und Steuerabzüge werden kurz angeschnitten. Am Ende des Vortrags sollten Sie nicht nur das nötige Wissen für eine fundierte Entschei-



© Priegnitz

4 dung für die Anschaffung einer Photovoltaikanlage, sondern auch Einblicke in meine eigenen Erfahrungen und Erlebnisse mit der Technologie bekommen haben.

Bitte mitbringen:

Sie erhalten von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 50 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 19.09.23,
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 6,00 €

Leitung: Gerhard Priegnitz

Wenn Sie technische Unterstützung zur Teilnahme an einem Online-Angebot benötigen, wenden Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle.

4017W

ONLINE-VORTRAG: Schritt für Schritt zur eigenen Photovoltaik-Anlage:

Worauf es bei Angebot und Auftrag ankommt

Beruhend auf meinen persönlichen Erfahrungen geht es bei diesem Vortrag um die Auswahl und Bewertung von Photovoltaik-Angeboten sowie deren Weiterentwick-

lung zum Auftrag. Dabei werde ich wichtige Aspekte ansprechen, die bei der Konzeption der Anlage, der Wahl der Komponenten, sowie bei den finanziellen und rechtlichen Rahmenbedingungen berücksichtigt werden sollten. Ich werde auch auf mögliche Fallstricke und Herausforderungen eingehen, die ich auf meinem eigenen Weg zur eigenen Stromproduktion erlebt habe.

Vor dem Einholen eines Angebots für eine Photovoltaikanlage sollte möglichst Klarheit über den aktuellen Energiebedarf des eigenen Haushalts wie auch geplante größere Investitionen wie der Einbau einer Wärmepumpe oder die Anschaffung eines E-Autos bestehen.

Um diesen Strombedarf zu decken, ist es wichtig, Erzeugung und Verbrauch möglichst in Deckung zu bringen. Eine Möglichkeit hierfür ist das Speichern des erzeugten Stroms vor Ort. Mit entsprechenden Speicherlösungen kann der gespeicherte Strom auch als Notstromversorgung bei einem Stromausfall genutzt werden. Überschüssiger Strom kann entweder an den Energieversorger verkauft oder in einem Netzwerk mit anderen geteilt bzw. in einer sogenannten Cloud gespeichert werden.

Eine gute Vorbereitung hilft daher, ein passendes Angebot für eine Photovoltaikanlage zu erhalten und die individuellen Bedürfnisse und Gegebenheiten widerzuspiegeln.



© pixabay creative commons

Bitte mitbringen:

Sie erhalten rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 50 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 18.10.23,
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 6,00 €

Leitung: Gerhard Priegnitz

viel davon direkt im Haushalt verbraucht wird. Mit diesen Erkenntnissen können Sie Ihre Stromerzeugung und Ihren Stromverbrauch besser in Einklang bringen und damit Ihre Energiekosten senken, indem Sie bestimmte Geräte, wie beispielsweise die Waschmaschine oder den Geschirrspüler, zu Zeiten einschalten, in denen Ihre Anlage am meisten Strom produziert. Es stehen auch Lösungen zur Verfügung mit deren Hilfe Sie überwachen können, ob die Solarmodule erwartungsgemäß arbeiten.

Anhand konkreter Daten der eigenen Anlage werden die o. a. Themen behandelt.

Bitte mitbringen:

Sie erhalten rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 50 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 25.10.23,
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 6,00 €

Leitung: Gerhard Priegnitz

4018W**ONLINE-VORTRAG:****Optimierung Ihrer PV-Anlage:****Wie Sie durch die Überwachung und Analyse Ihrer Anlagendaten Energiekosten senken können.**

Angenommen, Sie haben eine Photovoltaikanlage auf Ihrem Hausdach installiert und Ihr Wechselrichter zeichnet relevante Daten der Anlage auf. Durch die Analyse dieser Daten können Sie herausfinden, wie viel Strom Ihre Anlage produziert und wie

Noch kein Geschenk?

**Wir haben jede Menge Ideen für Sie
in unserem Programm.**

Geschenkgutscheine gibt es in der VHS-Geschäftsstelle.

Elektromobilität

4019W

ONLINE-VORTRAG:

Die neue Mobilität:

Das Elektroauto zwischen Idealvorstellung und Realität

In Kooperation mit der VHS Leverkusen

In diesem Vortrag berichte ich von meinen persönlichen Erfahrungen mit einem Elektroauto in der Variante eines Plug-In-Hybriden und wie sich diese auf meine Erwartungen an die Elektromobilität auswirken. Ich gehe auf Vor- und Nachteile der Elektromobilität aus meiner Perspektive ein. Der Schwerpunkt liegt auf Themen wie Reichweite, Ladeinfrastruktur, Ladezeiten und Kosten.



© Priegnitz

Anhand von konkreten Beispielen zeige ich, wie sich Elektromobilität in meinem Alltag bewährt hat und welche Probleme und Herausforderungen ich dabei erlebt habe.

Ziel des Vortrags ist es, ein realistisches Bild von der Elektromobilität zu vermitteln und Vor- und Nachteile aus persönlicher Erfahrung aufzuzeigen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für die Elektromobilität interessieren und sich

aus erster Hand über die Erfahrungen eines E-Auto-Fahrers informieren möchten.

Geplant sind ca. 60 Minuten Vortrag und 30 Minuten Zeit für Fragen.

Bitte mitbringen:

Sie erhalten rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 50 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 15.11.23,
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 6,00 €

Leitung: Gerhard Priegnitz

4020 Rh

E-Fuels, eine alternative Energieform für die Mobilität?

Vortrag

Inhalt:

1. Was sind e-Fuels?
2. Pro's und Con's
3. Brauchen wir das?
4. Handlungsfelder/Zukunftsperspektive

Maximal: 30 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 09.11.23,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2,
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 6,00 €

Leitung: Horst Pfennigsdorf

Bienen / Imkerlehrgang

Ankündigung: Neuer Imkerlehrgang ab Samstag, 17.02.2024 (10.00 – 16.00 Uhr) mit Friedel Mirbach (Vorsitzender des Kreisimkerverbandes Bonn)

Der Einführungskurs zum Imkern beinhaltet Theorie und Praxis der Bienenhaltung und ist für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene geeignet, die lernen möchten, wie sie selbst ein Bienenvolk durch das Jahr bringen.

Von Februar bis September findet einmal im Monat ein Theorie- und Praxisteil jeweils samstags von 10.00 – 15.00 Uhr statt. Weitere Informationen erhalten Sie auf Nachfrage und im Programmheft für das Frühjahr 2024, das voraussichtlich Mitte Januar 2024 erscheint.



© pixabay creative commons

4

Botanische Gärten

4206E

Einladung zu einer literarischen Gartenführung in Reim und Prosa

durch die Botanischen Gärten der Universität Bonn

Exkursion

„Wir wissen nicht, womit der Steinbrech Steine bricht. Er übt die Kunst auf seine Weise. Und ohne Lärm. Gott liebt das Leise“.
(von Karl Heinrich Waggerl, 1897-1973).

Bei einem Gang durch den Botanischen Garten in Bonn werden einige Bäume und Blumen mit den Worten von bekannten oder unbekannteren Dichtern vorgestellt. So bewunderte Goethe in seinem berühmten Gedicht den damals noch weitgehend



© pixabay creative commons

Kräuterspaziergang / Pilze

unbekannten Gingko, Shakespeare charakterisierte häufig die Schauplätze seiner Dramen anhand der beschriebenen Pflanzen und was wäre Harry Potter ohne seine Zauberpflanzen?

Anmeldung bitte bis:

Donnerstag, 07. September

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Sonntag, 10.09.23,
10.30 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang der Botanischen Gärten (NEES-Café: Meckenheimer Allee 169)

Ort: Botanische Gärten der Uni Bonn, Meckenheimer Allee 169, 53115 Bonn

Gebühr: 15,00 €
keine Ermäßigung möglich (inklusive Führung und Eintritt)

Leitung: Dr. phil. Karin Ladenburger

4

Kräuterspaziergang / Pilze

4210E Wilde Früchte aus heimischen Hecken

Exkursion

Rundwanderung mit leichten Anstiegen

- Traditionelle Hausapotheke – Kulinarischer Hochgenuss

Bei diesem kulinarischen Spaziergang durch das Drachenfelser Ländchen erfahren Sie Wissenswertes über alte Hecken und ihre ökologische Bedeutung. Früchte, Blüten und Blätter der Hecken sowie die sie umwachsenden Wildkräuter wurden schon von unseren Vorfahren für die Hausapotheke und zur Zubereitung schmackhafter Speisen genutzt. Kleine Kostproben werden unterwegs gereicht.

Dipl. Soz. Päd. Kristin Pöpping ist zertifizierte Kräuterpädagogin sowie Natur- und Landschaftsführerin.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Sonntag, 24.09.23,
11.00 – 14.00 Uhr

Treffpunkt: Biolandhof Hochgürtel, Auf dem Acker 1b, 53343 Wachtberg (Züllighoven)
Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

Ort: s. Treffpunkt

Gebühr: 7 – 9 Personen = 19,80 €,
ab 10 Personen = 16,20 €

Leitung: Kristin Pöpping

4211E „Tischlein deck dich“ im Herbst

Exkursion

Im Oktober beeindruckt die Natur noch einmal mit der Fülle bunter Farben und der Vielfalt erntereifer Früchte. Wir begeben uns auf die Suche und wandern vorbei an Streuobstwiesen und Weinberg und richten unterwegs unser Augenmerk auf die essbaren Früchte und Kräuter am Wegesrand.

Gemeinsam bereiten wir im Anschluss einen Wildkräutertisch zu, von dem die Teilnehmer*innen eine Probe mit nach Hause nehmen können.

Die Dozentin stellt kleine Flaschen, Essig, Früchte und Kräuter bereit. (Im Naturschutzgebiet dürfen keine Pflanzen/Kräuter entnommen werden).

Dipl. Soz. Päd. Kristin Pöpping ist zertifizierte Kräuterpädagogin sowie Natur- und Landschaftsführerin.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Sonntag, 15.10.23, 11.00 – 14.00 Uhr

Treffpunkt: Jufa Hotel Königswinter, (oberer rechter Parkplatz), Bergstraße 115, 53639 Königswinter

Ort: s. Treffpunkt

Gebühr: 7 – 9 Personen = 19,80 €, ab 10 Personen = 16,20 € (zzgl. Kostenbeitrag 4,00 € an die Dozentin vor Ort)

Leitung: Kristin Pöpping

4212E Rh Heimische Pilze im Rheinbacher Wald kennen lernen

Exkursion

Für Erwachsene und junge Leute ab 13 Jahren

Im Herbst finden sich in den Wäldern unzählige Pilzarten. Viele sind als Speisepilze nutzbar, andere sind für die Ökologie des Waldes bedeutsam.



© pixabay creative commons

Die Themen während der Führung:

- Maßvolle Nutzung von Wildpilzen zu Speisezwecken
- Hinweise zum richtigen Sammeln
- Kennenlernen der essbaren und der giftigen Arten
- Hinweise auf brauchbare Exkursionsführer („Pilzbücher“)
- Pilze als Bestandteile der verschiedenen Biotope
- Bedeutung der Pilze für das Geschehen in der Natur (Änderungen im Ablauf vorbehalten)

Der Dozent ist Biologe.

Maximal: 19 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 23.09.23, 14.00 – 17.00 Uhr

Kräuterspaziergang / Pilze / Hochbeete

Ort: Wanderparkplatz direkt gegenüber Gut Waldau an der Straße (L493) von Rheinbach nach Loch (gegenüber dem Abzweig nach Flammersheim) L493, 53359 Rheinbach

Gebühr: 15,00 € (Jugendliche: 10,00 €)

Leitung: Helmut Fuchs

- Hinweise zum richtigen Sammeln
- Kennenlernen der essbaren und der giftigen Arten
- Hinweise auf brauchbare Exkursionsführer („Pilzbücher“)
- Pilze als Bestandteile der verschiedenen Biotope
- Bedeutung der Pilze für das Geschehen in der Natur
(Änderungen im Ablauf vorbehalten)

Der Dozent ist Biologe.

Maximal: 19 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 28.10.23,
14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Wald-Parkplatz jenseits des Bahnübergangs an der Gaststätte Bahnhof Kottenforst (ca. 400 m weiter), Flerzheimer Allee, 53340 Meckenheim. Bitte nicht den Gaststätten Parkplatz benutzen.

Gebühr: 15,00 € (Jugendliche: 10,00 €)

Leitung: Helmut Fuchs

4213E Me Heimische Pilze im Kottenforst kennen lernen

Exkursion

Für Erwachsene und junge Leute ab 13 Jahren

Im Herbst finden sich in den Wäldern unzählige Pilzarten. Viele sind als Speisepilze nutzbar, andere sind für die Ökologie des Waldes bedeutsam.

Die Themen während der Führung:

- Maßvolle Nutzung von Wildpilzen zu Speisezwecken

Nachhaltiges Projekt: Hochbeete bauen, bepflanzen und pflegen

4220 Rh Hochbeete selber bauen

Samstagsseminar

Hochbeet-Gärtner aufgepasst: Es gibt etwas zu tun. Die VHS-Voreifel baut Hochbeete. In diesem Workshop werden gemeinsam mehrere Hochbeete unter fachkundiger Anleitung auf dem Gelände der VHS-Voreifel aufgestellt. Neben vielseitigen Informationen zum Hochbeet-Gärtnern steht auch der Erfahrungsaustausch



© pixabay creative commons

zum Bau oder den Materialien im Vordergrund.

Das Angebot wird aus Mitteln der Entwicklungspauschale des Landes Nordrhein-Westfalen finanziert. Unterstützt von Obi Baumarkt Rheinbach.

Maximal: 6 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 09.09.23,
10.00 – 14.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), Außengelände, Koblenzer Str. 6, 53359 Rheinbach

Gebühr: Gebührenfrei

Leitung: Dr. Gabriele Jahn

4221 Rh Hochbeet – Workshop für Familien mit Kindern

Samstagsseminar

Die Hochbeete der VHS-Voreifel wollen gefüllt und bepflanzt werden. In diesem Workshop gibt es viel über das Hochbeet-Gärtnern zu lernen. Zusammen befüllen wir die Hochbeete mit verschiedenen Materialien und bepflanzen sie mit Zwiebeln und winterharten Kräutern. Welche Pflanzen wachsen auf welchem Standort besonders gut? Wie können Hochbeete für Kinder aussehen? Ein Workshop, in dem Groß und Klein Praktisches und Theoretisches zum Hochbeet-Gärtnern erfahren und selbst kreativ umsetzen können.

Das Angebot wird aus Mitteln der Entwicklungspauschale des Landes Nordrhein-Westfalen finanziert. Unterstützt von Obi Baumarkt Rheinbach.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 21.10.23,
14.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), Außengelände, Koblenzer Str. 6, 53359 Rheinbach

Gebühr: Gebührenfrei

Leitung: Dr. Gabriele Jahn

4222 Rh Wissenswertes zum Hochbeetgärtnern aus ökologischer und praktischer Sicht

Vortrag

Hochbeet-Gärtnern bedeutet auf kleinstem Raum und sehr speziellen Bedingungen einer Vielzahl von Pflanzen und Lebewesen einen Lebensraum bieten, dazu nachhaltige Materialien verwenden und rückschonendes Arbeiten ermöglichen. Welche Düngung und welche Pflanzerden sind dafür sinnvoll, welche Kulturen eignen sich? Welche Besonderheiten bietet ein Hochbeet aus ökologischer Sicht? Eine Vielzahl von Hochbeet-Typen für unterschiedlichste Standorte wird vorgestellt sowie geeignete Kulturen oder thematische Hochbeet-Bepflanzungen.

Das Angebot wird aus Mitteln der Entwicklungspauschale des Landes Nordrhein-Westfalen finanziert. Unterstützt von Obi Baumarkt Rheinbach.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 13.11.23,
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: Gebührenfrei

Leitung: Dr. Gabriele Jahn

Garten- und Pflanzenpflege / Gartengestaltung

4236 Wa Alles rund um den Rasen – Pflege und Neuanlage

Abendseminar

Sie erhalten Tipps und Anregungen zur Neuanlage eines Rasens sowie zu Saatgut, Reparatur, Düngung, Pflege und Bewässerung. Der erfahrene Gärtnermeister beantwortet häufig gestellte Fragen zum Thema „Rasen“:

- Welche Vorbereitungen muss ich treffen?
- Ist mein Boden in Ordnung?
- Spiel- und Sportrasen oder Zierrasen?
- Welches Saatgut nehme ich?
- Sonne oder Schattenplatz?
- Welche Bewässerungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie und wann säe ich am besten aus?
- Ist Rollrasen eine Alternative?
- Kann ich meinen alten Rasen noch retten?
- Wie werde ich Moos und Unkraut wieder los?
- Geht das auch ohne „chemische Keule“?

Der Dozent ist Gärtnermeister.

Maximal: 18 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 06.09.23,
19.00 – 21.15 Uhr

Ort: Schulzentrum Wachtberg-
Berkum,
Stumpebergweg 5, 53343
Wachtberg-Berkum

Gebühr: 7 – 9 Personen = 16,35 €,
ab 10 Personen = 13,50 €

Leitung: Michael Jurischka

4237 Wa Schnitt von Rosen und Zier- gehölzern

Abendseminar

Kennen Sie das? Der Flieder blüht nur noch in unerreichbaren Höhen. Der Kirschlorbeer wuchert, wie er will. Beim Mandelbäumchen sieht man fast nur noch dürre Äste und kaum noch Blüten. Die Hecke zum Nachbarn ist auch nicht mehr dicht und hat immer mehr braune Stellen. Beim Schneiden von Clematis und Kletterrosen weiß man nicht, wo man anfangen soll.

Aber wann ist eigentlich der beste Zeitpunkt zum Schneiden? Und wie ist das genau mit dem Vogelschutz? Woher bekomme ich Hilfe? Sind meine schönen und wertvollen Sträucher noch zu retten?

Mit diesen oder ähnlichen Fragen laden wir Sie herzlich zu unserem Seminar ein. Lassen Sie sich vom erfahrenen Gärtnermeister zeigen, wie Sie Ziersträucher, Kletterpflanzen und Hecken wieder in Form



© pixabay creative commons

und Blühsträucher wieder zum Blühen bringen können. Ein Informationsabend mit vielen Anregungen für den richtigen Schnitt!

Ihr Gärtnermeister berät Sie außerdem über Pflanzenschutz und Düngung.

Maximal: 18 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 18.10.23,
19.00 – 21.15 Uhr

Ort: Schulzentrum Wachtberg-Berkum,
Stumpebergweg 5, 53343 Wachtberg-Berkum

Gebühr: 7 – 9 Personen = 16,35 €,
ab 10 Personen = 13,50 €

Leitung: Michael Jurischka

4239 Rh Obstgehölze und Beerensträucher schneiden

Abendseminar

Die Obstbäume sollten eigentlich „klein“ bleiben. Kirschen und Mirabellen haben nach dem letzten Schnitt gar nichts mehr getragen. Und der Birnbaum produziert nur Wasserschosse.

Am Sauerkirschbaum vertrocknen die Zweige. Johannis- und Stachelbeeren tragen kaum noch Früchte, und diese wenigen sehen durch den Mehltau nicht besonders lecker aus. Die Brombeeren wuchern den halben Garten zu. Wann und wie ich die Himbeeren schneiden soll, weiß ich auch nicht. Woher bekomme ich Hilfe?

Sind meine „gesunden“ Sträucher und Bäume noch zu retten?

Diese oder ähnliche Fragen beantwortet Ihr erfahrener Gärtnermeister Michael Jurischka.

Er erklärt, wie Sie ihre Beerensträucher wieder in Form schneiden und in Zukunft wieder das eigene gesunde Obst ernten. Ein Informationsabend mit vielen Anregungen und Tipps.

Der Dozent berät Sie außerdem über die richtige Sortenauswahl, Arbeitsmaterial, Pflanzenschutz sowie Düngung.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 15.11.23,
19.00 – 21.15 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 16,35 €,
ab 10 Personen = 13,50 €

Leitung: Michael Jurischka



Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!



Folgen Sie uns jetzt auf Facebook!



Angebote für Kinder und Familien: NABU / Museum Koenig

4406E „Nachts im Museum“ – Exklusive Führung durch das Museum Koenig

Exkursion

Taschenlampenführung im Museum Koenig für Erwachsene und Familien

Die Tage werden kürzer und die Tiere im Zoologischen Forschungsmuseum lebendiger!

Der gleichnamige Film hat vor ein paar Jahren Zoologische Museen in ein ganz anderes Licht getaucht: Was wäre, wenn die Tiere tatsächlich lebendig würden?

Wenn die letzten Besucher*innen abends das Museum verlassen haben, die Tore geschlossen wurden und das Licht ausgeht, ist es Zeit für die Nachtführung: Keine Angst; hier können die Tiere mit Hilfe

von Taschenlampen betrachtet werden, ohne dass sie uns das Fürchten lehren sollten! Während dieser Führung durch die Großlebensräume unserer Erde werden die nachtaktiven Tiere „aufgespürt“ und die Besucher*innen vertraut gemacht mit deren Leben in der dunklen Tageszeit.

Damit sich doch noch ein ähnliches „Feeling“ wie beim Film „Nachts im Museum“ einstellen kann, werden sich spezielle Bewohner entsprechender Lebensräume aus dem Tierhaus zu uns gesellen.

ACHTUNG:

- Geeignet für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
- Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes angeben!

Die Dozentin ist Biologin und Museumsführerin.

Bitte mitbringen:

Taschenlampen können mitgebracht werden. Bitte keine Stirnlampen.

Anmeldung bitte bis:

Dienstag, 07. November

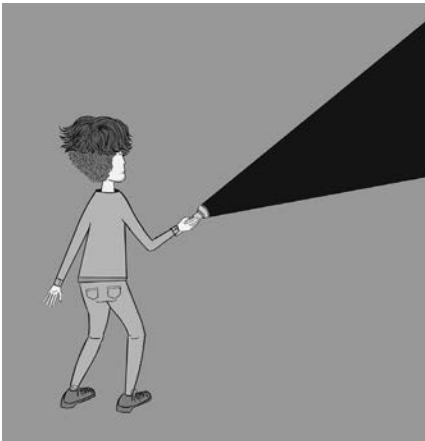
Maximal: 17 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 10.11.23,
18.15 – 19.30 Uhr
Bitte bis spätestens 18.00 Uhr im Museum sein. Späterer Einlass ist ausgeschlossen.
Beginn der Führung spätestens 18.15 Uhr

Ort: Museum Alexander Koenig,
Adenauerallee 160, 53113
Bonn

Gebühr: 15,00 € (Kinder: 8,00 €)

Leitung: Dr. Susanne Adams



© pixabay creative commons

4407E Sw Adventlicher Spaziergang für Familien: Den Tieren des Winters auf der Spur

Exkursion

Familien-Abenteuer von 8 bis 88 Jahren

Auf der Suche nach den Tieren in der kalten Jahreszeit gibt es einiges zu entdecken und zu erfahren.

Wer hat dort genagt, was ist dort gelaufen? Und wer verschläft die kalte Jahreszeit? Am Ende gibt es bei Glühpunsch und Lagerfeuer noch einige adventliche Geschichten zu hören.

Der Dozent ist Umweltpädagoge und Naturführer.

Bitte mitbringen:

Dem Wetter entsprechend warm anziehen.



© pixabay creative commons

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 09.12.23,
14.00 – 17.00 Uhr
Mit PKW zu erreichen.

Ort: NABU Naturschutzzentrum
„Am Kottenforst“,
Waldstr. 31, 53913 Swisttal-
Dünstekoven

Gebühr: 14,80 € (pro Kind 7,00 €)

Leitung: Olaf Stümpel

4

Abfallentsorgung

4410E Besuch des neuen Entsorgungs- und Verwertungsparks Sankt Augustin (EVP)

Exkursion

Entsorgung ist heute weit mehr als nur Müllabfuhr, Verbrennung und Deponierung.

Die RSAG leistet nicht nur für ca. 600.000 Einwohner im Rhein-Sieg-Kreis die Abfall- und Wertstoffabfuhr, sondern zum Teil auch Weiterverarbeitung der aufbereiteten Rohstoffe aus den „Mülltonnen“ bis zum fertigen Produkt.



© RSAG

In Sankt Augustin liegt ein Schwerpunkt auf der Nachsorge (Gaserfassung, Sickerwassererfassung) und den Betrieb einer Deponie für mineralische Abfälle.

Do it Yourself: Bienenwachs / Kosmetik

Neu ist die auf dem EVP von der RSAG in 2023 in Betrieb genommene Vergärungsanlage mit anschließender Kompostierung der Rohstoffe aus der Biotonne.

Auf einem Rundgang erfahren wir welchen Aufwand die Nachsorge einer Deponie erfordert und wie das Zusammenspiel Vergärung und Kompostierung im großen Maßstab funktioniert.

Wir erleben die Anlagen im vollen Betrieb, wir gehen hinein, achten Sie bitte auf zweckmäßige Kleidung.

Die Führung übernimmt ein Mitarbeiter der RSAG.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 22.11.23,
14.00 – ca. 15.30 Uhr
Um pünktliches Erscheinen wird gebeten.
Parkmöglichkeiten: Bitte durchfahren bis zur Sickerwasserreinigung (in Nähe der Waage und Erfassung, parken können Sie dort auf dem Containerstellplatz). Von dort werden Sie von einem Mitarbeiter in Empfang genommen.

Ort: RSAG, Entsorgungs- und Verwertungspark, EVP, Auf dem Sand, 53757 Sankt Augustin

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Johannes Spielberg

Do it Yourself: Bienenwachs / Kosmetik

4413 Rh Pfllegendes, Nützliches und Schönes aus Bienenwachs

Samstagsseminar

Bienenwachs ist seit jeher ein wertvolles Naturprodukt mit vielen tollen Eigenschaften. Nicht umsonst wird es gerne in der Kosmetik- und Pharmaindustrie verwendet. Aber auch in Form von Kerzen ist es heute noch sehr beliebt.

Die besonderen Eigenschaften des Bienenwachses werden wir uns gemeinsam zu Nutzen machen und verschiedene Pflegeprodukte, Wachstücher und Kerzen herstellen.

Bitte mitbringen:

Baumwolltücher (z. B. alte Küchentücher oder Stoffe mit schönem Muster) für die Wachstücher.



© pixabay creative commons

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 18.11.23,
10.00 – 12.00 Uhr

- Ort:** Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2, Raum 019
(Lehrküche)
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach
- Gebühr:** 14,20 € (zzgl. ca. 15,00 € Materialkosten, zahlbar vor Ort an die Dozentin)
- Leitung:** Jennifer Pfahl-Meyer

4414 Rh Kosmetik – selbstgemacht

für Schüler*innen und interessierte Erwachsene

Samstagsseminar

In Kooperation mit „Rheinbach ohne Plastikmüll“

Konservierungsmittel, Mikroplastik und flüssige Polymere, Tierversuche, unbekannte Inhaltsstoffe, aufwendige Verpackungen, Plastikmüll, hohe Kosten – wir kaufen industrialisierte Kosmetikprodukte.

Es gibt einen anderen Weg: Selber machen! Ohne viel Aufwand! Wir brauchen Wasser, Fette, Emulgatoren und Wirkstoffe, alle biozertifiziert.

Im Workshop erhalten Sie Informationen über Haut/Hauttypen und Inhaltsstoffe. Hergestellt werden verschiedene Cremes, Bodylotion, Deostick oder Deocreme, Zahnputzpulver.

Doris Kübler ist Sprecherin von „Rheinbach ohne Plastikmüll“.

Bitte mitbringen:

Feuerfeste Bechergläser, feine Waage, Messlöffel 2,5 mg, Eierlöffel aus Kunststoff oder gläserner Rührstab, leere Plastikflaschen oder Pumpspender, Dosen oder Schraubdeckelgläser in unterschiedlichen Größen, leere Deosticks, Klebeetiketten, Küchenhandtuch, Spültuch.



© pixabay creative commons

Anmeldung bitte bis:

Freitag, 03. November

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 18.11.23,
14.15 – 16.15 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2, Raum 019
(Lehrküche)
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 14,20 € (zzgl. ca. 15,00 € Materialkosten, zahlbar vor Ort an die Dozentin)

Leitung: Doris Kübler

Bei einer kurzfristigen Abmeldung können die Kosten für Kursmaterialien (Utensilien für Kreativangebote, Bücher, Lebensmittel etc.) in Rechnung gestellt werden!

Hund / Tierhaltung

4510 Rh „Hilfe, mein Hund wird erwachsen.“

„Das Pubertier“ und die Zeit des „Erwachsenwerdens“

Vortrag

- Warum verändert sich mein junger Hund plötzlich?
- Warum hört er nicht mehr und macht zunehmend „sein eigenes Ding“?



© Annette Panz

- Was kann ich als Besitzer*in tun, damit unser Zusammenleben wieder entspannter wird?

Bei diesem Vortrag erhalten Sie wichtige Informationen über diese sensible und herausfordernde Entwicklungsphase des Hundes im Zusammenleben mit Ihnen. Sie können ein besseres Verständnis und mehr Gelassenheit für die wichtige Phase entwickeln und mit vielen praktischen Übungen durch Videobeispiele Trainingsanregungen erhalten. Während und nach dem Vortrag ist Zeit für Fragen zu dem Thema.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 08.11.23,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 10,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Annette Panz

Dozent*innenporträt:

Annette Panz betreibt seit 2011 eine Hundeschule in Rheinbach. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht der/die Halter*in. Zunehmend erfahren diese, wie sie maßgeblich für das Verhalten ihres Hundes die Verantwortung tragen und es beeinflussen. Sie lernen, was ihr Hund von ihnen braucht, um sich gut entwickeln und angemessen verhalten zu können und sich ihre Beziehung so entwickelt, wie sie es sich wünschen. Mehr Infos unter www.dogtime.info



Gabriele Pfahl-Kreis prakt. Tierärztin
Gimmersdorfer Straße 75
53343 Wachtberg-Villip

www.pets-in-motion.de

Telefon: 02 28 - 93 49 97 42

***Ihr erfahrenes,
freundliches
Tier-Team vor Ort***



Gabriele Pfahl-Kreis prakt. Tierärztin
Gimmersdorfer Straße 75
53343 Wachtberg-Villip

MO - FR: 09.00 - 12.00 Uhr, 16.00 - 18.30 Uhr

MI: 09.00 - 12.00 Uhr

SA: 10.00 - 12.00 Uhr

www.tierarztpraxis-wachtberg.de

Telefon: 0228 - 32 67 31

Gesundheit / Ernährung

Seite

- 120 Vorbemerkung
- 120 Entspannung / Körpererfahrung
- 126 Steptanz
- 127 Wirbelsäulengymnastik / Rückenfitness
- 128 Rund um Körper und Gesundheit
- 132 Wasser- / Gymnastik / Fitness
- 135 Fitness / Körpertraining
- 137 Outdoor-Aktivitäten
- 141 Japanisches Trommeln
- 142 Essen und Trinken

Vorbemerkung zum Programmbereich Gesundheit / Ernährung

VHS macht gesünder: So das Ergebnis einer Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) zu Entspannungskursen an Volkshochschulen!

Alle Kurse in unserem Fachbereich Gesundheit / Ernährung dienen der Prävention, der aktiven Gesundheitsförderung und dem Erhalt Ihrer Gesundheit. Sie ersetzen aber keine ärztliche Behandlung! Wenn Sie unsicher sind, ob Sie an einem Kurs teilnehmen können, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt. Bitte wenden Sie sich mit allen Fragen im Vorfeld der Kursbuchung an unsere Geschäftsstelle: Wir vermitteln gerne den Kontakt zu unseren Dozent*innen, die Ihnen vertiefende Auskunft über die Kursinhalte geben.

Übrigens: Mit rund 190.000 Gesundheitskursen und zwei Millionen Teilnehmer*innen leisten die 900 vhs in den Regionen Deutschlands einen flächendeckenden Beitrag zur Gesundheitsförderung aller Menschen – unabhängig von Alter, Ethnie, Geschlecht oder Herkunft!

5

Entspannung / Körpererfahrung

5100 Rh Qi Gong Yangsheng – Entspannt, gelassen und hellwach

Vormittagskurs

Dieser Kurs lädt Sie ein zu erfahren, wie Sie Ihren Körper mit sanften Bewegungen lockern und den Geist beruhigen können. Sie werden sich entspannt fühlen und gleichzeitig voller Energie sein. Zudem verbessert Qi Gong die Körperhaltung und

hilft, zahlreiche Beschwerden von Körper und Seele zu lindern. Seien Sie neugierig und erkunden Sie eine Methode, die seit Jahrtausenden den Chinesen zu mehr Lebenskraft verhilft und sich bei uns immer größerer Beliebtheit erfreut.

Die Dozentin ist eine qualifizierte Qi Gonglehrerin mit langer Erfahrung.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Hallenschuhe

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Beginn: Montag, 28.08.23, 10.00 Uhr
Dauer: 12 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Raum 6 (Gesundheitsraum) Stadtpark 16, 53359 Rheinbach
Gebühr: 7 – 9 Personen = 109,80 €, ab 10 Personen = 87,00 €
Leitung: Sabine Renner

5101 Me Qi Gong Yangsheng – Entspannt, gelassen und hellwach

Siehe Kurs 5100

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Hallenschuhe

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Beginn: Dienstag, 29.08.23, 18.00 Uhr
Dauer: 12 x 2 Unterrichtsstunden
Ort: Kindertageseinrichtung Sonnengarten, Baumschulenweg 17, 53340 Meckenheim
Gebühr: 7 – 9 Personen = 109,80 €, ab 10 Personen = 87,00 €
Leitung: Sabine Renner

5102 Me Qi Gong und Herbst – in die Weite atmen

Samstagsseminar

Wollten wir nicht immer mal einen Herbst ohne Erkältungskrankheiten und Stimmungstief erleben?

Die Herbstübungen des Qi Gong laden uns ein, unseren Weg zu innerer Ruhe und körperlichem Wohlbefinden zu entdecken. Sie machen frisch sowie lebendig und ver-

treiben die Müdigkeit. Der Kreislauf wird angeregt, die Verdauungsorgane werden von innen massiert, die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Übungen heitern auf und fördern eine zuversichtliche Einstellung zum Leben.

Neben den Übungen in Bewegung werden wir auch solche in Ruhe erleben.

Die Dozentin ist eine qualifizierte Qi Gong-Lehrerin mit langer Erfahrung.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können; Getränke nach persönlichem Bedarf/eventuell Snack für die Pause

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)
Termine: Samstag, 16.09.23, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Kindertageseinrichtung Sonnengarten, Baumschulenweg 17, 53340 Meckenheim
Gebühr: 7 – 9 Personen = 19,80 €, ab 10 Personen = 16,20 €
Leitung: Sabine Renner

5104 Rh Frauen Qi Gong – „Nü Zi Qi Gong“

Samstagsseminar

Dieses Frauen Qi Gong (nach Prof. Liu, Ya Fei / Qi Gong Reha-Klinik Beidaihe, VR China) wurde speziell entwickelt, um die weiblichen Lebensphasen zu begleiten, wie die Zeiten der Reife, Menstruation, Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung sowie die Zeit der Wechseljahre und Menopause mit wohltuender Wirkung auf den Brust-, Bauch- und Beckenbereich. Es gibt dazu noch ein spezielles Training für eine entspannte gesunde Wirbelsäule. Nü Zi Qi Gong beinhaltet nicht nur eine aktive allgemeine Vorsorge und Gesunder-

Qigong im Park 2023



Wiederholt beteiligen wir uns an der bundesweiten Aktion "Qigong im Park". Interessierte können unter der Anleitung erfahrener LehrerInnen die Wirkung des Qigong am eigenen Leibe erfahren. Diese fernöstliche Übungsform, die Körper und Geist gleichermaßen entspannt und energetisiert, wird ab Juli **2023** angeboten.

Qigong im Park ist kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung - keine Scheu, einfach mitmachen. Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung.

Termine:

Ort: Rheinbach, Stadtpark, am Ehrenmal

Montags, 10 - 11:00 31.7./7.8./14.8./21.8

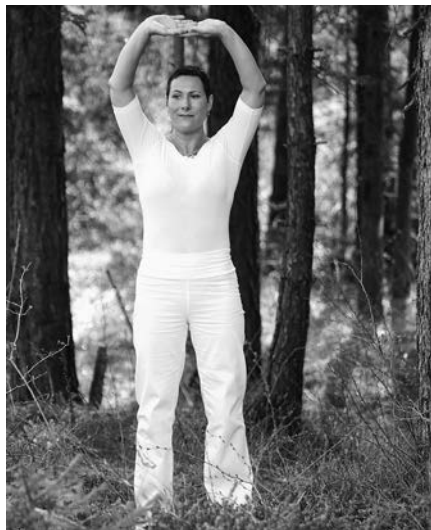
Ort: Meckenheim, im Park, Ecke Adolf-Kolpingstraße

Dienstags 18 - 19:00 1.8./8.8./15.8./22.8.

Veranstalter und weitere Infos: Sabine & Dieter Renner, Tel:02251/8663121



<http://www.praxis-lebensweg.de/>



© pixabay creative commons

haltung, es ist auch eine Methode, Frauenkrankheiten vorzubeugen und zu heilen mit entsprechender Anwendung einzelner spezieller Teile des Übungsprogramms!

Die Übungspraxis sind Meditation und die mit Sanftheit und Geschmeidigkeit ausgeführten Selbstmassagen mit bewusster Achtsamkeit und ebenso die geschmeidig und weich ausgeführten Bewegungsübungen für Brust und Unterleib, Becken und den ganzen Körper. Frauen spezifische Energieleitbahnen und Akupressur-Punkte werden dabei angesprochen.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und erfahrene Qi Gong-Lehrerin.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 21.10.23,
15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Familienzentrum der Lebenshilfe, Integrative Kindertagesstätte Rasselbande, Koblenzer Str. 6b, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 19,80 €,
ab 10 Personen = 16,20 €

Leitung: Sabine Renner

5113 Rh Yoga – Schwerpunkt „Rücken“

Vormittagskurs

Rückenbeschwerden gehören zu den Volkskrankheiten Nr. 1. Sie entstehen durch Fehlhaltungen, langes Sitzen, Bewegungsmangel, einseitige oder falsche Bewegung und sehr häufig durch Stress. Die harmonische Kombination von Stärkung, Dehnung und Entspannung macht Yoga zur idealen Trainingsmethode zur Bekämpfung von Rückenschmerzen.

Yoga verbessert Ihre Körperhaltung und eignet sich bestens zur Stärkung Ihres Rückens. Atem- und Entspannungstechniken können stressbedingte Muskelverspannungen und Blockaden lösen.

Der Unterricht orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und ist daher für jeden geeignet, der unter Rückenschmerzen leidet oder vorbeugend aktiv werden möchte. Sollten Sie unsicher sein, ob dieser Kurs für Sie richtig ist, können Sie sich gerne über die VHS-Geschäftsstelle an die Dozentin wenden.

Die Dozentin ist ausgebildete Yogalehrerin.

Bitte mitbringen:

Bequeme Bekleidung; eine Yoga- oder Isomatte; eventuell eine Decke und ein Yogakissen oder ein einfaches festes Kissen.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 08.08.23, 09.30 Uhr

Dauer: 17 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Am Stadtpark 16, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 154,30 €,
ab 10 Personen = 122,00 €

Leitung: Miriam Olschewski

5114 Rh Yoga für ältere Menschen

Vormittagskurs

Um die Lebensqualität auch im Alter zu erhalten oder zu verbessern, ist es wichtig, sich fit zu halten und mit etwaigen körperlichen Einschränkungen optimal umzugehen. Yoga ist ein ideales Trainingssystem, das durch die harmonische Kombination von Entspannung, Stärkung der Muskulatur, Dehnung und spezielle Atemtechniken eine positive Wirkung auf den gesamten Körper hat. Dieser Kurs orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und ist daher sowohl für bereits „yogaerfahrene“ oder neu beginnende ältere Menschen geeignet. Auch körperliche Einschränkungen sind kein Hindernis zur Teilnahme, sollten aber individuell mit der Dozentin abgeklärt werden. Sie können sich gerne über die VHS-Geschäftsstelle an die Dozentin wenden, auch wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Die Dozentin ist ausgebildete Yogalehrerin.

Bitte mitbringen:

Bequeme Bekleidung; eine Yoga- oder Isomatte; eventuell eine Decke und ein Yogakissen oder ein einfaches festes Kissen.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 08.08.23, 11.15 Uhr

Dauer: 17 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Am Stadtpark 16, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 154,30 €,
ab 10 Personen = 122,00 €

Leitung: Miriam Olschewski

5119 Rh Tai Chi – Qi Gong

Tai Chi ist eine ganzheitliche, traditionelle chinesische Bewegungskunst für Körper, Geist und Psyche, die auf den wissenschaftlichen und philosophischen Errungenschaften der chinesischen Kultur aufbaut.

Die fließenden Bewegungen im Tai Chi regulieren Atmung, stärken Herz, Kreislauf und Nervensystem und verbessern als Ganzkörpertraining die körperliche Konstitution.

So werden das persönliche Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration gefördert und Stress abgebaut.

Als Abschluss jeder Sitzung wird eine Qi Gong Übung durchgeführt (chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem).

Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die Bewegungssysteme des Tai Chi/Qi Gong und wendet sich an alle Altersgruppen. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung für eine Kursteilnahme.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung und warme Socken sowie eine kleine Gymnastikmatte

Maximal: 11 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 22.08.23, 18.30 Uhr

Dauer: 10 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Am Stadtpark 16, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 92,00 €,
ab 10 Personen = 73,00 €

Leitung: Anli Mermagen-Zhang

5120 Rh Tai Chi – Qi Gong – Kurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Tai-Chi 24 Pekingform notwendig!

Tai Chi ist eine ganzheitliche, traditionelle chinesische Bewegungskunst für Körper, Geist und Psyche, die auf den wissenschaftlichen und philosophischen Errungenschaften der chinesischen Kultur aufbaut.

Die fließenden Bewegungen im Tai Chi regulieren Atmung, stärken Herz, Kreislauf und Nervensystem und verbessern als Ganzkörpertraining die körperliche Konstitution.

So werden das persönliche Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration gefördert und Stress abgebaut.

Als Abschluss jeder Sitzung wird eine Qi Gong Übung durchgeführt (chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem).

Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die Bewegungssysteme des Tai Chi/Qi Gong und wendet sich an alle Altersgruppen. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung für eine Kursteilnahme.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung und warme Socken sowie eine kleine Gymnastikmatte

Maximal: 11 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 24.08.23,
18.30 Uhr

Dauer: 10 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Am
Stadtspark 16, 53359 Rhein-
bach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 92,00 €,
ab 10 Personen = 73,00 €

Leitung: Anli Mermagen-Zhang

5121 Wa Hatha-Yoga

Hatha Yoga ist der physische Weg des indischen Weisheits- und Übungssystems, der auf unterschiedlichen Ebenen wirkt. Er hilft uns, das Bewusstsein für das eigene „Ich“ zu verfeinern, indem er unsere Körperwahrnehmung schult. Dadurch finden wir zur körperlichen, seelischen und geistigen Balance.



© pixabay creative commons

Eine harmonische und kontinuierliche Übungspraxis unterstützt uns dabei, mehr Präsenz und eine positive Lebenseinstellung zu entwickeln, getragen von Zufriedenheit, Gelassenheit und Klarheit.

Wir üben in ruhiger Atmosphäre Körperstellungen (asanas), die ich gegebenenfalls an Ihre Bedürfnisse anpasse, sowie spezielle Atemtechniken (pranayama), mentales Training, Achtsamkeit und Meditation, um Körper und Geist zu trainieren.

Bei den körperlichen Übungen werden Muskeln und Bindegewebe gedehnt, die Muskelkraft steigt und die Beweglichkeit nimmt zu. Dadurch wird der Blut- und Energiekreislauf gefördert.

Eine Tiefenentspannung rundet die Stunde ab.

Auf diese Weise nähern wir uns dem Ziel des Yogawegs an, einen kraftvollen, geschmeidigen und zugleich entspannten Körper zu entwickeln, den Atem frei fließen

Steptanz

zu lassen sowie tiefe Freude, Ruhe und Entspannung zu erleben.

Ich freue mich, diese Erfahrung an Sie weiterzugeben und wende mich an Frauen und Männer aller Altersgruppen, ob mit oder ohne Yogaerfahrung. Vielleicht ist Yoga auch für Sie ein Weg zu innerem Gleichgewicht und Wohlbefinden. Ich lade Sie ein, es einfach mal auszuprobieren!

Die Dozentin ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV) und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, großes Handtuch, evtl. kleines Nackenkissen sowie Yogamatte und Meditationskissen, falls vorhanden.

Es ist empfehlenswert, mindestens zwei Stunden vor Kursbeginn keine schwere Mahlzeit mehr einzunehmen.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 31.08.23, 17.45 Uhr

Dauer: 14 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Katholische Grundschule Villip, Gymnastikhalle, Villiper Hauptstr. 21, 53343 Wachtberg-Villip

Gebühr: 7 – 9 Personen = 127,60 €, ab 10 Personen = 101,00 €

Leitung: Ingeborg Christiane Schindler

Steptanz

5

5131 Rh Steptanz für Fortgeschrittene (Mittelstufe)

Sie haben bereits die Basisschritte gemeistert und möchten jetzt noch tiefer eintauchen in die Geheimnisse des Steptanzes? Dann sind Sie hier richtig!

Wer schon Erfahrungen mit dem Erlernen einer Choreographie gemacht hat und Spaß daran hat, immer wieder aufs Neue gefordert zu werden, ist herzlich willkommen – besonders Seiteneinsteiger mögen sich angesprochen fühlen!

In diesem Kurs werden wir uns mit Accapella-Möglichkeiten beschäftigen. Außerdem werden wir uns mit traditionellen, immer wiederkehrenden Schritt-Kombinationen auseinandersetzen, die hervorragend zum Improvisieren geeignet sind.

Alles, was Sie brauchen, ist Spaß an Bewegung und zwei gesunde Beine und Füße!

Die Dozentin ist seit Jahren passionierte Steptänzerin mit profunder Ausbildung und langer Tanzerfahrung u.a. auch in Formationen.

Bitte mitbringen:

Stepschuhe; bequeme Bekleidung; Getränk

Maximal: 9 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 14.09.23, 19.00 Uhr

Dauer: 10 x 1 Zeitstunde

Ort: Familienzentrum der Lebenshilfe, Integrative Kindertagesstätte Rasselbande, Koblenzer Str. 6b, 53359 Rheinbach

Gebühr: 59,00 €

Leitung: Susi Bührend-Treiber

Wirbelsäulengymnastik / Rückenfitness

5204 Rh Workout – Schwerpunkt Rücken

Dieser Kurs dient vor allem der Stärkung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Es wird die spezifische Stütz- und Muskulatur des Rumpfs mit abwechslungsreichen Übungen trainiert. Das gezielte Workout verbessert auch die Körperhaltung und kann zudem Fehlbelastungen vorbeugen.

Der Dozent hat u.a. folgende Qualifikationen: Übungsleiter 2. Lizenzstufe Haltung und Bewegung, Lizenz DTB-Rückentrainer, diverse Fortbildungen in Anatomie und Faszientraining.

Bitte mitbringen:

Bequeme Sportkleidung, Gymnastik-/Iso- matte, großes und kleines Handtuch

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Montag, 07.08.23, 18.45 Uhr

Dauer: 18 x 1 Zeitstunde

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Am Stadtpark 16, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 103,80 €, ab 10 Personen = 82,20 €

Leitung: Stefan Schreiter

5205 Sw Wirbelsäulengymnastik

Vormittagskurs

Rückenleiden sind heute unbestreitbar zu einer Volkskrankheit geworden, die meist im Schulalter beginnt und im Erwachsenenalter manchmal sogar mit der Diagnose „Bandscheibenvorfall“ endet. Oft sitzen wir zu viel und bewegen uns – und damit auch unsere Wirbelsäule – zu wenig.



© pixabay creative commons

In diesem Kurs wollen wir lernen, mit unserer Wirbelsäule pfleglich umzugehen. „Ich habe Rücken“ ist kein unabwendbares Schicksal. Gezielte Angebote zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur werden kombiniert mit Dehn- und auch Entspannungsübungen. Der Bewegungsapparat wird mobilisiert ohne ihn zu überfordern. Durch regelmäßiges Training werden der Rücken stabilisiert und schmerzhafte Verspannungen reduziert.

Die Übungen werden auf Matten und im Stehen durchgeführt.

Der Dozent hat u.a. folgende Qualifikationen: Übungsleiter 2. Lizenzstufe Haltung und Bewegung, Lizenz DTB-Rückentrainer, diverse Fortbildungen in Anatomie und Faszientraining.

Bitte mitbringen:

Iso-/Gymnastikmatte; Handtuch

Maximal: 9 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Mittwoch, 09.08.23, 10.00 Uhr

Dauer: 17 x 1 Zeitstunde

Ort: Zehnhaus Odendorf, Am Zehnthof 1, 53913 Swisttal-Odendorf

Gebühr: 108,20 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Stefan Schreiter

5206 Wa Rückenfitness

Der Rücken wird auch als „Spiegel der Seele“ bezeichnet. Wenn die Dinge des Alltags zu schwer auf uns lasten, reagiert der Rücken mit Schmerz und Verspannungen.

Der Kurs vermittelt gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen.

Nach dem Motto: „Spaß an der Bewegung“ erwartet Sie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm.

Bitte mitbringen:

Warme Socken, ein kleines Kissen, Matte oder geeignete Unterlage

- Maximal:** 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Beginn:** Mittwoch, 16.08.23, 17.00 Uhr
- Dauer:** 14 x 1 Zeitstunde
- Ort:** Katholische Grundschule Villip, Gymnastikhalle, Villiper Hauptstr. 21, 53343 Wachtberg-Villip
- Gebühr:** 7 – 9 Personen = 81,40 €, ab 10 Personen = 64,60 €
- Leitung:** Margot Richter
-

Sollten Sie unsicher sein, ob ein Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte im Vorfeld der Kursbuchung an unsere Geschäftsstelle (02226 8922623). Wir beraten Sie gerne!

Rund um Körper und Gesundheit

5208 Rh Diabetes – nur ein bisschen Zucker?!

Abendseminar

Diabetes mellitus Typ 2 ist mit über 6 Millionen Betroffenen eine der Volkskrankheiten in Deutschland. Was sind die Gefahren und wie kann Diabetes behandelt werden?

Aber vor allem: Was kann man tun, um eine Diabeteserkrankung zu verhindern? Der Vortrag greift diese Fragen auf und lässt im Anschluss auch noch Raum für weitere Fragen.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Diabetes-Beraterin.

- Maximal:** 18 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Mittwoch, 20.09.23, 18.30 – 20.00 Uhr
- Ort:** VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarraum, Koblenzer Straße 6 53359 Rheinbach
- Gebühr:** 10,00 €
- Leitung:** Elke Schüller
-

5209 Rh Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag

Samstagsseminar

Dieser Workshop ist für Erwachsene, die sich mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude wünschen. Und die lernen möchten, künftig gelassener mit stressigen oder belastenden Herausforderungen im Alltag, in Beziehungen und im Beruf umzugehen.

Im Rahmen des Workshops erfahren Sie:

Stressresistenz: Wie Sie positiv mit stressigen Situationen umgehen und negativen Stress gar nicht erst entstehen lassen.

Leichtigkeit: Wie Sie sich leicht und entspannt im Alltag fühlen. Dadurch implementieren Sie dauerhaft eine Grundgelassenheit in Ihrem Leben.

Lebensfreude: Wie Sie mehr Spaß an Ihrem Leben haben, Ihre Bedürfnisse und Werte leben sowie Ihr Leben wieder in vollen Zügen genießen!

Ihr Nutzen: Sie lernen sich selbst durch Körperübungen und Reflexion kennen, um dadurch bewusster Ihr Verhalten steuern zu können.

Sie lernen, wie Sie durch einfache Übungen direkt Ihre Emotionen, Ihren Körper und Ihren Geist entspannen und ausbalancieren können, um mehr Kraft und Klarheit zu gewinnen.

Sie ergründen, wie Sie selbst und andere „tickern“ und wie Sie bewusster und gelassener mit sich und anderen umgehen können.

In diesem Workshop bekommen Sie:

- effektive Coaching Strategien für innere Balance, die einfach und leicht umzusetzen sind
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für weniger negativen Stress
- bewährte Sofort-Strategien im Alltag
- Körper- und Atemübungen

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Mentalcoach.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 23.09.23,
10.00 – 14.30 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 45,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Claudia Bräuer

5216 Rh Bitte klopfen! Gelassen und selbstsicher mit Klopf- akupressur

Samstagsseminar

Bitte klopfen! lautet das Motto in diesem Workshop. Klopfakupressur oder EFT ist die psychologische Version der Akupunktur und eine kleine Revolution in der Psychotherapie. Die Methode kombiniert moderne Psychologie mit dem uralten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ungewöhnlich wirksam und außergewöhnlich vielseitig – das sind die Techniken der Klopfakupressur. Sie helfen bei negativen Emotionen, bei körperlichen Beschwerden, festgefahrenen Überzeugungen und Verhaltensweisen.

So kann mehr Gelassenheit, Ruhe und Selbstvertrauen entstehen. Schwer vorstellbar? Dann ist das ein guter Grund, dies in praktischen Übungen zu testen.

Achtung!

Die Klopfakupressur ist kein Ersatz für eine medizinische, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung. Sollten Sie sich bereits in Behandlung befinden, fragen Sie bitte Ihren Arzt, Psychologen oder Heilpraktiker.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 18.11.23,
15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Familienzentrum der Lebenshilfe, Integrative Kindertagesstätte Rasselbande, Koblenzer Str. 6b, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 19,80 €,
ab 10 Personen = 16,20 €

Leitung: Sabine Renner

5217 Rh Sei beweglich und Du bewegst

Angebot für Berufstätige zum Erreichen größerer geistiger und körperlicher Beweglichkeit

Bildungsurlaub

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Das Leben in der heutigen Zeit ist herausfordernd und fordert häufig schnelle Entscheidungen. Viele Situationen am Arbeitsplatz, aber auch im Privatleben sind nicht planbar und verlangen schnelle sowie flexible Reaktionen. Umso wichtiger ist es, getragen von einer inneren Gelassenheit auf diese Herausforderungen zu reagieren. Die Erhaltung von Beweglichkeit und Flexibilität im ganzheitlichen Sinn ist ein wichtiger Aspekt für ein Leben in guter Gesundheit, Harmonie und Lebensqualität im Beruf sowie im Alltag. Eine gute psychische Stabilität und die kritische Auseinandersetzung mit eigenen Lebensthemen, gerade auch im fortgeschrittenen Alter, sind hilfreich sowohl äußerlich als auch innerlich beweglich und

vital zu bleiben. Das gilt für jede Phase des Berufslebens, ist aber besonders wichtig, um gerade die letzten Jahre der Berufstätigkeit und den Übergang ins Rentenalter positiv gestalten zu können. Für ein gutes Lebens-Gefühl, was lange spürbar bleibt.

Der Bildungsurlaub gibt viele Anregungen, das Erlernte auch zukünftig in den Alltag zu integrieren.

Inhalte:

- Ganzheitlich beweglich bleiben mit allen Sinnen
- Was bewegt mich aktuell?
- Beweglich und dynamisch im Job. Was geht noch?
- Schwierige Situationen gelassen meistern
- Der bewegte Weg in den nächsten Lebensabschnitt
- Gesunderhaltung durch Bewegung, Entspannung und Ernährung
- Integration des Gelernten in Beruf und Alltag

Die Dozentin besitzt folgende Qualifikationen: Yoga und Qigong-Trainerin, Entspannungstherapeutin, Sportlehrtrainerin, (HP) Psychotherapie.

Bitte mitbringen:

Iso-Matte, Decke, kleines Kissen

Anmeldung bitte bis:

Montag, 11. September

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 23.10. –
Freitag, 27.10.23,
10.00 – 17.00 Uhr (inklusive
1 Stunde Mittagspause)

Ein Mittagessen kann im hauseigenen Bistro eingenommen werden – in der Nähe gibt es auch eine Bäckerei.

Parkmöglichkeiten bestehen auf dem hauseigenen Parkplatz sowie in den umliegenden Straßen.

Dauer: 5 x 6 Zeitstunden

Ort: Gründer- und Technologiezentrum Rheinbach, Marie-Curie-Straße 1, 53359 Rheinbach
Gebühr: 198,00 € keine Ermäßigung möglich
Leitung: Ina Luna Dölken

Zu den Anmeldemodalitäten und Rücktrittsbedingungen bei Bildungsurlauben siehe Rubrik „Bildungsurlaub“ S. 150

5218 Rh Entspannt und gelassen im Beruf

Wohlfühl-Yoga und Qi Gong für Berufstätige 55+

Bildungsurlaub

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Die nachweislich positiven Wirkungen von Yoga und Qi Gong sind bekannt. Sie verbessern die Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft: Fähigkeiten, die generell wichtig sind, aber deren Training für Ältere immer bedeutender wird – auch zur Stabilisierung der beruflichen Leistungsfähigkeit sowie der privaten Fitness.

Diese besondere Kombination hilft, speziell in der zweiten Lebenshälfte, zu mehr Zufriedenheit sowie Gesundheit zu gelangen und den beruflichen Alltag besser zu meistern. Die Lebensqualität wird erhöht – auch durch eine ganzheitliche Betrachtung von Körper und Geist.

Das Seminar gibt viele Anregungen, wie das Erlernte auch zukünftig in den Alltag integriert werden kann.

Folgende Kursthemen sollen behandelt werden:

- Qi Gong und Wohlfühl-Yoga Übungen sinnvoll kombiniert
- Lebensfreude als Haltung für mehr Lebensqualität
- Entspannende Elemente in Ruhe und Bewegung
- Der bewegte Weg in den nächsten Lebensabschnitt
- Gesunderhaltung durch Bewegung, Entspannung und Ernährung
- Integration des Gelernten in den Alltag

Die Dozentin besitzt folgende Qualifikationen: Yoga und Qi Gong-Trainerin, Entspannungstherapeutin, Sportlehrtrainerin, (HP) Psychotherapie.

Bitte mitbringen:

Iso-Matte, Decke, kleines Kissen

Anmeldung bitte bis:

Mittwoch, 04. Oktober

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 20.11. – Freitag, 24.11.23, 10.00 – 17.00 Uhr (inklusive 1 Stunde Mittagspause)

Ein Mittagessen kann im hauseigenen Bistro eingenommen werden – in der Nähe gibt es auch eine Bäckerei.

Parkmöglichkeiten bestehen auf dem hauseigenen Parkplatz sowie in den umliegenden Straßen.

Dauer: 5 x 6 Unterrichtsstunden

Ort: Gründer- und Technologiezentrum Rheinbach, Marie-Curie-Straße 1, 53359 Rheinbach

Gebühr: 198,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Ina Luna Dölken

Zu den Anmeldemodalitäten und Rücktrittsbedingungen bei Bildungsurlauben siehe Rubrik „Bildungsurlaub“ S. 150

5219 Rh Gesunder Schlaf

Abendseminar

Wirksame Entspannungshilfen bei Schlafstörungen

Kennen Sie das: Sie liegen in der Nacht in Ihrem Bett und können einfach nicht einschlafen, obwohl Sie richtig müde sind? Vielleicht sind Sie körperlich unruhig, Gedanken schwirren Ihnen durch den Kopf, und Sie machen sich Sorgen u. a. darüber, wie Sie den nächsten Tag bewältigen können... Die Dozentin gibt Ihnen während dieses lebendigen Workshops zahlreiche praktische Tipps zur Selbsthilfe in Form von Entspannungsübungen, Mudras und Jin Shin Jyutsu-Griffen, die Sie sofort ausprobieren können und die Sie im Alltag dabei unterstützen, Körper, Geist und Seele zu entspannen und den ersehnten Schlaf zu finden.

So können Sie das Erlernte gut in den Alltag integrieren und den Kursabend auch nutzen, um eventuell auftretende Fragen mit der Dozentin zu klären.

Die Dozentin ist ausgebildete Atemtherapeutin.



© pixabay creative commons

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 21.11.23,
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Familienzentrum der Lebenshilfe, Integrative Kindertagesstätte Rasselbande,
Koblenzer Str. 6b, 53359 Rheinbach

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Ulrike Mendner

5

Wasser- / Gymnastik / Fitness

5402 Me AquaFit

Viele Menschen verbinden Wasser mit Urlaub, Wellness oder angenehmer, fast schwereloser Bewegung. Ob jung oder alt: Das Training im „blauen Nass“ bereitet den meisten viel Freude.

Durch den natürlichen Auftrieb ist es viel effektiver als an Land und schont gleich-

zeitig die Gelenke. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers erleichtern die Übungen, die Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer Ihres Körpers verbessern können.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus geeignet. Für Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Freitag, 08.09.23, 15.00 Uhr
Dauer: 13 x 1 Unterrichtsstunde
Ort: Hallenfreizeitbad Meckenheim,
Siebengebirgsring 6, 53340
Meckenheim
Gebühr: 80,00 € keine Ermäßigung
möglich
Leitung: Nehla Dridi

5403 Me Aquafit

Siehe Kurs 5402

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich
anmelden)
Beginn: Freitag, 08.09.23, 16.00 Uhr
Dauer: 13 x 1 Unterrichtsstunde
Ort: Hallenfreizeitbad Meckenheim,
Siebengebirgsring 6, 53340
Meckenheim
Gebühr: 80,00 € keine Ermäßigung
möglich
Leitung: Nehla Dridi

5404 Me Aquafit

Siehe Kurs 5402

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich
anmelden)
Beginn: Freitag, 08.09.23, 17.00 Uhr
Dauer: 13 x 1 Unterrichtsstunde
Ort: Hallenfreizeitbad Meckenheim,
Siebengebirgsring 6, 53340
Meckenheim
Gebühr: 80,00 € keine Ermäßigung
möglich
Leitung: Nehla Dridi

5405 Me Aquafit

Siehe Kurs 5402

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich
anmelden)
Beginn: Freitag, 08.09.23, 18.00 Uhr
Dauer: 13 x 1 Unterrichtsstunde
Ort: Hallenfreizeitbad Meckenheim,
Siebengebirgsring 6, 53340
Meckenheim
Gebühr: 80,00 € keine Ermäßigung
möglich
Leitung: Nehla Dridi

5411 Wa Fit ab 55+

Bewegung hält in jedem Lebensalter ge-
sund. Mit gezielten sportlichen Aktivitäten
versuchen wir, den Bewegungsmangel im
Alltag auszugleichen und die Folgeer-
scheinungen (Herz-/Kreislaufkrankun-
gen, Rückenbeschwerden) zu verhindern
oder zu lindern und zugleich die Kondition
zu stärken.

Durch das regelmäßige Training, das vor
allem auch die Bauch- und Rückenmuskulatur
kräftigt, wird zudem die Körperhaltung
und -statik verbessert.

Bitte mitbringen:

Iso-/Gymnastikmatte; Handtuch

Maximal: 18 Personen (bitte schriftlich
anmelden)
Beginn: Montag, 07.08.23, 17.00 Uhr
Dauer: 17 x 1 Zeitstunde
Ort: Schulzentrum Berkum,
Turnhalle,
Stumpebergweg 5, 53343
Wachtberg-Berkum
Gebühr: 7 – 9 Personen = 98,20 €,
ab 10 Personen = 77,80 €
Leitung: Helga Schmitz

5412 Wa Fitness für Senioren ab 65

Diese Stunde ist ein Angebot für Damen und Herren wie auch Paare. Es wird ein vielfältiges Training für Jedermann ab 65 Jahren geboten.



© pixabay creative commons

Wir aktivieren den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen mit Übungen, die im Gehen, im Stand oder auf der Langbank stattfinden. Wir gehen nicht auf die Matte. Zum Einsatz kommen Kleingeräte wie Theraband, Ball, Stab, Seilchen usw. Kleine Spiele runden das Programm ab.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung und Turnschuhe

Maximal: 18 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Freitag, 11.08.23, 18.00 Uhr

Dauer: 14 x 1 Zeitstunde

Ort: Schulzentrum Berkum, Turnhalle, Stumpebergweg 5, 53343 Wachtberg-Berkum

Gebühr: 7 – 9 Personen = 81,40 €, ab 10 Personen = 64,60 €

Leitung: Gabriele Schmidt

5415 Sw Fit ab 55 und bis ins hohe Alter!

Für Frauen und Männer

Besonders für Ältere ist es wichtig, fit und beweglich zu bleiben. Die gezielten Trainingseinheiten für Männer und Frauen beinhalten eine ganzheitliche Gymnastik mit dem Schwerpunkt RÜCKENSCHULE. Die sanften – aber effektiven – Übungen aus der PILATES-Schule bringen auch Sie wieder in Schwung und liefern neue Kraft.

Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Mittwoch, 30.08.23, 09.30 Uhr

Dauer: 13 x 1 Zeitstunde

Ort: Dorfhaus Morenhoven, Mehrzweckraum Swiststr. 97, 53913 Swisttal-Morenhoven

Gebühr: 7 – 9 Personen = 75,80 €, ab 10 Personen = 60,20 €

Leitung: Angelika Meyer

Sollten Sie unsicher sein, ob ein Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte im Vorfeld der Kursbuchung an unsere Geschäftsstelle (02226 8922623). Wir beraten Sie gerne!

Fitness / Körpertraining

NEU!**5420 Rh
Flowing AthletiX® –
HIT meets Yoga**

In dieser Sportstunde wechseln sich Intervalltrainings-Einheiten (HIT) mit an Yoga angelehnten Flows ab. Das Intervalltraining fördert Muskelkraft und Ausdauer, die Flows bringen Geist und Körper zur Ruhe. Zusätzlich werden Atem und Körperwahrnehmung geschult. Die Übungen sind auf Freizeit- und Breitensportler abgestimmt. Sie zielen auf die Muskel- und Faszienbewegungen im Alltag ab und schulen diese. Es entsteht ein ganzheitliches Training, das Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Stressabbau verbessert. Gerne darf barfuß trainiert werden.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.

Bitte mitbringen:

Sportkleidung; Hallenschuhe; Fitnessmatte oder Handtuch; Getränk nach Bedarf

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 31.08.23,
18.45 Uhr

Dauer: 14 x 1 Zeitstunde

Ort: Grundschule St. Martin,
Turnhalle,
Bungert, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 81,40 €,
ab 10 Personen = 64,60 €

Leitung: Heike Webner

**5421 Rh
Fit von Kopf bis Fuß für Frauen**

Was tust Du nur für Dich???

Das Training soll Dir Selbstsicherheit, Endorphine & Balance geben – es soll Dich rundum glücklich & zufrieden machen. In diesem Kurs geht es um Bewegung für den gesamten Körper. Auf die „Problemzonen“ der Frau wird speziell eingegangen!

Alles zusammen macht den Kopf frei und gibt ein gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen:

Handtuch und Getränk; bei kälteren Temperaturen empfiehlt sich, warme Sportkleidung nach dem Zwiebelprinzip anzuziehen!

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Montag, 07.08.23, 18.30 Uhr

Dauer: 18 x 1 Zeitstunde

Ort: Gesamtschule Rheinbach
Standort 1, Turnhalle,
Villeneuve Straße 5, 53359
Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 103,80 €,
ab 10 Personen = 82,20 €

Leitung: Christa Waindok

Sollten Sie unsicher sein, ob ein Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte im Vorfeld der Kursbuchung an unsere Geschäftsstelle (02226 8922623). Wir beraten Sie gerne!

5422 Rh Ganzkörpertraining für Frauen & Männer

Bewegung beginnt im Kopf – das ist in der Tat so!!!

Aufwärmseinheiten, Kräftigungsübungen, Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates und noch einiges mehr sind Bestandteil jeder Übungsstunde. Ein Fokus liegt auf der Stärkung der Bauchmuskulatur, die nicht nur der Schlüssel für eine gute Körperhaltung ist, sondern auch Rückenschmerzen vorbeugt.

Das abwechslungsreiche Training mit Kleingeräten wird Ihnen viele Spaß & Freude bereiten.

Entspannungs- und Dehnübungen schließen jede Einheit ab.

Bitte mitbringen:

Handtuch und Getränk; bei kälteren Temperaturen empfiehlt es sich, warme Sportkleidung nach dem Zwiebelprinzip anzuziehen!

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Montag, 07.08.23, 19.30 Uhr



© pixabay creative commons

Dauer: 18 x 1 Zeitstunde
Ort: Gesamtschule Rheinbach
Standort 1, Turnhalle,
Villeneuver Straße 5, 53359
Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 103,80 €,
ab 10 Personen = 82,20 €

Leitung: Christa Waindok

5424 Rh Vielfältiges Fitness-, Bewe- gungs- und Faszientraining

Dieser Fitnessmix aus Core Training, Faszienrollen u. v. m. nutzt Bekanntes und peppt es mit neuen Trainingsformen auf. Diese ausgewogenen Übungen unterstützen und trainieren die Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, Stabilisation, Koordination und Entspannung für den gesamten Körper. Wir lösen Verklebungen und Verspannungen in der Muskulatur.

In dieser Kombi macht es Freude, den Körper zu fordern – die Umsetzung ist toll und erfrischend anders.

Lust bekommen? Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen:

Faszienrolle, Handtuch und Getränk nach Bedarf!

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 08.08.23, 18.45 Uhr

Dauer: 18 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach
Standort 1, Turnhalle,
Villeneuver Straße 5, 53359
Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 163,20 €,
ab 10 Personen = 129,00 €

Leitung: Christa Waindok

5430 Rh Ganzheitliche Gymnastik und Bewegung

Diese sanfte, körperbildende Gymnastik ist eine ausgewogene Kombination aus Softaerobic, Yoga, Pilates und Entspannung. Am Anfang der Stunde steht ein leichtes, Gelenke schonendes Ausdauertraining (mit Musik) zur Herz- und Kreislauf-Stabilisierung, das ganz sicher niemanden überfordern wird.

Es folgen kräftigende und dehnende Bodenübungen, die vor allen Dingen die tiefen Muskeln der Rumpfmittle (Bauch und Rücken) aktivieren und straffen.

Regelmäßiges, gezieltes Üben und Entspannen bringen Körper, Geist und Seele

in Einklang, damit wir uns am Schluss der Stunde rundherum wohl fühlen.

Bitte mitbringen:

Eigene Matte

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Mittwoch, 13.09.23, 18.45 Uhr

Dauer: 10 x 1 Zeitstunde

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Raum 6 (Gesundheitsraum) Stadtpark 16, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 59,00 €, ab 10 Personen = 47,00 €

Leitung: Monika Teichmann

Outdoor-Aktivitäten

NEU!

5462 Rh Fit und beweglich durch die Woche

Dieses Training im Park hält Sie nicht nur fit und beweglich, sondern es stärkt durch das Bewegen an der frischen Luft zusätzlich die gute Stimmung und das Immunsystem. Muskelübungen werden kombiniert mit Lockerungs- und Koordinationsübungen. Der Kurs ist für alle mit einer normalen Grundfitness offen, die Übungen können dem jeweiligen Leistungsstand angepasst werden. So gehen wir alle gut gelaunt und durchweg bewegt durch die Woche.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob der Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.

Bitte mitbringen:

Bequeme, der Witterung angepasste Kleidung und Schuhe; Sportmatte oder Handtuch; Getränk nach Bedarf

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Mittwoch, 30.08.23, 10.00 Uhr

Dauer: 13 x 1 Zeitstunde

Ort: Freizeitpark Rheinbach, Parkplatz Schubertstraße

Gebühr: 7 – 9 Personen = 75,80 €, ab 10 Personen = 60,20 €

Leitung: Heike Webner

5466 Rh Fitness Spaziergang – Fitness an der frischen Luft für Ältere

Gezielte Bewegung draußen fördert die Kondition und stärkt das Immunsystem. In diesem Kurs nutzen wir deshalb die schönen und großzügigen Anlagen des Rheinbacher Freizeitparks zu einem lockeren, aber angeleiteten Spaziergang. Ergänzt wird dieser durch gezielte Übungen zur Mobilisierung, zur Verbesserung des Gleichgewichts und zur Kräftigung. Auch etwas Gehirnjogging darf nicht fehlen!

Sportkleidung ist nicht erforderlich, aber bequemes Schuhwerk wird empfohlen.

Die Dozentin ist ausgebildete Fitnesstrainerin mit einer DOSB C-Lizenz im Breitensport, einer DOSB B-Lizenz im Bereich Prävention und diversen Fortbildungen im Bereich Functional Training sowie Faszien-Fitness.

- Maximal:** 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Freitag, 04.08., Montag, 14.08., freitags 18.08., 25.08. und 01.09.23 jeweils 15.00 – 15.45 Uhr

- Dauer:** 5 x 1 Unterrichtsstunde
- Ort:** Freizeitpark Rheinbach, Nähe Grillhütte, Münstereifeler Straße 69 53359 Rheinbach
- Gebühr:** 7 – 9 Personen = 25,25 €, ab 10 Personen = 20,50 €
- Leitung:** Nanny Guntau
-

5467 Rh Fitness Spaziergang – Fitness an der frischen Luft für Ältere

Siehe Kurs 5466

- Maximal:** 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** 08.09., 15.09., 22.09., 06.10. und 13.10.23, jeweils 15.00 – 15.45 Uhr
- Dauer:** 5 x 1 Unterrichtsstunde
- Ort:** Freizeitpark Rheinbach, Nähe Grillhütte, Münstereifeler Straße 69 53359 Rheinbach
- Gebühr:** 7 – 9 Personen = 25,25 €, ab 10 Personen = 20,50 €
- Leitung:** Nanny Guntau
-



© pixabay creative commons

5468 Rh Fitness Spaziergang – Fitness an der frischen Luft für Ältere

Siehe Kurs 5466

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Freitag, 27.10.23, 15.00 Uhr

Dauer: 5 x 1 Unterrichtsstunde

Ort: Freizeitpark Rheinbach,
Nähe Grillhütte,
Münstereifeler Straße 69
53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 25,25 €,
ab 10 Personen = 20,50 €

Leitung: Nanny Guntau

5469 Rh Outdoor Functional Fitness

Beim Functional Training geht es darum, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Die Mehrheit der Übungen wird ohne Geräte und nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Die Übungen sind alltagsrelevant und beanspruchen mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig. Die Trainingsintensität kann individuell variiert werden – auch Ungeübte sind willkommen. Eine wunderbare Trainingsform, die hervorragend an der frischen Luft (auch bei nicht ganz optimalem Wetter!) im Park durchgeführt werden kann. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Die Dozentin ist ausgebildete Fitnesstrainerin mit einer DOSB C-Lizenz im Breitensport, einer DOSB B-Lizenz im Bereich Prävention und diversen Fortbildungen im Bereich Functional Training sowie Faszien-Fitness.



© pixabay creative commons

Bitte mitbringen:

Warme Sportkleidung (Zwiebelprinzip);
Sportschuhe

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 04.08., Montag,
14.08., freitags 18.08., 25.08.
und 01.09.23
jeweils 16.00 – 17.00 Uhr

Dauer: 5 x 1,33 Zeitstunden

Ort: Freizeitpark Rheinbach,
Nähe Grillhütte,
Münstereifeler Straße 69
53359 Rheinbach

Gebühr: 35,00 € keine Ermäßigung
möglich

Leitung: Nanny Guntau

Für das Herbstsemester 23 sind wieder Workshops zum Bogenschießen in Kooperation mit dem FC Pech geplant. Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage unter www.vhs-voreifel.de. Wir freuen uns über Ihr Interesse!

5470 Rh Outdoor Functional Fitness

Siehe Kurs 5469

Bitte mitbringen:

Warme Sportkleidung (Zwiebelprinzip);
Sportschuhe

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich
anmelden)

Termin: Freitag, 04.08., Montag,
14.08., freitags 18.08., 25.08.
und 01.09.23
jeweils 17.15 – 18.15 Uhr

Dauer: 5 x 1 Zeitstunde

Ort: Freizeitpark Rheinbach,
Nähe Grillhütte,
Münstereifeler Straße 69
53359 Rheinbach

Gebühr: 35,00 € keine Ermäßigung
möglich

Leitung: Nanny Guntau

5474 Rh Outdoor Functional Fitness

Siehe Kurs 5469

Bitte mitbringen:

Warme Sportkleidung (Zwiebelprinzip);
Sportschuhe

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich
anmelden)

Termin: Freitags, 08.09., 15.09., 22.09.,
06.10. und 13.10.23
jeweils 17.15 – 18.15 Uhr

Dauer: 5 x 1 Zeitstunde

Ort: Freizeitpark Rheinbach,
Nähe Grillhütte,
Münstereifeler Straße 69
53359 Rheinbach

Gebühr: 35,00 € keine Ermäßigung
möglich

Leitung: Nanny Guntau

5

5471 Rh Outdoor Functional Fitness

Siehe Kurs 5469

Bitte mitbringen:

Warme Sportkleidung (Zwiebelprinzip);
Sportschuhe

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich
anmelden)

Termin: Freitags, 08.09., 15.09., 22.09.,
06.10. und 13.10.23
jeweils 16.00 – 17.00 Uhr

Dauer: 5 x 1 Zeitstunde

Ort: Freizeitpark Rheinbach,
Nähe Grillhütte,
Münstereifeler Straße 69
53359 Rheinbach

Gebühr: 35,00 € keine Ermäßigung
möglich

Leitung: Nanny Guntau

5475 Rh Outdoor Functional Fitness

Siehe Kurs 5469

Bitte mitbringen:

Warme Sportkleidung (Zwiebelprinzip);
Sportschuhe

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich
anmelden)

Beginn: Freitag, 27.10.23, 16.00 Uhr

Dauer: 5 x 1 Zeitstunde

Ort: Freizeitpark Rheinbach,
Nähe Grillhütte,
Münstereifeler Straße 69
53359 Rheinbach

Gebühr: 35,00 € keine Ermäßigung
möglich

Leitung: Nanny Guntau

Japanisches Trommeln

5480 Me Taiko – Japanische Trommelkunst



Samstagsseminar

Taiko bedeutet:

Musik, Rhythmus, Bewegung, Energie, betonte leidenschaftliche Rufe (kakeoge), Disziplin, Teamgeist, Aufmerksamkeit, Ausdauer, Koordination, Konzentration, Performance, Meditation, viel Spaß und Gesundheit und Fitness bis ins hohe Alter.

Im Workshop lernen Sie auf traditionellen Taiko Trommeln Rhythmusfolgen und Schlagtechniken kennen und spielen. Die Synthese aus Rhythmus, Klang und Bewegung wird auf traditionelle Art und Weise mit Worten und Silben (kushishoga) vermittelt. Vorkenntnisse und die Fähigkeit Noten zu lesen sind nicht erforderlich.

Die Trommeln sowie die Trommelstöcke (Bachis) werden von dem erfahrenen Taiko Lehrer Jürgen Klatt der Schule für japanisches Trommeln Nagare-Daiko in Bonn/Meckenheim für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen:

Lockere Kleidung, Hallenschuhe (barfuß oder auf Socken ist auch möglich) und ein Getränk

Maximal: 7 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 09.09.23,
10.30 – 14.00 Uhr

Ort: Taiko Dojo „Nagare-Daiko“
(Jürgen Klatt), Mühlgrabenstr.
12, 53340 Meckenheim
(500 m entfernt von Bahnhaltestelle Meckenheim Industriepark [Meckenheim-Lüftelberg])

Gebühr: 50,00 € keine Ermäßigung möglich (in der Gebühr sind die Nutzungsgebühr für die Trommel/-stöcke und Raum-miete enthalten)

Leitung: Jürgen Klatt

5481 Me Taiko – Japanische Trommelkunst



Samstagsseminar

Siehe Kurs 5480

Bitte mitbringen:

Lockere Kleidung, Hallenschuhe (barfuß oder auf Socken ist auch möglich) und ein Getränk

Maximal: 7 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 18.11.23,
10.30 – 14.00 Uhr

Ort: Taiko Dojo „Nagare-Daiko“
(Jürgen Klatt), Mühlgrabenstr.
12, 53340 Meckenheim
(500 m entfernt von Bahnhaltestelle Meckenheim Industriepark [Meckenheim-Lüftelberg])

Gebühr: 50,00 € keine Ermäßigung möglich (in der Gebühr sind die Nutzungsgebühr für die Trommel/-stöcke und Raum-miete enthalten)

Leitung: Jürgen Klatt

Essen und Trinken

5505 Rh Panzanella

Abendseminar

Die Panzanella gehört in Italien einfach zum Sommer. Der erfrischend leichte Brotsalat ist perfekt für den kleinen Hunger: Gerade wenn Sie mal keine Lust haben, lange in der Küche zu stehen. Ursprünglich aus Mittelitalien ist das Gericht heute im ganzen Land bekannt. Allerdings mit feinen Unterschieden.

Jede Familie in Italien hat ihre Variante des Brotsalats! In diesem Workshop stelle ich Euch meine vor!!!

Dazu machen wir eine gold gebackene Mozzarella in carrozza – ein klassisches neapolitanisches Rezept. Lasst Euch überraschen (auch für Vegetarier geeignet).

Die Dozentin hat italienische Wurzeln und ist in der Gastronomie groß geworden.

Bitte mitbringen:

Schürze; Geschirrtücher; Dose für eventuelle Reste

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 01.09.23,
18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2, Raum 019
(Lehrküche)
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 40,00 € (inklusive Lebensmittelkosten)
keine Ermäßigung möglich

Leitung: Rosalba Guzzo

5506 Rh Einkochen: eine alte Methode aktuell im Trend

Abendseminar

Wer kennt sie nicht, die Weckgläser bei Oma im Kellerregal?! Diese schon im letzten Jahrhundert genutzte Methode zur Haltbarmachung von Lebensmitteln ist in der heutigen Zeit für eine kostengünstige Vorratshaltung aktueller denn je.



© pixabay creative commons

Doch was braucht man überhaupt alles zum Einmachen und was muss man beachten? Der praktische Vortrag geht auf alle diese Fragen ein.

Maximal: 16 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 06.09.23,
19.00 – 20.30 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), kleiner
Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Elke Schüller

5507 Wa Zeit für Brunch!

Samstagsseminar

Es duftet nach frischem Brot, warmer Butter und Gewürzen: Der Tisch ist reich gedeckt und die Liebsten sind schon auf dem Weg.

Es gibt kaum etwas Schöneres als einen freien Tag mit einem ausgelassenen Brunch zu beginnen und schlemmend die Seele baumeln zu lassen.

In diesem Kurs dreht sich alles darum, aus einer Bruncheinladung ein kleines Fest zu machen. Ob süß oder herzhaft, warm oder kalt, gesund oder doch lieber buttrig-zuckrig. An Nichts soll es fehlen!

Und ganz nebenbei haben Sie die Möglichkeit, ein paar gekonnte Handgriffe bei der Zubereitung der einen oder anderen Köstlichkeit zu erlernen und kleine Einblicke in die gehobene Gastronomie zu bekommen.

Nach dem gemeinsamen Zubereiten und Kochen laden die Speisen zum Verzehr in geselliger Runde ein. Sie erhalten alle Rezepte der hergestellten Gerichte und können eventuelle Reste natürlich mit nach Hause nehmen.

Die junge Dozentin ist gelernte Köchin in der gehobenen Gastronomie.

Bitte mitbringen:

Küchenhandtuch, Küchenmesser, Vorratsdosen, Getränke nach Bedarf

Maximal: 9 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 16.09.23,
13.30 – 17.00 Uhr

Ort: Schulzentrum Berkum, Lehrküche, Stumpebergweg 5,
53343 Wachtberg-Berkum

Gebühr: 48,00 € (inkl. Lebensmittelkosten), keine Ermäßigung möglich

Leitung: Kaya Heyerhoff

5508 Rh Laugengebäck-Backkurs

Abendseminar

Brezen, Brötchen, Stangen, Konfekt: Es gibt viele, tolle Möglichkeiten Laugengebäck zu Hause herzustellen.

In dem Kurs werden gemeinsam mit den Teilnehmer*innen verschiedene Laugengebäcke geformt, gelaugt und gebacken.

Die Dozentin vermittelt Wissen über die Herstellung und Bearbeitung des Teiges, über die verschiedenartigen Möglichkeiten den Teig zu formen, bis hin zur Verwendung von Bäckerlauge.

Die im Kurs durch die Teilnehmer*innen gefertigten Backwaren können im Anschluss mit nach Hause genommen werden.

Die Dozentin backt seit Jahren selber Brot und kennt die unterschiedlichen Herstellungstechniken vom Hefe- bis zum Sauerteig.

Bitte mitbringen:

Schürze, Handtuch, Einmalhandschuhe, Schutzbrille (falls vorhanden)

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 29.09.23,
18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2, Raum 019
(Lehrküche)
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 25,00 € (inklusive Lebensmittelkosten)
keine Ermäßigung möglich

Leitung: Stefanie Hartschen

5509 Rh Pollo alla cacciatora

Abendseminar

Pollo alla Cacciatore ist einer der großen Klassiker, die uns die italienische Küche geschenkt hat.

Das Hähnchengericht ist sehr einfach zuzubereiten und perfekt für ein informelles Abendessen mit der Familie oder wenn wir einfach etwas Leckeres für uns und unsere Lieben zubereiten möchten.

Hühnerfleisch kann sehr vielseitig genutzt und auf tausend Arten zubereitet werden: und als Pollo alla Cacciatore ist es vielleicht eine der erfolgreichsten Kreationen! In diesem Workshop stelle ich meine Variante vor!!!

Zwiebeln, Sellerie, Tomaten und der Wein verwandeln es in ein lebendiges Gericht mit einem unglaublich reichen Geschmack.

Die Dozentin hat italienische Wurzeln und ist in der Gastronomie groß geworden.

Bitte mitbringen:

Schürze; Geschirrtücher; Dose für eventuelle Reste

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 20.10.23,
18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2, Raum 019
(Lehrküche)
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 40,00 € (inklusive Lebensmittelkosten)
keine Ermäßigung möglich

Leitung: Rosalba Guzzo

5510 Rh Melanzane chine!!!

Abendseminar

Auberginen eignen sich perfekt, um sie auf unterschiedlichste Art zu füllen. Gefüllte Auberginen sind beispielsweise ein Klassiker der kalabrischen Küche als so genannte „Menze mulinciani chine“. Jeder, der sie einmal probiert hat, weiß, wie gut sie sind. Sie werden oft in großen Mengen für Partys mit Freunden oder für Ausflüge zubereitet. Auch für einen entspannten Tag am Strand dürfen sie auf keinen Fall im gut gefüllten Picknickkorb fehlen. Sie schmecken sowohl kalt als auch aufgewärmt hervorragend und sind daher perfekt, um sie auch „auf Vorrat“ zuzubereiten.

Die Dozentin hat italienische Wurzeln und ist in der Gastronomie groß geworden.

Bitte mitbringen:

Schürze; Geschirrtücher; Dose für eventuelle Reste

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 03.11.23,
18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2, Raum 019 (Lehrküche),
Dederichsgraben 2,
53359 Rheinbach

Gebühr: 40,00 € (inklusive Lebensmittelkosten)
keine Ermäßigung möglich

Leitung: Rosalba Guzzo

5513 Rh Laugengebäck-Backkurs

Abendseminar

Siehe Kurs 5508

Bitte mitbringen:

Schürze, Handtuch, Einmalhandschuhe, Schutzbrille (falls vorhanden)



© pixabay creative commons

- Maximal:** 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Freitag, 24.11.23,
18.00 – 21.00 Uhr
- Ort:** Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2, Raum 019
(Lehrküche)
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach
- Gebühr:** 25,00 € (inklusive Lebensmittelkosten)
keine Ermäßigung möglich
- Leitung:** Stefanie Hartschen
-

5515 Wa Ottolenghis frische Gemüse- küche

Samstagsseminar

So macht Gemüse essen Spaß!

Inspiriert vom israelisch-britischen Spitzenkoch Yotam Ottolenghi begeben Sie sich auf die Reise, um neue Aromen und ausgefallene Kombinationen zu entdecken. Salate aus bunten Gemüsesorten werden mit ungewöhnlichen Dressings kombiniert oder bekommen durch die Zugabe von Kräutern und Gewürzen eine ganz neue Wirkung.

Unterschiedlichste Garmethoden und ein Spiel aus verschiedenen Temperaturen sowie Texturen auf dem Teller führen zu unerwarteten Geschmackserlebnissen, die Sie mal in den Orient mal nach Asien bringen oder einfach nur ein wunderbares Wohlfühlen hervorrufen.

In diesem Kurs befassen Sie sich ausführlich damit, Kräuter und Gewürze gezielt einzusetzen und spannende vegetarische Gerichte herzustellen, die eine gesunde Abwechslung auf den Tisch bringen und sogar passionierte Fleischesser erfreuen.

Nach dem gemeinsamen Zubereiten und Kochen laden die Speisen zum Verzehr in geselliger Runde ein. Sie erhalten alle Rezepte der hergestellten Gerichte und können eventuelle Reste natürlich mit nach Hause nehmen.

Die junge Dozentin ist gelernte Köchin in der gehobenen Gastronomie.

Bitte mitbringen:

Küchenhandtuch, Küchenmesser, Vorratsdosen, Getränke nach Bedarf

- Maximal:** 9 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Termin:** Samstag, 04.11.23,
13.30 – 17.30 Uhr
- Ort:** Schulzentrum Berkum,
Lehrküche,
Stumpebergweg 5, 53343
Wachtberg-Berkum
- Gebühr:** 50,00 € (inklusive Lebensmittelkosten)
keine Ermäßigung möglich
- Leitung:** Kaya Heyerhoff
-

5516 Rh

Bier und Christstollen? Unge- wöhnlich, aber richtig fein!

Workshop mit Biertasting und vor- weihnachtlichen Köstlichkeiten

Abendseminar

Bier ist eines der ältesten Kulturgüter der Menschheit und lässt sich wunderbar mit ganz vielen Lebensmitteln kombinieren. In der Vorweihnachtszeit halten wir neben leckeren Kombinationen mit Käse & Pralinen ein paar weitere, spannende weihnachtliche Genüsse für Sie bereit. Und natürlich darf das Bier nicht zu kurz kommen. Sie werden 8 verschiedene Biere à je 100 ml verkosten dürfen.

Die Dozentin bringt zudem historische und lebensmittelkundliche Infos zum Bierbrauen und erläutert das Lebensmittel Bier.

Die Dozentin ist Bier-Sommelière, hat Heimbrauerfahrung und bietet professionelle Biertastings an.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Sonntag, 26.11.23,
17.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), Küche
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 49,00 € keine Ermäßigung
möglich

Leitung: Jutta Knoll

5517 Rh

Agnolotti!!! Aber ohne Fleisch...

Abendseminar

Agnolotti sind die typischen ersten Gänge der piemontesischen Küche. Die Ursprünge der Agnolotti liegen vor allem im Hinterland des Piemont, wo die Frauen des Hauses diese besonderen Tortelli von Hand „verpackten“ und dabei vor allem die Fleischreste der Vortage verwendeten.

Natürlich ist das Rezept für Agnolotti in jeder Region anders und die Füllung wird auf unterschiedliche Weise zubereitet. Neugierig???

Entdecke meine vegetarische Variante!!!

Die Dozentin hat italienische Wurzeln und ist in der Gastronomie groß geworden.

Bitte mitbringen:

Schürze; Geschirrtücher; Dose für eventuelle Reste

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 01.12.23,
18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2, Raum 019
(Lehrküche)
Dederichsgraben 2, 53359
Rheinbach

Gebühr: 40,00 € (inklusive Lebensmittelkosten)
keine Ermäßigung möglich

Leitung: Rosalba Guzzo

Sie wollen Ihren Wissenshorizont erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und gewinnen Sie neue Erfahrungen und Kenntnisse.

Sie wollen Ihren Bekanntenkreis erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und lernen Sie Menschen kennen, die die gleichen Ziele verfolgen wie Sie selbst.

Sie wollen Ihren Bekanntheitsgrad steigern?

Informieren Sie sich über die Möglichkeit einer Anzeigenschaltung in unserem VHS-Programmheft!

Sie wollen Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen teilen?

Wir suchen stets nach ausgewiesenen Experten, die ihr Wissen als Dozentin oder Dozent bei der VHS teilen wollen.

Starten Sie jetzt mit uns durch!



PRINT
MEDIEN

DIGITAL
MARKETING

MEDIEN
DESIGN
PRINT
+WEB

mm
messner
medien

DIALOG
MARKETING

Wir gestalten und produzieren
für Sie kreative Printprodukte!
Auch online bringen wir Sie groß raus!



mm print
messner design
medien online
service

Messner Medien GmbH | Von-Wrangell-Str. 6 | 53359 Rheinbach | messnermedien.de

EINE APP. **TAUSEND** **MÖGLICHKEITEN.**



Jetzt App downloaden
und registrieren!



OBI Rheinbach
An den Märkten 1-5
Mo-Sa: 8-20 Uhr

ALLES
MACHBAR
MIT

OBI[®]

Gestalte
das bunte
Angebot.



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

Eröffne
anderen
Perspektiven.



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

**Jetzt Dozent*in
werden!**



VHS-Zweckverband

vhs Volkshochschule
Voreifel

BEI UNS KÖNNEN SIE...



**PERSPEKTIVEN
ERÖFFNEN**

**WACHSTUM
FÖRDERN**



**IN BEWEGUNG
VERSETZEN**



IHR ANSPRECHPARTNER FÜR ALLE FRAGEN RUND UM GUTES SEHEN UND DIE OPTISCHE VERSORGUNG!

Bei uns erhalten Sie eine ausgezeichnete Beratung
und Anpassung von Contactlinsen und Brillen aller Art.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Weierstraße 2-6 • 53359 Rheinbach • Telefon: 02226 4941
info@optik-firmenich.de • www.optik-firmenich.de



IT / Kommunikation / Beruf / Wirtschaft

Seite

150	Bildungsurlaube
154	Fortbildung für Kursleitende in Bildungseinrichtungen
155	Sketchnotes – Visualisieren leicht gemacht
155	Smartphone / Tablet / Android
157	iPhone
158	Windows 10/11
160	Excel / 10 Finger am PC schreiben
161	Persönliche Daten: Sicherheit und Zugriff von überall
162	KI / Künstliche Intelligenz / ChatGPT
163	Cloud / Fotos / Bilder verwalten
164	Sicherheit im Internet
165	Kaufen und Verkaufen im Internet / Soziale Medien / Marketing
167	Sprecherziehung
168	Gewaltfreie Kommunikation
169	Lebensgestaltendes Lernen
176	Finanzen / Geldanlage / Aktien / Börse
178	Immobilien / Hauskauf / Vermieten

Bildungsurlaube

Was ist ein Bildungsurlaub?

In den meisten Bundesländern, darunter auch Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz, haben Arbeitnehmer*innen Anspruch auf fünf Tage bezahlter Freistellung pro Jahr für die berufliche Weiterbildung. Der Anspruch richtet sich nach der Arbeitszeit und verringert (oder erhöht sich), wenn weniger (oder mehr) als 5 Tage die Woche gearbeitet wird. Die Kosten für den Bildungsurlaub trägt der/die Arbeitnehmer*in, der/die Arbeitgeber*in beteiligt sich durch Lohnfortzahlung. Das Thema der Weiterbildung ist frei wählbar und nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Es reicht ein mittelbarer Vorteil für den/die Arbeitgeber*in.

Schritte zum Bildungsurlaub

Der Antrag auf Bildungsurlaub muss mindestens 6 Wochen vor Beginn der Maßnahme beim/bei der Arbeitgeber*in eingereicht werden. Für den Antrag benötigen Sie einen Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Weiterbildungsgesetz des Bundeslandes, in dem Sie arbeiten, sowie das Programm der Veranstaltung. Diese Unterlagen erhalten Sie auf Anfrage bei der VHS. Nach Ende der Veranstaltung erhalten Sie einen Nachweis über die Teilnahme, den Sie bei Ihrem/Ihrer Arbeitgeber*in einreichen.

ACHTUNG: Für diese Kurse gelten abweichende Rücktrittsbedingungen!

Bis zu 14 Tagen vor Beginn der Fortbildung können Sie von der Anmeldung gebührenfrei zurücktreten. Nach Ablauf dieser Frist ist ein gebührenfreier Rücktritt grundsätzlich nicht mehr möglich und es wird Ihnen die volle Kursgebühr in Rechnung gestellt. In schriftlich zu begründenden Härtefällen, die eine weitere Teilnahme an der Fortbildung unzumutbar erscheinen lassen, kann die VHS-Leitung eine abweichende Regelung treffen und sich mit dem Rücktrittswunsch einverstanden erklären. In diesem Fall und im Fall der Wahrnehmung ggf. bestehender gesetzlicher Rücktrittsrechte werden Ihnen die Kosten für die bereits durchgeführten Seminartage – anteilig an den Gesamtseminartagen – in Rechnung gestellt. Zusätzlich wird eine Stornopauschale in Höhe von 5% von der Gesamtsumme der Fortbildung erhoben.

6

Spanisch

3603 Rh Bildungsurlaub – Spanisch Stufe A1 für Anfänger

Bildungsurlaub (ÜN, 5 – 30 T)

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo (Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6), ab Lektion 1

Dieser Intensiv-Kurs richtet sich an echte Nullanfänger und möchte Sie langsam an die spanische Sprache heranzuführen. Sie lernen erste Wörter und Sätze, die eine einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen ermöglichen.

Dieser Intensiv-Kurs richtet sich an echte Nullanfänger und möchte Sie langsam an die spanische Sprache heranzuführen. Sie lernen erste Wörter und Sätze, die eine einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen ermöglichen.

Bitte bringen Sie das Lehrbuch zum ersten Kurstag mit!

Anmeldung bitte bis:

Freitag, 25. August

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mo, 09.10.2023 – Fr, 13.10.23, jeweils 09.00 – 15.45 Uhr (inkl. Mittagspause)

Dauer: 5 x 8 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 204,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Liliana de Miguel

Gesundheit

5217 Rh

Sei beweglich und Du bewegst

Angebot für Berufstätige zum Erreichen größerer geistiger und körperlicher Beweglichkeit

Bildungsurlaub

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Das Leben in der heutigen Zeit ist herausfordernd und fordert häufig schnelle Entscheidungen. Viele Situationen am Arbeitsplatz, aber auch im Privatleben sind nicht planbar und verlangen schnelle sowie flexible Reaktionen. Umso wichtiger ist es, getragen von einer inneren Gelassenheit auf diese Herausforderungen zu reagieren. Die Erhaltung von Beweglichkeit

und Flexibilität im ganzheitlichen Sinn ist ein wichtiger Aspekt für ein Leben in guter Gesundheit, Harmonie und Lebensqualität im Beruf sowie im Alltag. Eine gute psychische Stabilität und die kritische Auseinandersetzung mit eigenen Lebensthemen, gerade auch im fortgeschrittenen Alter, sind hilfreich sowohl äußerlich als auch innerlich beweglich und vital zu bleiben. Das gilt für jede Phase des Berufslebens, ist aber besonders wichtig, um gerade die letzten Jahre der Berufstätigkeit und den Übergang ins Rentenalter positiv gestalten zu können. Für ein gutes Lebens-Gefühl, was lange spürbar bleibt.

Der Bildungsurlaub gibt viele Anregungen, das Erlernte auch zukünftig in den Alltag zu integrieren.

Inhalte:

- Ganzheitlich beweglich bleiben mit allen Sinnen
- Was bewegt mich aktuell?
- Beweglich und dynamisch im Job. Was geht noch?
- Schwierige Situationen gelassen meistern
- Der bewegte Weg in den nächsten Lebensabschnitt
- Gesunderhaltung durch Bewegung, Entspannung und Ernährung
- Integration des Gelernten in Beruf und Alltag

Die Dozentin besitzt folgende Qualifikationen: Yoga und Qigong-Trainerin, Entspannungstherapeutin, Sportlehrtrainerin, (HP) Psychotherapie.

Bitte mitbringen:

Iso-Matte, Decke, kleines Kissen

Anmeldung bitte bis:

Montag, 11.09.23

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 23.10. – Freitag, 27.10.23, jeweils 10.00 – 17.00 Uhr (inklusive 1 Stunde Mittagspause)

Ein Mittagessen kann im haus-eigenen Bistro eingenommen werden – in der Nähe gibt es auch eine Bäckerei.

Parkmöglichkeiten bestehen auf dem hauseigenen Park-platz sowie in den umliegen-den Straßen.

- Dauer:** 5 x 6 Zeitstunden
Ort: Gründer- und Technologie-zentrum Rheinbach, Marie-Cu-rie-Straße 1, 53359 Rheinbach
Gebühr: 198,00 € keine Ermäßigung möglich
Leitung: Ina Luna Dölken
-

5218 Rh Entspannt und gelassen im Beruf

Wohlfühl-Yoga und Qi Gong für Berufstätige 55+

Bildungsurlaub

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsge-setz (AWbG) NRW anerkannt, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Die nachweislich positiven Wirkungen von Yoga und Qi Gong sind bekannt. Sie verbessern die Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft: Fähigkeiten, die generell wichtig sind, aber deren Training für Ältere immer bedeutender wird – auch zur Stabilisierung der beruflichen Leistungsfähigkeit sowie der privaten Fitness.

Diese besondere Kombination hilft, speziell in der zweiten Lebenshälfte, zu mehr Zufriedenheit sowie Gesundheit zu gelangen und den beruflichen Alltag besser zu meistern. Die Lebensqualität wird erhöht – auch durch eine ganzheitliche Betrachtung von Körper und Geist.

Das Seminar gibt viele Anregungen, wie das Erlernte auch zukünftig in den Alltag integriert werden kann.

Folgende Kursthemen sollen behandelt werden:

- Qi Gong und Wohlfühl-Yoga Übungen sinnvoll kombiniert
- Lebensfreude als Haltung für mehr Lebensqualität
- Entspannende Elemente in Ruhe und Bewegung
- Der bewegte Weg in den nächsten Lebensabschnitt
- Gesunderhaltung durch Bewegung, Entspannung und Ernährung
- Integration des Gelernten in den Alltag

Die Dozentin besitzt folgende Qualifikationen: Yoga und Qi Gong-Trainerin, Entspannungstherapeutin, Sportlehrtrainerin, (HP) Psychotherapie.

Bitte mitbringen:

Iso-Matte, Decke, kleines Kissen

Anmeldung bitte bis:

Mittwoch, 04.10.23

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 20.11. – Freitag, 24.11.23, jeweils 10.00 – 17.00 Uhr (inklusive 1 Stunde Mittagspause)

Ein Mittagessen kann im haus-eigenen Bistro eingenommen werden – in der Nähe gibt es auch eine Bäckerei.

Parkmöglichkeiten bestehen auf dem hauseigenen Park-platz sowie in den umliegen-den Straßen.

Dauer: 5 x 6 Unterrichtsstunden

Ort: Gründer- und Technologie-zentrum Rheinbach, Marie-Cu-rie-Straße 1, 53359 Rheinbach

Gebühr: 198,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Ina Luna Dölken

Finanzplanung

6725W

ONLINE-Bildungsurlaub: „Das liebe Geld“, Mein privater Finanzhaushalt

Bildungsurlaub

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach den Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzen (AWbG) NRW kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

In Kooperation mit der Volkshochschule Aachen, Stolberg, Nordkreis und Südkreis Aachen

Niedrige Zinsen, steigende Mieten, schwer überblickbare Aktiengeschäfte, drohende Finanz- und Wirtschaftskrisen, Rentenlücke. In dieser für viele fremd und undurchsichtig erscheinenden Finanzwelt verschafft Ihnen dieser digitale Bildungsurlaub einen Überblick über folgende Themen:

1. Vermögen, Einkommen, Wohnen in Deutschland – Zahlen, Daten, Fakten
2. Finanzplanung – Wer bin ich, was habe ich, was will ich?
3. Versichern und absichern – Die Rettungsringe für den Notfall
4. Kreditmanagement – kurz- und mittelfristige Finanzierungsmöglichkeiten
5. Immobilien und Baufinanzierung – Kaufen oder Mieten?
6. Crowdfinancing und Robo-Advisor – Was ist das eigentlich?
7. Geldanlagen – Wohin mit den Ersparnissen?
8. Altersvorsorge – Leben oder überleben im Alter?
9. Digitaler Nachlass – Wer soll es wie für mich regeln?

Ziel des Kursprogrammes ist eine umfassende Grund- und Weiterbildung zur selbstbewussten Durchführung eigener

Finanzgeschäfte und das Verständnis für aktuelle geldpolitische und den damit zusammenhängenden volkswirtschaftlichen Entwicklungen zu fördern.

Bitte mitbringen:

Technische Voraussetzung zur Teilnahme an der Zoom-Konferenz ist eine stabile LAN/WLAN-Verbindung, ein Laptop oder PC, Mikro und Lautsprecher (ggf. Headset) sowie eine Webcam oder externe Kamera.

Bei Fragen zum Inhalt oder auch zur Technik können Sie über die VHS Voreifel Kontakt zum Dozenten aufnehmen.

Um eine für alle angemeldeten Teilnehmer technisch möglichst störungsfreie und unproblematische Teilnahme am Live-Webinar zu gewährleisten, ist es unumgänglich notwendig vor Beginn der eigentlichen Veranstaltung einen Technik-Test zur Benutzung der Video-Konferenz-Software Zoom durchzuführen, der für alle angemeldeten Teilnehmer verpflichtend ist. Für diesen Test erhalten Sie rechtzeitig im Vorfeld die erforderlichen Hinweise zur Testteilnahme sowie einen Link zur Einwahl mit den entsprechenden Hinweisen; die Installation einer Software vorab ist nicht notwendig.

Dieser Test findet am 07.11.23 von 17.30 – 18.30 Uhr statt.

Maximal: 20 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 13.11. – Freitag, 17.11.23, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Dauer: 5 x 6 Zeitstunden

Ort: online

Gebühr: 260,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Dipl.-Betriebswirt (FH)
Roland Lehmann

Fortbildung für Kursleitende in Bildungseinrichtungen

6106 Rh

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte – Visualisierung im Unterricht

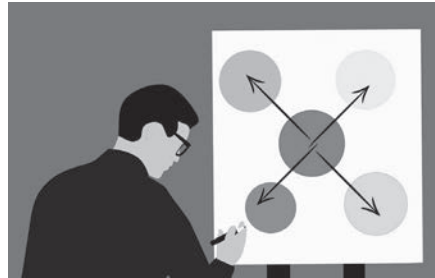
Fortbildung für Dozent*innen aller Fachbereiche

Kursteilnehmende können durch gezielte visuelle Impulse bei ihrem Lernen unterstützt werden. Denn ein gut visualisierter Ablaufplan, grafische Symbole und Skizzen, Diagramme und andere Darstellungen werden oft schneller aufgenommen und besser behalten als wortreiche Erläuterungen. Sie heben Wesentliches hervor und regen an, mitzudenken und eigene Ideen zu entwickeln. Zudem prägen sich Informationen, die wir über mehrere Sinneskanäle aufnehmen, besser ein.

Doch welche Art von Visualisierung eignet sich für welche Lerninhalte und -ziele, für welche Teilnehmende und Unterrichtsphasen? Welche Möglichkeiten bieten Tafel, Flipchart, Pinnwand und Overhead-Projektor? Welche Gestaltungsregeln sollte man beachten, und wie visualisiert man, wenn man nicht gut zeichnen kann?

Beispiele gelungener Flipchart- und Tafelbilder, Fotos, Mindmaps o. Ä. sind willkommen.

Die Fortbildung richtet sich insbesondere an Dozent*innen für Sprachen, politische Bildung und geisteswissenschaftliche Fä-



© pixabay creative commons

cher. Selbstverständlich sind auch Kursleitende aus anderen Fachbereichen willkommen.

Das Seminar richtet sich auch an externe Dozent*innen, die an dem Thema interessiert sind.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 26.01.24,
14.00 – 18.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 30,00 € Für Dozent*innen von Volkshochschulen gebührenfrei

Leitung: Ursula Goeth

6

Noch kein Geschenk?

Wir haben jede Menge Ideen für Sie
in unserem Programm.

Geschenkgutscheine gibt es in der VHS-Geschäftsstelle.



Sketchnotes – Visualisieren leicht gemacht

6109W

ONLINE-KURS:

Sketchnotes für jeden Tag

„Sketchnotes“ sind grafische Zeichnungen, die aus Text, Bild und Texturen bestehen.

Sie sind vielseitig einsetzbar; so werden z. B. Inhalte schneller wahrgenommen und bleiben wesentlich besser im Gedächtnis.

Sketchnotes – ein lebendiger Dialog mit Ihren Schülern im Unterricht, Zuhörer im Rahmen eines Vortrages oder Seminars und Arbeitskollegen bei einem Teamgespräch.

Das Komplizierte wird in einen symbolischen Bildersprache visualisiert und auf den Punkt gebracht.

Es geht beim Sketchnoting nicht um perfekte Zeichnungen, sondern darum, mit wenigen Strichen, Inhalte festzuhalten und darzustellen.



© Elena Wohlreich

- Maximal:** 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)
- Beginn:** Dienstag, 24.10.23, 18.30 Uhr
- Dauer:** 4 x 2 Zeitstunden
- Ort:** online
- Gebühr:** 47,80 €
- Leitung:** Elena Wohlreich

IT-Kompetenzen und Multimedia

Smartphone / Tablet / Android

6210 Rh

Mein Android Smartphone – Workshop für Einsteiger*innen

Samstagsseminar

Zielgruppe: Alle, die ihr Android-Smartphone oder -Tablet besser kennenlernen und nutzen wollen.

Ein Smartphone ist viel mehr als nur ein „Handy“ – es ist ein vollständiger Compu-

ter mit vielen Funktionen und umfangreichen Leistungsmerkmalen! In diesem Kurs führt Sie der Referent in die Android-Welt und Einsatzmöglichkeiten eines Android-Smartphones ein.

Nach der Einleitung geht es im Workshop-Charakter (d. h. mitmachen, Learning by Doing) um die Einrichtung und Benutzung des Smartphones. Dazu gehören die grundsätzliche Bedienung des Geräts, Telefonieren und SMS verschicken, Fotos schießen mit dem Smartphone, die Einrichtung des Startbildschirms, das obligatorische Google-Konto und die Installation von neuen „Apps“.



© pixabay creative commons

Auch die vorinstallierten, oft unerwünschten „Apps“ entfernen wir im Workshop gemeinsam.

Weitere Themen sind die Einwahl in ein WLAN bzw. WiFi, Internet über mobile Daten, Surfen und Suchen im Internet sowie der Zugriffsschutz über Bildschirmsperre und SIM-Kartensperre.

Abhängig von Zeitfortschritt im Kurs und den Teilnehmerinteressen können zusätzlich folgende Themen behandelt werden: Akku, Klingeltöne, Kontakte, Notruf, Übertragen von Fotos auf den PC oder andere Smartphones, Fotos versenden.

Bitte mitbringen:

Android-Smartphone oder -Tablet mit geladenem Akku oder Ladegerät.

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termine: Samstag, 16.09.23,
10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2, Raum 211 (PC-Raum),
Dederichsgraben 2,
53359 Rheinbach

Gebühr: 47,80 €

Leitung: Uwe P. Fischer

HINWEIS:

Die Volkshochschule haftet nicht für die von Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte.

6215 Me

Mein Android Smartphone – Workshop für Einsteiger*innen

Aufbauend auf dem „Workshop für Einsteigende“ werden in diesem Kurs weitergehende Themen behandelt, wobei die Schwerpunkte sich auch an der Interessenlage der Teilnehmer*innen orientieren.

Geplant sind folgende Themen:

- Apps: Auswahlkriterien und Geschäftsmodelle der App-Anbieter
- Gefahren durch Apps und einfache Gegenmaßnahmen
- Nützliche Apps und Anwendungen des Smartphones
- Navigation
- Datensicherung und Synchronisation mit und ohne Google
- Google – Kontoverwaltung und Einstellungen
- Akku: Optimierung der Laufzeit und Akkupflege
- Bluetooth Datenübertragung, Klingeltöne, Kontakte, Notruf
- Viren, Trojaner und Schnüffler: Gefahren durch Apps und Internetzugang

Bitte mitbringen:

Android-Smartphone oder -tablet mit geladenem Akku oder Ladegerät

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 18.09. und
Mittwoch, 20.09.23
jeweils 18.00 – 21.30 Uhr

Dauer: 2 x 3,5 Zeitstunden

Ort: Theodor-Heuss-Realschule
Meckenheim, Raum 1.07
(PC-Raum),
Königsberger Str. 30, 53340
Meckenheim

Gebühr: 42,20 €

Leitung: Uwe P. Fischer

6216 Me Mein Android Smartphone – Workshop II: Apps, Tipps & Tricks

Samstagsseminar

Aufbauend auf dem „Workshop für Einsteigende“ werden in diesem Kurs weitergehende Themen behandelt, wobei die Schwerpunkte sich auch an der Interessenlage der Teilnehmer*innen orientieren.

Geplant sind folgende Themen:

- Apps: Auswahlkriterien und Geschäftsmodelle der App-Anbieter
- Gefahren durch Apps und einfache Gegenmaßnahmen
- Nützliche Apps und Anwendungen des Smartphones
- Navigation
- Datensicherung und Synchronisation mit und ohne Google
- Google – Kontoverwaltung und Einstellungen
- Akku: Optimierung der Laufzeit und Akkupflege
- Bluetooth Datenübertragung, Klingeltöne, Kontakte, Notruf
- Viren, Trojaner und Schnüffler: Gefahren durch Apps und Internetzugang

Bitte mitbringen:

Android-Smartphone oder -tablet mit geladenem Akku oder Ladegerät

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 21.10.23,
10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Theodor-Heuss-Realschule
Meckenheim, Raum 1.07
(PC-Raum),
Königsberger Str. 30, 53340
Meckenheim

Gebühr: 42,20 €

Leitung: Uwe P. Fischer

iPhone

6218 Rh iPhone Grundlagen

Zielgruppe: Alle, die ihr Apple iPhone besser kennenlernen und nutzen wollen.

Das Apple iPhone wird mit seinen Möglichkeiten und wichtigsten Anwendungen in seinem funktionalen Umfeld (Apple-ID, App Store, iCloud) vorgestellt. Sie erfahren vieles Notwendige inklusive Tipps und Tricks, um Ihr neues iPhone erfolgreich und sicher in Betrieb zu nehmen und einzusetzen.

Bitte mitbringen:

Eigenes iPhone ab Version 6s. Sie benötigen unbedingt Ihre Apple-ID mit zugehörigem Passwort, den Geräte Entsperrcode sowie die PIN der SIM Karte.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Donnerstag, 19.10.23,
18.00 Uhr

Dauer: 2 x 3 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 29,70 €,
ab 10 Personen = 24,00 €

Leitung: Roland Stelling

HINWEIS:

Die Volkshochschule haftet nicht für die von Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte.



© pixabay creative commons

6219 Rh iPhone für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an iPhone-Nutzer mit erster Erfahrung, die das Potenzial ihres Geräts besser ausschöpfen möchten. Er beantwortet Fragen und vermittelt Tipps und Kniffe für eine effiziente Bedienung der vielen Funktionen.

Bitte mitbringen:

Eigenes iPhone ab Version 6s. Sie benötigen unbedingt Ihre Apple-ID mit zugehörigem Passwort, den Geräte Entsperrcode sowie die PIN der SIM Karte.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 07.11.23 und
Donnerstag, 09.11.23
jeweils von 18.00 – 20.15 Uhr

Dauer: 2 x 3 Unterrichtsstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), Bespre-
chungsraum (1. OG)
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 29,70 €,
ab 10 Personen = 24,00 €

Leitung: Roland Stelling

Windows 10/11

6226 Rh Fit im Umgang mit Windows

Der Vortrag gibt Ihnen Tipps und Tricks zum besseren Arbeiten mit Windows 10/11:

- Clevere Organisation der Dokumenten – und Foto-Ablage
- Optimierung der Benutzeroberfläche
- Welchen Virenschutz benötige ich?
- Wobei hilft mir der Taskmanager
- Lösen von Tempobremsen
- Was bei Updates und Upgrades zu beachten ist

Im praktischen Teil werden Maßnahmen gezeigt, die jeder Anwender selbst ausführen kann und weitergehende Möglichkeiten erläutert.



© pixabay creative commons

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit den Grundlagen der Windows Bedienung

Es ist sinnvoll den eigenen Laptop mitzubringen, wenn er vorhanden ist. Keine Voraussetzung.

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 10.10.23 und
Donnerstag, 12.10.23
jeweils von 18.00 – 20.15 Uhr

Dauer: 2 x 3 Unterrichtsstunden
Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach
Gebühr: 7 – 9 Personen = 29,70 €,
ab 10 Personen = 24,00 €
Leitung: Roland Stelling

6227 Me Windows 10/11 „bändigen“

Abendseminar

Wer seinen Windows 10/11 Computer oder sein Notebook erstmalig einschaltet, den trifft fast der Schlag: Uns begrüßt ein ganzer Sack voller Programme, die nur eines gemeinsam haben: Wir wollen sie nicht.

Vorinstalliert ist eine bunte Auswahl Spiele, Werbe-Apps und Virens Scanner – oder Office-Testversionen. Und als wenn das nicht reichen würde, installiert Microsoft regelmäßig und unbemerkt weitere unerwünschte Apps, und die Hersteller der Notebooks steuern auch noch diverse nervende Programme zu.

Diese unerwünschten Programme fressen nicht nur Speicherplatz, sie laufen im Hintergrund, nerven uns mit lästigen Abfragen und tauschen auch noch fleißig Daten über das Internet aus.

Und im Geschäftsumfeld macht man sich große Sorgen, dass Windows unbemerkt interne Dokumente und Kommunikationsmittel an amerikanische Konzerne übermittelt.

In diesem Workshop „bändigen“ wir Windows 10/11 unter Einsatz verschiedener Werkzeuge. Das Startmenü wird bereinigt, die unerwünschten Programme werden entfernt, das „nach Hause telefonieren“ wird weitgehend unterbunden. Auch die neuerdings von den Notebook-Herstellern installierten unerwünschten Programme entfernen wir. Im Gegenzug installieren wir sinnvolle Alternativen zu den vorinstallierten Testversionen wie Office 365.

Bitte mitbringen:

Notebook-Computer mit Netzteil. Falls ein Admin-Passwort eingerichtet ist: Bitte mitbringen, damit auf dem Computer etwas installiert werden kann.

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 18.10.23,
18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Theodor-Heuss-Realschule
Meckenheim, Raum E 35
(PC-Raum)
Königsberger Str. 30, 53340
Meckenheim

Gebühr: 22,60 €

Leitung: Uwe P. Fischer



© pixabay creative commons

HINWEIS:

Die Volkshochschule haftet nicht für die von Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte.

Excel

6252 Rh Excel Grundkurs (Windows)

Lehrbuch: Excel 2016 (EX2016), ISBN:
978-3-86249-590-0

Lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie mit Excel problemlos Berechnungen durchführen und aussagekräftige Tabellen erstellen. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit Excel arbeiten.

Nach dem grundlegenden Überblick über den Aufbau von Excel erlernen Sie die wesentlichen Excel-Features, die in der späteren Praxis von Bedeutung sein können.

- Grundlegende Techniken
- Mit Formeln arbeiten
- Zellen formatieren
- Ausfüllen, Kopieren und Verschieben
- Tabellenansicht und -struktur bearbeiten
- Mit einfachen Funktionen arbeiten
- Fehler in Formeln finden und korrigieren
- Zeitberechnungen durchführen

Bitte mitbringen:

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows und seiner Dateiverwaltung. Die Teilnahme mit eigenem Notebook ist möglich, aber nicht Bedingung. Bitte einen USB-Stick für Übungsdateien mitbringen.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Dienstag, 14.11.23, 18.00 Uhr

Dauer: 4 x 4 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach, Standort 2, Raum 211 (PC-Raum), Dederichsgraben 2, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 89,20 €, ab 10 Personen = 74,00 € (jeweils inklusive Lehrbuch)

Leitung: Roland Stelling

10 Finger Tastschreiben am PC

6253W ONLINE-KURS „Zehnfinger-Schreibtraining für jeden“

ab 11 Jahren

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen die Teilnehmer*innen das Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das an nur vier Online-Terminen via Zoom plus häusliche Übungen. Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden.

Ob in Schule, Beruf, Studium oder Privatleben hat der PC Einzug gehalten, und es werden überall sehr gute Kenntnisse bei der Bedienung der Tastatur vorausgesetzt. Insbesondere die Zeitersparnis, der gesundheitliche Vorteil durch die Schonung der Augen, Entlastung der Halswirbelsäule – das ständige Hin- und Herschauen zwischen Tastatur und Bildschirm entfällt, so wie Professionalität machen diese Fertigkeit des 10-Fingerschreibens zu einem echten Ass im Ärmel.

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

■ www.herdt.com



© pixabay creative commons

Die Teilnehmer*innen lernen ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Kein stures Erlernen der Tasten – im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es richtig Spaß, tippen zu lernen!

Nach vollständigem Besuch des Kurses kann eine Teilnahmebestätigung ausgestellt werden. Ideal als Ergänzung der Bewerbungsunterlagen.

Bei Anmeldung bis 07.01.24 kann das Lernbuch auf dem Postwege zugeschickt werden, andernfalls muss die Abholung in der VHS-Geschäftsstelle erfolgen.

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über ZOOM gehalten.

Anmeldung bitte bis:

Sonntag, 07. Januar

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 15.01., Donnerstag, 18.01., Montag, 22.01. und Donnerstag 25.01.24, jeweils von 18.30 – 21.00 Uhr.

Dauer: 4 x 3 Unterrichtsstunden
Ort: online
Gebühr: 7 – 9 Personen = 75,40 €, ab 10 Personen = 64,00 € (jeweils inklusive Kursbuch mit Tastatur-Lernkarte und einen Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer)
Leitung: Dorothea Fudickar

Persönliche Daten: Sicherheit und Zugriff von überall

6255 Rh Wichtige persönliche Dokumente immer und überall griffbereit

Vortrag

Die Flut im Sommer 2021 hat gezeigt, wie schnell und unerwartet persönlicher Besitz und darunter auch wichtige Dokumente wie Ausweise, Verträge, Bilder und mehr verloren gehen können.

Mit ein wenig Planung und systematischem Vorgehen lässt sich dem vorbeugen. Im Vortrag wird gezeigt, wie sich Dokumente aller Art vor Verlust schützen lassen und nebenbei auch ortsunabhängig verfügbar werden.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 27.09.23, 18.30 – 20.45 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 16,35 €

Leitung: Roland Stelling

6257 Rh E-Mail, Kontakte, Termine überall im Zugriff

Abendseminar

Zielgruppe: Alle privaten und beruflichen Benutzer von E-Mail-, Kontakt- und Kalenderprogrammen.

Beim Zugriff auf E-Mails kommen unterschiedliche Verfahren (POP, IMAP, MAP) mit eigenen Vor- und Nachteilen zum Einsatz. Kontakte und Kalendereinträge werden entweder nur lokal oder mit Verfahren wie CARDDAV und CALDAV gespeichert und ausgetauscht. In diesem Vortrag werden die grundlegenden Zusammenhänge erläutert, die eine sichere Aufbewahrung (Backup) und Mitnahme der gespeicherten Informationen bei Geräte-, Programm- oder Plattformwechsel (z. B. von iOS zu Android oder umgekehrt) erlauben.

Praktische Beispiele: Ein am Smartphone neu angelegter Kontakt erscheint automatisch im Telefonbuch des heimischen DECT Schnurlostelefon. Beim Wechsel von einem Android Smartphone auf ein iPhone sollen die vorhandenen Kontakte und Termine mitgenommen werden. Wie archiviere ich E-Mails, damit sie nicht durch versehentliches Löschen verschwinden können.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 02.11.23,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 11,90 €

Leitung: Roland Stelling

KI / Künstliche Intelligenz / ChatGPT

6295 Rh KI und ChatGPT: Chancen, Risiken und persönlicher Nutzen

Vortrag

Seit die Firma OpenAI im Herbst 2022 ihr Programm ChatGPT für die Öffentlichkeit freigegeben hat, überschlagen sich die Meldungen über Chancen und Risiken der künstlichen Intelligenz.



© pixabay creative commons

Der Vortrag gibt einen Überblick über den aktuellen Stand der Entwicklung, sowie Tipps und Beispiele zur persönlichen Nutzung.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 30.11.23,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 11,90 €,
ab 10 Personen = 10,00 €

Leitung: Roland Stelling

Cloud

6308 Rh Die Cloud: Ganz praktisch auch für private Zwecke nutzen

Abendseminar

Für immer mehr Computer- und Smartphone-Nutzer führt heutzutage kein Weg mehr an einer ‚Cloud‘ vorbei. Aber was genau steckt eigentlich hinter diesem Begriff?



© pixabay creative commons

Es handelt sich dabei um zentral von diversen Anbietern über das Internet vorgehaltene Computersysteme, mit deren Hilfe Sie auf Anwendungen und Daten von überall zugreifen können. Apple, Google und Microsoft synchronisieren so die Smartphone- und PC-Benutzerprofile samt mobiler Daten, Fotos etc. zwischen verschiedenen Endgeräten.

Die Vorteile einer Cloud sind:

- keinerlei Wartungs- oder Verwaltungsaufwand
- kein Platzmangel (Speicherkapazität einer Cloud ist prinzipiell unendlich groß)
- Zugriff theoretisch ortsunabhängig (erfordert Internetzugang)

Dieser Kurs zeigt Ihnen – exemplarisch anhand einiger Cloud-Anbieter, wie Sie sich für diese teils kostenlosen Dienste registrieren können und wie die Cloud Schritt für

Schritt auf Ihre Bedürfnisse eingerichtet und von Ihnen genutzt werden kann.

Dabei werden auch die Risiken von Cloud Computing angesprochen und Sicherheitstipps vorgestellt.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 18.10.23,
18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 11,90 €

Leitung: Roland Stelling

Fotos / Bilder verwalten

6312 Rh Verwaltung großer Mengen digitaler Fotos

Abendseminar

Seit über 20 Jahren fotografieren wir mit Digitalkameras aller Preis- und Qualitätsklassen. Damit wächst die Zahl der abgelegten Aufnahmen immer weiter an und ein Überblick geht leicht verloren.

Im Vortrag lernen Sie Methoden und Werkzeuge kennen, mit denen Sie auch zeh-



© pixabay creative commons

tausende von Bildern bewerten, benennen, ablegen und wiederfinden können.

Z. B.:

- wichtige Kameraeinstellungen vor der Aufnahme
- Zusammenführen von Bildern aus unterschiedlichen Quellen
- einheitliche Benennung der Bilder
- Organisation der Ablage

Voraussetzung: Geübt in der PC Bedienung

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 16.11.23,
18.00 – 20.15 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 16,35 €

Leitung: Roland Stelling



© pixabay creative commons

linie zum Zahlungsverkehr „PSD2“ kennen, die am 14. Sept. 2019 in Kraft getreten ist.

ONLINE-SHOPPING: Einkaufen im Internet ist bequem und oft preiswert, aber bei wem man einkauft, ist auch eine Vertrauensfrage. Neben den kommerziellen Aspekten beleuchten wir ebenfalls für den Käufer wesentliche rechtliche Rahmenbedingungen: Worauf ist bei der Auswahl eines Shops zu achten? Welche Bezahlarten gibt es? Wie bewertet und nutzt man Erfahrungen, die andere Käufer mit einem bestimmten Shop gemacht haben? Warum hilft der Blick ins Impressum? Welche Bedeutung haben das Fernabsatzgesetz und Widerrufsrecht?

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Dienstag, 26.09.23,
18.30 – 20.45 Uhr

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2, Raum 211
(PC-Raum), Dederichsgraben 2,
53359 Rheinbach

Gebühr: 16,35 €

Leitung: Roland Stelling

Sicherheit im Internet

6

6403 Rh Sicheres Online-Banking und Shopping einfach erklärt!

Abendseminar

Obwohl beide Dienstleistungen in Deutschland umfassend und mit steigendem Anteil genutzt werden, besteht oft erhebliche Unsicherheit über begleitende Risiken und deren Vermeidung.

ONLINE-BANKING: Im Vortrag wird gezeigt, welche Zugangsverfahren die Geldinstitute anbieten und welche Vor- und Nachteile jeweils bestehen. Wir besprechen die beteiligten Endgeräte, Programme und Online Banking Verfahren und lernen die Vorteile der neuen EU-Richt-

Kaufen und Verkaufen im Internet

6404 Me Amazon, Shops, Kleinanzeigen & Co. – Kaufen und Verkaufen

Abendseminar

Bestellen und Kaufen bei Amazon, Zalando und anderen Online-Shops ist nicht erst seit Corona ein großes Thema. Viele Dinge, zum Beispiel Kinderspielzeug, müssen auch nicht unbedingt neu gekauft werden, sondern erfüllen auch als Gebrauchtware durchaus ihren Zweck. Nicht mehr benötigte Dinge müssen auch nicht unbedingt weg geworfen werden, über Kleinanzeigenportale erfreuen sich potentielle Käufer über günstige Preise und Sie über Erträge aus den Verkäufen. Beim Kaufen und Verkaufen über das Internet gibt es jedoch einiges zu beachten. Schließlich wollen Sie ja beim Kaufen und Verkaufen gute Preis erzielen und nicht betrogen werden.

In diesem Kurs werden die verschiedenen Shops und Portale angesprochen und die Unterschiede dargestellt. Insbesondere beim Bezahlen im Netz gibt es viele Dinge zu beachten, die in diesem Kurs erläutert werden. Hier sei auch insbesondere das Zahlungssystem Paypal genannt, welches im Kurs besprochen wird.

Bitte mitbringen:

Wer einen internetfähigen Computer mitbringt und eine gültige E-Mail-Adresse hat, kann sich im Kurs unter Anleitung bei eBay, eBay-Kleinanzeigen und/oder Amazon/Zalando anmelden und einen ersten Kauf vornehmen bzw. Verkauf starten.

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 04.12.23,
18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Theodor-Heuss-Realschule
Meckenheim, Raum E35 (PC-Raum)

Gebühr: 22,60 €

Leitung: Uwe P. Fischer

Soziale Medien / Marketing

6503W ONLINE SEMINAR: Social-Media-Marketing für Einsteiger*innen

Samstagsseminar

Ein Seminar besonders Selbständige, Vereine und kleine Unternehmen.

Social-Media-Plattformen wie Facebook und Instagram lassen sich für Freiberufler, Vereine oder kleine Unternehmen hervorragend nutzen, um sich und seine Angebote ohne Werbebudget vielen Menschen zu präsentieren. Aber wie macht man das eigentlich? Und wie geht man dabei pragmatisch vor, wenn der Aufwand nicht zu hoch sein darf, weil man keine eigene Social-Media-Abteilung hat?

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Social-Media-Marketings:



© pixabay creative commons

Sie erfahren, wie Sie als Selbstständiger, Verein oder kleines Unternehmen mit überschaubarem Aufwand einen gelungenen Auftritt im Social Web umsetzen.

Inhalte

- Tipps zur Definition Ihrer Zielgruppen und zur Ableitung von Personas
- Auswahl der geeigneten Social-Media-Kanäle, zur richtigen Ansprache Ihrer Zielgruppen
- Verwendung von Kennzahlen, um Ihren Erfolg messen zu können.

Die theoretischen Grundlagen werden Ihnen anhand von zahlreichen konkreten Beispielen praxisnah vermittelt, so dass Sie viele Ideen sammeln können, wie Sie zukünftig eigene Inhalte für Ihre Social-Media-Präsenz erstellen und bspw. auf Instagram, Facebook oder Pinterest posten können.

Vorausgesetzt werden ein sicherer Umgang mit dem PC, dem Internet und dem Smartphone sowie Grundkenntnisse in der Nutzung von Social-Media-Plattformen.

Ein PDF kann beim Dozenten gegen eine Gebühr von 4,00 € erworben werden.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der VHS Leverkusen angeboten.

Bitte mitbringen:

Der Kurs findet online in der BigBlueButton Konferenz statt. Die Log-in-Daten erhalten Sie vor Kursbeginn per Mail.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 04.11.23,
9.30 – 16.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 45,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Holger Jünke

6504W

ONLINE SEMINAR: Wie erstelle ich gute Marketing-Texte?

Samstagsseminar

Für Selbständige, Vereine und kleine Unternehmen

Ob auf der eigenen Homepage, im Newsletter, in Social-Media-Beiträgen oder in Werbeanzeigen, in Broschüren oder in Produktbeschreibungen: Gute Marketing-Texte haben entscheidenden Anteil daran, ob wir mit unserem Unternehmen oder unserem Verein erfolgreich sind.

In diesem Online-Kurs lernen Sie in wenigen Stunden, wie man Leser*innen mit einem Zusammenspiel aus geschickter Schreibtechnik, der richtigen Verwendung von Textformeln und ein wenig Kenntnis der Adressaten mit starken Marketing-Texten begeistern kann. Dabei werden die theoretischen Grundlagen stets mit praktischen Beispielen und Übungen vermittelt. Auf diese Weise werden Sie Texte erstellen können, mit denen Sie Events, Produkte und Dienstleistungen erfolgreich bewerben und Ihre Kunden oder Vereinsmitglieder überzeugen.

Ein PDF mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann beim Dozenten, gegen eine Gebühr von 4,00 € erworben werden.

Kooperationsveranstaltung mit der VHS Leverkusen

Bitte mitbringen:

Der Kurs findet online in der BigBlueButton Konferenz statt. Die Log-in-Daten erhalten Sie vor Kursbeginn per Mail.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 09.12.23,
9.30 – 16.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 45,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Holger Jünke

Sprecherziehung

6602 Rh Sprecherziehung

14-tägig

In diesem Kurs werden wir uns intensiv mit der Verbesserung der deutschen Aussprache und Sprechfertigkeiten befassen. Egal, ob Sie Deutsch als Fremdsprache gelernt haben oder Ihre bereits vorhandenen Deutschkenntnisse verfeinern möchten, dieser Kurs ist für Sie geeignet.

Im Laufe des Kurses werden wir verschiedene Aspekte der deutschen Sprechweise untersuchen und gezielte Übungen durchführen, um Ihre Aussprache, Betonung, Intonation und Sprechflüssigkeit zu verbessern. Wir werden uns auf die korrekte Bildung von Lauten, Vokalen und Konsonanten konzentrieren und uns mit den spezifischen Herausforderungen beschäftigen, denen nicht-deutschsprachige Lernende gegenüberstehen.

Sie werden auch lernen, wie Sie Ihre Sprechfertigkeiten im Alltag anwenden können. Wir werden typische Situationen simulieren, wie zum Beispiel Gespräche, Präsentationen oder öffentliche Reden, um Ihnen dabei zu helfen, Selbstvertrauen und Sicherheit beim Sprechen zu entwickeln.

Der Kurs wird von einem erfahrenen Schauspieler und Regisseur geleitet, der auf Sprecherziehung spezialisiert ist. Er ist bereits Dozent für Schauspiel und Sprecherziehung am Konservatorium in Luxemburg. Sie werden regelmäßiges Feedback erhalten, um Ihre Fortschritte zu verfolgen und individuelle Unterstützung bei spezifischen Schwierigkeiten zu erhalten.

Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Ihre Deutschkenntnisse fließender und akzentfreier anzuwenden. Sie wer-



© pixabay creative commons

den sich sicherer fühlen, wenn Sie mit Muttersprachlern sprechen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten werden sich deutlich verbessert haben.

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 19.10., 02.11., 16.11., 30.11.23, jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

Dauer: 4 x 3 Zeitstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 70,20 €

Leitung: Raoul Migliosi



Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!



Folgen Sie uns jetzt auf Facebook!



Gewaltfreie Kommunikation

6700 Rh GFK – Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

Wochenendseminar

Die GFK – auch Wertschätzende Kommunikation genannt – gehört seit Jahren zu den international erfolgreichsten Coaching- und Konfliktlösungsmethoden. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, einander in einer empathischen Haltung zu begegnen und selbst in angespannten Situationen einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu pflegen. Sinnvolle Lösungen lassen sich so einfacher finden und die innerbetriebliche Zusammenarbeit wie auch der Kundenkontakt werden effizienter und entspannter.

Die Fortbildung hat einen ausgeprägten Praxisanteil, in dem Sie eigenen kommunikativen Gewohnheiten in geschütztem Rahmen auf die Schliche kommen. Darauf aufbauend lernen und üben Sie, wie Sie sich in beruflichen Alltagssituationen mit Hilfe der GFK klar und wertschätzend für Ihre Belange einsetzen können und auch Ihr Gegenüber besser verstehen.

Zu den Dozent*innen:

Hannah Hartenberg (Jg. 1954)

Mensch, Frau, Mutter von vier starken Kindern, leidenschaftliche Gastgeberin für Konflikte, Veränderungsbegleiterin für Organisationen, Unternehmen, Familien, Paare und Menschen

- Schule des Lebens
- Diplom in Soziologie, Psychologie, Pädagogik
- Diplom in Sozialeurythmie
- zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC)



© pixabay creative commons

Stefan Voth (Jg. 1977)

Mensch, Mann, Partner, Kollege, Vorstand, Freund, Vater eines Sohnes, der (fast) nichts muss, hält als Coach und Berater den Raum für Menschen, die sich wirklich zeigen.



- Diplom in Geographie, Soziologie & Friedens- und Konfliktforschung
- anerkannter Trainer Fachverband GFK
- Soziokratie Zentrum Deutschland – Gründungsmitglied und Leitung Arbeitskreis Ausbildung

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termine: Freitag, 08.12.23,
19.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 09.12.23,
10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 10.12.23,
10.00 – 16.00 Uhr

Dauer: 15 Zeitstunden

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel (Geschäftsstelle), großer Seminarraum, Koblenzer Straße 6 53359 Rheinbach

Gebühr: 120,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Hannah Hartenberg,
Stefan Voth

Lebensgestaltendes Lernen

Selbstmanagement in Beruf und Alltag

6702 Rh Die ultimative Erfolgsformel für ein erfülltes Leben

Samstagsseminar

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was erfolgreiche Menschen von weniger erfolgreichen unterscheidet? Sind Sie bereit, die Geheimnisse des Erfolgs zu erlernen und Ihr eigenes Potenzial zu entfalten? Dann sind Sie hier genau richtig!

In diesem Seminar werden wir gemeinsam die ultimative Erfolgsformel entdecken, die Ihnen helfen wird, Ihre Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen. Wir werden uns auf die folgenden Schlüsselkomponenten konzentrieren:

1. **Klarheit:** Klarheit darüber, was Sie wollen, ist der erste Schritt zum Erfolg. Wir werden Methoden erlernen, um Ihre Ziele zu definieren und zu visualisieren, damit Sie fokussiert und motiviert bleiben.
2. **Handeln:** Ohne Handeln gibt es keinen Fortschritt. Wir werden lernen, wie Sie Ihre Ziele in kleine, erreichbare Schritte unterteilen und einen Plan aufstellen, um sie zu erreichen. Sie werden auch lernen, wie Sie sich selbst motivieren und disziplinieren können, um Ihre Ziele zu erreichen.
3. **Einstellung:** Erfolgreiche Menschen haben eine positive Einstellung und glauben an sich selbst. Wir werden lernen, wie man negative Glaubenssätze und Selbstzweifel überwindet und eine Erfolgseinstellung entwickelt.

4. **Networking:** Niemand kann alles alleine erreichen. Wir werden diskutieren, wie wichtig es ist, ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen und wie Sie Beziehungen knüpfen können, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

5. **Anpassungsfähigkeit:** Die Welt verändert sich ständig und erfolgreiche Menschen passen sich Veränderungen an. Wir werden lernen, wie Sie flexibel bleiben und sich an Veränderungen anpassen können, um weiterhin erfolgreich zu sein.

Ich bin mir sicher, dass Sie nach diesem Seminar mit einem klaren Plan und den Werkzeugen nach Hause gehen werden, die Sie brauchen, um Ihre Ziele zu erreichen. Also lassen Sie uns loslegen und Ihre ultimative Erfolgsformel entdecken!

Bitte mitbringen:

Zum Schreiben Stifte und Papier. Ggf. etwas für die Tagesverpflegung. Bäckerei ist gegenüber.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 16.09.23,
10.00 – 14.30 Uhr

Ort: Gründer- und Technologiezentrum Rheinbach, Marie-Curie-Straße 1, 53359 Rheinbach

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Claudia Bräuer

6704 Rh Work-Life-Balance: Mehr ICH in meinem Leben

Dein Weg – Business Coaching

Ziel des Kurses ist es erste Schritte der Veränderung zu dem Leben einzuleiten, das Sie sich für sich wünschen. Einem Le-



© pixabay creative commons

ben in Balance mit Ihnen selbst und Ihrer Umwelt. Ein Leben, das Sie aktiv leben und in dem Sie die Segel setzen.

Vielleicht erkennen Sie sich in der ein oder anderen Situation wieder:

Sie spüren in sich eine Unzufriedenheit, können aber nicht ausmachen, woran es liegt. Sie setzen sich berufliche und private Ziele, erreichen diese aber nicht, weil Sie vielleicht die Ziele zu hoch stecken, falsche Prioritäten setzen oder Dinge aufschieben. Vielleicht fühlen Sie sich schnell ermüdet, verspüren keine Energie, um Aufgaben zu erledigen, sind angespannt oder gereizt. In manchen Situationen überkommt Sie das Gefühl der Hilfslosigkeit und Überforderungen.

In dem Kurs „Work-Life-Balance – Mehr ICH in meinem Leben“ beschäftigen wir uns mit diesen und ähnlichen Themen. Der interaktive Abendkurs bietet eine bunte Mischung aus Input, spannenden Übungen, Tools für die Praxis, sowie dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch und der Reflexion.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Freitag, 27.10.23,
17.00 – 21.30 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), großer Seminarraum,
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 29,70 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Patrick Baumann

Resilienz / Krisen

6705 Rh Resilienz stärken – Krisen besser bewältigen

Samstagsseminar

Die Pandemie, die Flutkatastrophe, persönliche Krisen – in unserem Alltag hat in den letzten Jahren der Umgang mit krisenhaften Situationen an Bedeutung gewonnen. Diese Herausforderungen sind zum Bestandteil unseres beruflichen und privaten Umfelds geworden. Die Erfahrung zeigt, dass Menschen mit Krisen sehr unterschiedlich umgehen – während manche verzweifeln, packen andere an.

Das Konzept der Resilienz erklärt diese Unterschiede sehr gut und kann Hinweise geben, wie man sowohl mit persönlichen Krisen wie auch mit emotional schwierigen Situationen im Umfeld gelassener umgehen kann. In dem Workshop wird gezeigt, wie Menschen, Familien und Organisationen resilienter werden können, indem es ihnen gelingt, diese Herausforderungen als Gelegenheit betrachten, zu reflektieren und neue Gewohnheiten für die Zukunft aufzubauen.

Die Dozentin ist Psychologin und Mediatorin, sie ist seit 20 Jahren im Konfliktmanagement in Unternehmen tätig.

Maximal: 8 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 28.10.23,
10.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Zweckverband Voreifel
(Geschäftsstelle), kleiner Seminarraum
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Gebühr: 36,60 €

Leitung: Cornelia Szyszkowitz

Gedächtnistraining / Lerntechnik

6718W

ONLINE-SEMINAR:

**„Superhirn – Namen und
Gesichter merken“**

Abendseminar

In Zusammenarbeit mit weiteren Volks-
hochschulen

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Der Dozent ist professioneller Gedächtnistrainer, der auch über pädagogisches Knowhow verfügt, Gedächtnistechniken zu vermitteln. Er lehrt regelmäßig seit 12 Jahren an der Universität Nürnberg (Lehrstuhl Psychologie) über effektive Lernstrategien.



Er publizierte intensiv zum Thema: Gedächtnistraining und Lernen. Von Februar 2012 bis August 2018 schrieb er zu diesen Fragestellungen neun Bücher. Einige davon schafften es sogar in die Top-10 der Bestsellerlisten.

Bitte mitbringen:

Sie bekommen von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 02.10.23,
19.00 – 21.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 25,00 € (Schüler*innen /
Student*innen 20,00 €)

Leitung: Helmut Lange

6719W

ONLINE-SEMINAR:

**Superhirn-Kopfrechnen schneller
als mit dem Taschenrechner**

Abendseminar

In Zusammenarbeit mit weiteren Volks-
hochschulen

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.



© pixabay creative commons

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Der Dozent ist professioneller Gedächtnistrainer, der auch über pädagogisches Knowhow verfügt, Gedächtnistechniken zu vermitteln. Er lehrt regelmäßig seit 12 Jahren an der Universität Nürnberg (Lehrstuhl Psychologie) über effektive Lernstrategien.

Er publizierte intensiv zum Thema: Gedächtnistraining und Lernen. Von Februar 2012 bis August 2018 schrieb er zu diesen Fragestellungen neun Bücher. Einige davon schafften es sogar in die Top-10 der Bestsellerlisten.

Bitte mitbringen:

Sie bekommen von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 05.10.23,
19.00 – 21.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 25,00 € (Schüler*innen / Student*innen 20,00 €)

Leitung: Helmut Lange

halten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Bitte mitbringen:

Sie bekommen von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 12.10.23,
16.00 – 18.00 Uhr

Ort: online

Gebühr: 25,00 € (Schüler*innen / Student*innen 20,00 €)

Leitung: Helmut Lange

Wenn Sie technische Unterstützung zur Teilnahme an einem Online-Angebot benötigen, wenden Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle.

6721W

ONLINE-SEMINAR:

„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)

Abendseminar

In Zusammenarbeit mit weiteren Volkshochschulen

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu be-

6722W

ONLINE-SEMINAR:

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Abendseminar

In Zusammenarbeit mit weiteren Volkshochschulen

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen,



© pixabay creative commons

sen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Der Dozent ist professioneller Gedächtnistrainer, der auch über pädagogisches Knowhow verfügt, Gedächtnistechniken zu vermitteln. Er lehrt regelmäßig seit 12 Jahren an der Universität Nürnberg (Lehrstuhl Psychologie) über effektive Lernstrategien.

Er publizierte intensiv zum Thema: Gedächtnistraining und Lernen. Von Februar 2012 bis August 2018 schrieb er zu diesen Fragestellungen neun Bücher. Einige davon schafften es sogar in die Top-10 der Bestsellerlisten.

Bitte mitbringen:

Sie bekommen von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 19.10.23,
19.00 – 21.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 25,00 € (Schüler*innen / Student*innen 20,00 €)

Leitung: Helmut Lange

6723W

ONLINE-SEMINAR:

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Samstagsseminar

In Zusammenarbeit mit weiteren Volkshochschulen

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

Der Dozent ist professioneller Gedächtnistrainer, der auch über pädagogisches Knowhow verfügt, Gedächtnistechniken zu vermitteln. Er lehrt regelmäßig seit 12 Jahren an der Universität Nürnberg (Lehrstuhl Psychologie) über effektive Lernstrategien.

Er publizierte intensiv zum Thema: Gedächtnistraining und Lernen. Von Februar 2012 bis August 2018 schrieb er zu diesen Fragestellungen neun Bücher. Einige davon schafften es sogar in die Top-10 der Bestsellerlisten.

Bitte mitbringen:

Sie bekommen von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 21.10.23,
09.00 – 16.30 Uhr

Ort: online

Gebühr: 60,00 € Schüler*innen /
Student*innen 50,00 €

Leitung: Helmut Lange

Steuererklärung

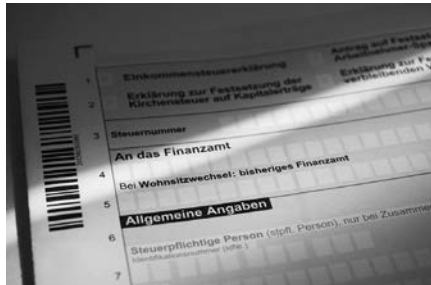
6724W

ONLINE-SEMINAR: Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Samstagsseminar

Kooperationsveranstaltung mit der VHS
Leverkusen

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von z. B. Kurzarbeitergeld die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.



© pixabay creative commons

Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Bitte mitbringen:

Sie erhalten rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 23.09.23,
10.15 – 15.00 Uhr

Ort: online

Gebühr: 66,00 € keine Ermäßigung
möglich

Leitung: Volker Riechert

Bildungsurlaub – Online

6725W

ONLINE-Bildungsurlaub: „Das liebe Geld“, Mein privater Finanzhaushalt

Bildungsurlaub

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach den Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzen (AWbG) NRW, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Südkreis Aachen.

Anmeldungen bitte unter 02472-5656 oder unter www.vhs-suedkreis-aachen.de

Niedrige Zinsen, steigende Mieten, schwer überblickbare Aktiengeschäfte, drohende Finanz- und Wirtschaftskrisen, Rentenlücke. In dieser für viele fremd und undurchsichtig erscheinenden Finanzwelt verschafft Ihnen dieser digitale Bildungsurlaub einen Überblick über folgende Themen:

1. Vermögen, Einkommen, Wohnen in Deutschland – Zahlen, Daten, Fakten
2. Finanzplanung – Wer bin ich, was habe ich, was will ich?
3. Versichern und absichern – Die Rettungsringe für den Notfall
4. Kreditmanagement – kurz- und mittelfristige Finanzierungsmöglichkeiten
5. Immobilien und Baufinanzierung – Kaufen oder Mieten?
6. Crowdfinancing und Robo-Advisor – Was ist das eigentlich?
7. Geldanlagen – Wohin mit den Ersparnissen?
8. Altersvorsorge – Leben oder überleben im Alter?
9. Digitaler Nachlass – Wer soll es wie für mich regeln?

Ziel des Kursprogrammes ist eine umfassende Grund- und Weiterbildung zur



Bei der Geldanlage müssen wir uns nach dem Wind richten und die Segel klug setzen.
Wir unterstützen Sie dabei!

Sven Göttlicher

Teamleiter Vermögensmanagement



Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin bequem online:



**Raiffeisenbank
Voreifel eG**

Gemeinsam. Einfach. Besser.



© pixabay creative commons

selbstbewussten Durchführung eigener Finanzgeschäfte und das Verständnis für aktuelle geldpolitische und den damit zusammenhängenden volkswirtschaftlichen Entwicklungen zu fördern.

Bitte mitbringen:

Technische Voraussetzung zur Teilnahme an der Zoom-Konferenz ist eine stabile LAN/WLAN-Verbindung, ein Laptop oder PC, Mikro und Lautsprecher (ggf. Headset) sowie eine Webcam oder externe Kamera.

Um eine für alle angemeldeten Teilnehmer technisch möglichst störungsfreie und unproblematische Teilnahme am Live-Webinar zu gewährleisten, ist es unumgänglich notwendig vor Beginn der eigentlichen Veranstaltung einen Technik-Test zur Benutzung der Video-Konferenz-Software Zoom durchzuführen, der für alle angemeldeten Teilnehmer verpflichtend ist. Für diesen Test erhalten Sie rechtzeitig im Vorfeld die erforderlichen Hinweise zur Testteilnahme sowie einen Link zur Einwahl mit den entsprechenden Hinweisen; die Installation einer Software vorab ist nicht notwendig.

Dieser Test findet am 07. November 2023 von 17:30 – 18:30 Uhr statt.

Maximal: 16 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 13.11. –
Freitag, 17.11.2023
jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Dauer: 5 x 6 Zeitstunden

Ort: online
Gebühr: 260,00 € keine Ermäßigung möglich
Leitung: Dipl.-Betriebswirt (FH)
Roland Lehmann

Zu den Anmeldemodalitäten und Rücktrittsbedingungen bei Bildungsurlauben siehe Rubrik „Bildungsurlaub“, S. 150

Finanzen / Geldanlage / Aktien / Börse

6726W

ONLINE-SEMINAR:

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen

Abendseminar

Wer nach Anlagealternativen sucht, stößt regelmäßig auf den Begriff ETF. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen drei Buchstaben?

In diesem Seminar lernen Sie, welche Eigenschaften ETF haben und wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden. Zudem erhalten Sie Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteiger/-innen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können.

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Finanzwissen auf einfache und verständliche Weise.

Ein Skript mit der Zusammenfassung des Seminarinhalts kann beim Dozenten, gegen eine Gebühr von 3,00 €, erworben werden.

Die Veranstaltung wird in Kooperation zwischen dem VHS-Zweckverband Voreifel

und der VHS Leverkusen angeboten. Das Seminar findet online mit dem Videokonferenzsystem BigBlueButton über die vhs.cloud statt. Eine Mail mit den Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen:

Sie erhalten rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 10 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Mittwoch, 20.09.23,
18.00 – 21.00 Uhr

Ort: online

Gebühr: 23,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Holger Jünke

6727W

ONLINE-SEMINAR:

Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Bitcoin & Co.

Abendseminar

Kooperationsveranstaltung mit der VHS Leverkusen

Wer nach interessanten Geldanlagen sucht, stößt immer häufiger auf Begriffe wie Zinsportale, Robo-Advisor, Social-Trading oder Kryptowährungen. Wissen Sie, was sich hinter diesen Anlagekonzepten verbirgt? Wenn nicht, dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick über diese neuen Anlagetrends zu verschaffen.

Auch welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind und für welche Anlegertypen sie geeignet sind, wird im Seminar besprochen.

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Finanzwissen lebhaft und auf verständliche Weise.



© Jünke

Ein pdf Skript mit der Zusammenfassung des Seminarinhalts kann beim Dozenten, gegen eine Gebühr von 3,00 € erworben werden.

Bitte mitbringen:

Das Seminar findet online mit dem Videokonferenzsystem BigBlueButton über die vhs.cloud statt. Eine Mail mit den Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

Maximal: 7 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Montag, 18.12.23,
18.00 – 21.00 Uhr

Ort: online

Gebühr: 23,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Holger Jünke

6728 Rh

Börse verständlich erklärt – Basiswissen Aktien und ETFs

Der Kurs richtet sich an Anleger*innen, die sich ein Grundwissen bezüglich börsengehandelter Produkte aneignen möchten und selbst schon erste Börseninvestments getätigt haben oder zukünftig noch tätigen möchten. Dabei werden grundlegende Themen wie Aktien und ETFs kompakt besprochen bzw. diskutiert. Hierbei vermittelt



© pixabay creative commons

der Dozent primär Praxistipps und erste Grundregeln für erfolgreiche Börseninvestments. Diese Grundlagen helfen den Teilnehmer*innen die Geldanlage besser zu verstehen, und erfolgreicher zu investieren.

Kurs-Aufbau:

- 1) Aktienmärkte im Umbruch
- 2) Anlagekategorien ETFs und Aktien
- 3) Umsetzung und Verbesserung von Anlagestrategien
- 4) Hedging Strategie – wie sichere ich mein Portfolio ab

Der Dozent (Dipl.-Kaufmann) arbeitet seit über 20 Jahren im Bankengewerbe und ist selbst seit Jahren an der Börse aktiv bzw. investiert.

Maximal: 12 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Beginn: Mittwoch, 08.11.23, 18.30 Uhr

Dauer: 2 x 2 Unterrichtsstunden

Ort: Gesamtschule Rheinbach, Standort 2, Dederichsgraben 2, 53359 Rheinbach

Gebühr: 7 – 9 Personen = 20,80 €, ab 10 Personen = 17,00 €

Leitung: Peter Lohff

Immobilien / Hauskauf / Vermieten

6729W

ONLINE-SEMINAR:

„Hauskaufformel: Wieviel Haus kann ich mir noch leisten?“

Samstagsseminar

„Hauskaufformel: Wieviel Haus kann ich mir noch leisten?“ Laut einer Studie (Union Invest) gaben mehr als 80 % der befragten Mieter*innen an, dass „sie sich einfach mit dem Immobilienkauf nicht auskennen“. Viele Mieter*innen fragen sich: – Taugt die eigene Immobilie als Lösung fürs Alter? In diesem Praxiskurs erfahren Sie: Wie und wo fange ich an? Wieviel Eigenkapital brauche ich wirklich? Wie kann ich mich vor teuren Fehlern schützen und was sind die Fallen? Sie erhalten die praxiserprobte „12-Punkte-Risiko-Checkliste“ und wissen wieviel Haus Sie sich heute leisten können und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Situation verbessern können.

Bitte mitbringen:

Sie erhalten rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 11.11.23, 11.00 – 18.00 Uhr

Ort: online

Gebühr: 50,00 € keine Ermäßigung möglich

Leitung: Ralf Schütt

Wenn Sie technische Unterstützung zur Teilnahme an einem Online-Angebot benötigen, wenden Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle.

Dozent*innenporträt:



Mein Name ist Ralf Schütt aus Hamburg.

Mit 13 Jahren startete ich mit Nachhilfe meine „Coaching-Karriere“, als ich bemerkte, dass meine Mitschüler*innen schneller verstanden, immer bessere Noten bekamen und: Lernen ihnen wieder Spaß machte!

Obwohl meine Eltern immer Mieter waren, habe ich vor 27 Jahren angefangen selbst in Immobilien zu investieren. Allerdings ohne Plan, Wissen und Strategie. Da die Erfahrung fehlte, musste ich „Immobilie“ auf die „harte Tour“ lernen: Versuch und Fehler!

Dieses PRAXIS-Wissen und die vielen gesammelten Erfahrungen flossen in meine Seminare, die ich seit mehr als 29 Jahren gebe. Daraus entwickelte sich meine Mission: „Die Deutschen in Sachen Geld und Finanzen so fit zu machen, dass Sie nie wieder einen Finanzberater brauchen!“

Was sagen die Teilnehmer*innen heute: „Zielführend, humorvoll, entscheidungsfördernd, ermutigend, konkret, motivierend, inspirierend, praxisnah, augenöffnend, unterhaltsam“.

6731W ONLINE-SEMINAR: „Geld verdienen mit Immobilien – trotz steigender Zinsen?“

Samstagsseminar

Sie erfahren: Warum ist die vermietete Immobilie die Lösung der fünf Probleme, die (fast) jeder hat?

Dieser Basis-Kurs richtet sich an Neueinsteiger*innen. Sie stecken in einem ‚Vielleicht‘ und möchten mehr Hintergrundinformationen zum Thema. Sie erhalten Praxis- und grundlegendes Basis-Wissen aus mehr als 31 Jahren Praxis und lernen wie eine Immobilie sich überhaupt rechnet. Sie erfahren anhand der 18 – Punkte-Checkliste alle Risiken. Am Ende des Kurses können Sie sich frei von anderen Meinungen entscheiden, ob eine vermietete Wohnung auch etwas für Sie ist.

Bitte mitbringen:

Sie erhalten rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Samstag, 25.11.23,
11.00 – 18.00 Uhr
Ort: online
Gebühr: 36,00 €
Leitung: Ralf Schütt

6732W ONLINE-SEMINAR: „Vermieter?“

Mietnomaden vermeiden mit der „Entspannt-Vermieten-Formel“

Abendseminar

Laut einer Umfrage der größten Immobilienplattform hatten 52 % der Befragten schon einmal Erfahrungen mit Mietnomaden. Der Schaden lag in der Spitze bei 25000 Euro. „Wie kann ich mich vor Mietnomaden schützen?“

Der Dozent hatte selbst schon viele „schlaflose Nächte“, aber noch nie einen Mietnomaden. Sie erhalten Praxistipps aus mehr als 31 Jahren Vermietungserfahrung. Sie bekommen Ihr Mietnomaden-Frühwarn-System. Sie wissen, wie Sie sichere, entspannte Mieter erkennen

und Stress, Mietausfall oder Gerichtstermine vermeiden.

Bitte mitbringen:

Sie erhalten rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine E-Mail mit den Link-Zugangsdaten.

Maximal: 15 Personen (bitte schriftlich anmelden)

Termin: Donnerstag, 30.11.23,
19.00 – 21.15 Uhr

Ort: online

Gebühr: 19,00 €

Leitung: Ralf Schütt



Folgen Sie uns jetzt auf Instagram!



Folgen Sie uns jetzt auf Facebook!



Sie wollen Ihren Wissenshorizont erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und gewinnen Sie neue Erfahrungen und Kenntnisse.

Sie wollen Ihren Bekanntenkreis erweitern?

Besuchen Sie einen unserer Kurse und lernen Sie Menschen kennen, die die gleichen Ziele verfolgen wie Sie selbst.

Sie wollen Ihren Bekanntheitsgrad steigern?

Informieren Sie sich über die Möglichkeit einer Anzeigenschaltung in unserem VHS-Programmheft!

Sie wollen Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen teilen?

Wir suchen stets nach ausgewiesenen Experten, die ihr Wissen als Dozentin oder Dozent bei der VHS teilen wollen.

Deutsch und Integration

Seite

184	Einstiegskurse
186	Integrationskurse
187	Prüfungen im Fachbereich Deutsch als Fremdsprache / Integration
189	Schulabschlusslehrgang
191	Junge VHS



Foto: VHS

Einstiegskurse

Sie möchten Deutsch lernen?

Sie haben noch keine Zulassung zum Integrationskurs?

In unseren Einstiegskursen können Sie die ersten Schritte in der deutschen Sprache machen. Sie lernen besonders das Sprechen im Alltag. Aber wir unterstützen Sie auch beim Schreiben.

Bitte melden Sie sich mit dem folgenden Formular oder direkt online an.

Anmeldung zum Deutschkurs

Herr Frau

Familienname	Vorname
Straße, Hausnummer	Ort
Telefon	E-Mail
Ansprechpartner*in	Telefon E-Mail

Geburtsdatum	Geburtsland	Muttersprache
Können Sie die lateinische Schrift lesen + schreiben?		JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/>

So können Sie sich anmelden:

- **ONLINE:**



https://www.vhs.cloud/wws/26.php?f=MzEzNjUtMjI2Nzc0MjczMjI4OC27SsNYOdbXf_FDUHZ6PFCp_t1Hg

- **E-Mail:** integration@vhs-voreifel.de
- **WhatsApp:** 01575 4405345
- **Telefon:** 02226 89226-32, -26

Integrationskurse



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Was ist ein Integrationskurs?

Ein Allgemeiner Integrationskurs besteht aus 600 Unterrichtsstunden Sprachkurs plus 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs. Sie lernen Deutsch für den Alltag bis zur Niveaustufe B1. Der Kurs ist in 6 Module aufgeteilt, jedes Modul hat 100 Stunden. Der Sprachkurs-Teil schließt mit einer Prüfung, dem „Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)“ ab. Im anschließenden Orientierungskurs lernen Sie Wichtiges über deutsche Politik, Kultur und Geschichte. Am Ende dieses Teils steht der Test „Leben in Deutschland“.

Spezielle Integrationskurse sind länger. Sie umfassen im Sprachbereich 900–1200 Unterrichtsstunden und richten sich an Teilnehmende, die die lateinische Schrift noch nicht oder nicht ausreichend beherrschen (Alphabetisierungskurse, Zweitschriftlerner-Kurse).

Wer kann im Integrationskurs lernen?

- Menschen mit einer Aufenthaltsgestattung
- Menschen mit einer Aufenthaltserlaubnis
- Menschen mit einem Aufenthaltstitel nach „Chancenaufenthaltsrecht“ / Duldung
- Menschen aus der Europäischen Union
- deutsche Staatsangehörige ohne ausreichende Deutschkenntnisse

Sie brauchen eine Berechtigung oder eine Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs. Diese bekommen Sie bei der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Wenn ausreichend freie Plätze vorhanden sind, können auch Interessenten ohne Berechtigung in den Integrationskursen Deutsch lernen. Bitte lassen Sie sich in der Geschäftsstelle beraten.

Was kostet der Integrationskurs?

Normalerweise beteiligen Sie sich mit 2,29 € pro Unterrichtsstunde an den Kosten für diesen Kurs (= 229,00 € pro Modul). Wenn Sie Sozialleistungen erhalten, können Sie eine Befreiung von den Kosten beantragen. Verpflichtungen durch das Jobcenter oder das Sozialamt sind automatisch kostenbefreit. Ohne Berechtigung zahlen Sie 295,00 € pro Modul.

Wann und wo finden die Kurse statt?

Neue Kurse beginnen über das ganze Jahr verteilt. Der Unterricht findet in der Regel montags bis freitags statt – entweder vormittags (9.00 – 12.15 Uhr) oder nachmittags (14.00 – 17.15 Uhr) oder abends (17.00 – 19.30 Uhr).

Wir haben derzeit Kurse in Rheinbach, Meckenheim und Wachtberg.

Wie kann ich mich anmelden?

Sie müssen sich **persönlich in unserer Geschäftsstelle** in Rheinbach anmelden. Bitte vereinbaren Sie einen **TERMIN**:

WhatsApp: +49 1575 4405345

E-Mail: integration@vhs-rheinbach.de

Telefon: 02226-89226-32 **ODER**
02226-89226-26

Bitte bringen Sie mit:

- Zulassung / Verpflichtung zum Integrationskurs (wenn vorhanden)
- Reisepass / Personalausweis / Nachweis zum Aufenthaltsstatus
- ggf. Nachweis zum Bezug von Leistungen (Jobcenter, Sozialamt, Wohngehd u. ä.)
- vorhandene Sprachzertifikate

Prüfungen im Fachbereich Deutsch als Fremdsprache / Integration

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

g.a.s.t. gesellschaft für akademische
studienvorbereitung und testentwicklung e.v.

Als Lizenzpartner der g.a.s.t. e.V. führt die VHS Voreifel den Deutsch-Test für Zuwanderer durch. Dieser Test richtet sich an Menschen, die in Deutschland eine Niederlassungserlaubnis oder die Einbürgerung beantragen wollen. Er wird als Abschluss test des Integrationskurses durchgeführt und misst Ihre Sprachkenntnisse auf den Niveaustufen A2 und B1.



Foto: VHS

Anmeldung und Kosten für externe Teilnehmende:

Seit dem 01.01.2023 können Sie nur noch am DTZ teilnehmen, wenn Sie eine Zulassung zum Integrationskurs haben oder mindestens 1 Modul am Integrationskurs teilgenommen haben.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Wie können Sie sich vorbereiten?

Auf der Homepage von g.a.s.t. e.V. stehen zwei kostenlose Übungssätze des Deutsch-Tests für Zuwanderer (Erwachsene) zur Verfügung:



<https://www.gast.de/de/forschung-entwicklung/entwicklung/auftraege/deutsch-test-fuer-zuwanderer-dtz/der-dtz-auf-einen-blick#c2282>

Test „Leben in Deutschland“

Der Test „Leben in Deutschland“ enthält Fragen zum politischen System in Deutschland und zu Themen aus Gesellschaft und Kultur. Er wird an der VHS Voreifel im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge als Abschlusstest des Orientierungskurses durchgeführt (2. Teil des Integrationskurses).



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



Fotos: VHS

Anmeldung und Kosten für externe Teilnehmende:

Sie müssen sich bis **spätestens 4 Wochen vor dem Prüfungstermin** persönlich in unserer Geschäftsstelle anmelden (Terminvereinbarung). Bitte bringen Sie Ihren **Ausweis** und die **Gebühr von 25,00 € in bar** mit. **Ein Rücktritt ist nach dem Anmeldeschluss nicht mehr möglich!**

Die nächsten Prüfungs-Termine erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle!

Wie können Sie sich vorbereiten?

Fragenkatalog zur Testvorbereitung (BAMF)



<http://oet.bamf.de/pls/oetut/f?p=534:1:0>

Ansprechpartnerinnen Integrationskurse und Prüfungen

Ina Dickstein
Tel.: 02226 89226-32

Maryna Botnar-Milianetes
Tel.: 02226 89226-26

integration@vhs-voreifel.de

Schulabschlusslehrgang

Bezirksregierung Köln



7200-1 Rh Integrierter Schulabschluss- lehrgang

Hauptschulabschluss Klasse 9 Hauptschulabschluss Klasse 10 Fachoberschulreife

Mit einem Schulabschluss kann man seine Chancen für eine schulische oder berufliche Aus- und Weiterbildung erheblich verbessern. Wer es im ersten Anlauf nicht hat schaffen können oder keine Gelegenheit hatte, einen Schulabschluss zu machen, hat im Zweiten Bildungsweg bei der VHS die Möglichkeit, als Erwachsener einen Abschluss nachzuholen.

Die VHS führt im Auftrag der Bezirksregierung Köln Schulabschlusslehrgänge durch, die alle mit einer staatlichen Prüfung enden. Alle Lehrgangsinhalte stimmen mit den Kernlehrplänen der Regelschulen überein. Lehrgangsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Erdkunde und Biologie. Die Lehrgänge werden pädagogisch so betreut, dass Sie immer jemanden ansprechen können.

Ab dem 31.07.2023 beginnt an der VHS Voreifel der Vorkurs zum neuen Schulab-

schlusslehrgang. Das erste Lehrgangsemester startet im Anschluss daran am 04.09.2023. In den ersten beiden Semestern führt der Lehrgang zum Ersten Schulabschluss, im dritten Semester zum Ersten Erweiterten Schulabschluss. Das vierte Semester endet mit der Prüfung zum Mittleren Schulabschluss. Der Seiteneinstieg in ein höheres Semester ist bei Vorlage der entsprechenden Qualifikation bis zum dritten Semester möglich.

Anmeldung, Beratung und Einstufung in der Geschäftsstelle der VHS Voreifel:

Telefon: 02226 89226-31

E-Mail: juliane.keusch@vhs-voreifel.de

Beginn: Montag, 31.07.23, 17.45 Uhr

Dauer: 20 UE pro Woche (Unterrichtszeiten: Mo – Fr, 17.45 – 21.00 Uhr)

Ort: Gesamtschule Rheinbach,
Standort 2,
Dederichsgraben 2, Rheinbach

Gebühr: Gebührenfrei

Leitung: Dieter Oliver Bongartz,
Dieter Heck, Alexander Nies,
Dr. Christian Peitz,
Dr. Jürgen Schiffer

Junge VHS



Hier findet Ihr Veranstaltungen, die Euch besonders interessieren könnten.

Bei Vorlage des Schüler- oder Studentenausweises gilt oft eine reduzierte Gebühr. Bitte im Programm nachsehen oder bei uns in der Geschäftsstelle erfragen!

Besuch des Landtags in Düsseldorf

Möchtest Du live sehen, wie unsere Demokratie funktioniert? Dann begleite uns auf eine Tour zum Landtag in Düsseldorf. Zunächst besuchen wir das Parlament und haben die Möglichkeit, ein Gespräch mit einem Abgeordneten zu führen. Am Nachmittag fahren wir weiter zur Villa Horion, dem „Haus der Parlamentsgeschichte“, und gehen auf eine Zeitreise durch mehr als sieben Jahrzehnte Parlamentsgeschichte.

Mehr >> 1015E, Schüler*innen/Student*innen ab 16 Jahren oder jünger

Zu Besuch in der Rheinbacher Kläranlage

Hast Du Dich auch schon mal gefragt, was mit unserem Abwasser passiert, sobald es durch den Abfluss gerauscht ist? Begleite uns auf einen Besuch in die Rheinbacher Kläranlage. Hier erfährst Du alles über die verschiedenen Stationen der Wasseraufbereitung mit Hilfe allerneuster Technik.

Mehr >> 1008E, Schüler*innen/Student*innen ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Die Meckenheimer Stolpersteine - ein Spaziergang zu den Orten der Erinnerung

Die kleinen messingfarbenen Quadrate, die in vielen Städten in den Gehweg eingelassen sind und Namen und Lebens- und Sterbedaten von im Nationalsozialismus ermordeten Juden tragen, kennt jeder. Auch in Meckenheim erinnern sie an die Geschichte von 25 Frauen, Männern und Kindern, die vor ihrer Deportation dort lebten. Wer waren diese Menschen? Was wissen wir über ihre Geschichte? Auf unserem Spaziergang zu den Orten des Gedenkens erfahrt Ihr mehr.

Mehr >> 1059E, Schüler*innen/Student*innen ab 14 Jahren oder jünger in Begleitung eines Erwachsenen

Schauspielworkshop für Jugendliche

Egal, ob Du bereits Schauspielerfahrung hast oder ein Neuling in der Schauspielwelt bist, dieser Workshop bietet Dir die Möglichkeit, Deine schauspielerischen Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern. Du wirst lernen, wie man eine Rolle analysiert, Emotionen authentisch ausdrückt und mit anderen Schauspielern interagiert, um eine überzeugende und dynamische Szene zu kreieren. Dabei wirst Du individuelle Anleitung und Feedback von unserem Workshop-Leiter erhalten, um Deine schauspielerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Mehr >> 2011, Schüler*innen ab 14 Jahren

Lass Deiner Kreativität freien Lauf...

Ob Zeichnen, Aquarellmalen, Nähen oder Glaskunst – wenn Du in Deiner Freizeit gern künstlerisch tätig bist und nach neuen Anregungen suchst, blättere mal durch unsere Kreativangebote.

Mehr >> 2501–2803, Schüler*innen/Student*innen ab 14 Jahren oder jünger in Begleitung eines Erwachsenen

Sprachen lernen an der VHS

Habt Ihr Lust, eine ganz neue Sprache zu lernen, oder wollt Eure Schulnoten durch ein wenig Extra-Training aufbessern? Dann schaut doch mal in unser Sprachkursprogramm. Bei der VHS könnt Ihr neben Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch auch Schwedisch lernen... Eine Reihe von Kursen finden auch online statt!

Mehr >> 3000–3710, Schüler*innen/Student*innen ab 16 Jahren

Besuch beim Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) in Köln-Porz

Wenn Ihr schon immer mal wissen wolltet, wie Astro-Alex und seine Kollegen sich auf eine Mission vorbereiten, besucht mit uns das „Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt“ (DLR) in Köln-Porz. Hier finden nicht nur wichtige Forschungen zu den Umweltbedingungen im Weltraum statt. Auch das europäische Trainingszentrum für die Astronauten der ESA-Missionen hat hier seinen Standort.

Mehr >> 4015E, Schüler*innen/Student*innen ab 16 Jahren

Heimische Pilze im Rheinbacher Wald und im Kottenforst kennenlernen

Im Herbst finden sich auch in unseren Wäldern unzählige Pilzarten. Viele sind als Speisepilze nutzbar, andere sind für die Ökologie des Waldes bedeutsam. Auf unserer Pilzwanderung lernt Ihr, wie Ihr essbare von giftigen Pilzarten unterscheidet und Speisepilze richtig sammelt. Außerdem erfahrt Ihr, welche Bedeutung Pilze für das Geschehen in der Natur haben.

Mehr >> 4012E, 4013E, junge Leute ab 13 Jahren

„Nachts im Museum“ - Exklusive Führung durch das Museum Koenig

Wenn die letzten Besucher*innen abends das Museum verlassen haben, die Tore geschlossen wurden und das Licht ausgeht, ist es Zeit für die Nachtführung: Mit der Taschenlampe spüren wir nachtaktive Tiere in den Großlebensräumen unserer Erde auf und machen uns mit ihrem Leben vertraut.

Mehr >> 4406E, Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Adventlicher Spaziergang für Familien: Den Tieren des Winters auf der Spur

Auf der Suche nach den Tieren in der kalten Jahreszeit gibt es einiges zu entdecken und zu erfahren. Wer hat dort genagt, was ist dort gelaufen? Und wer verschläft die kalte Jahreszeit? Am Ende gibt es bei Glühpunsch und Lagerfeuer noch einige adventliche Geschichten zu hören.

Mehr >> 4407E, Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Do It Yourself – Kosmetik selbst gemacht

Kosmetikprodukte, die wir im Laden kaufen, enthalten häufig Mikroplastik, produzieren Verpackungsmüll und sind im schlimmsten Fall noch an Tieren getestet. Es gibt eine kostengünstige und umweltfreundliche Alternative: das Selbermachen! An einem Samstagnachmittag wollen wir gemeinsam Cremes, Bodylotion, Deo und Zahnputzpulver herstellen.

Mehr >> 4414, für Schüler*innen ab 12 Jahren

Superhirn – Online-Seminare zum Thema Gedächtnistraining

Fällt es Dir schwer, neue Vokabeln zu lernen und zu behalten? Wärs Du gern schneller im Kopf-rechnen? In verschiedenen Vorträgen zeigen wir Dir, wie Du mit einfachen Tricks Dein Gedächtnis verbessern kannst und obendrein mehr Spaß am Lernen bekommst. Erfolg garantiert!

Mehr >> 6719–6724, Schüler*innen/Student*innen ab 16 Jahren

Allgemeine Hinweise

Seite

196	Allgemeine Geschäftsbedingungen
200	Gebührenordnung / Datenschutzhinweise
202	Widerrufsbelehrung
203	Qualitätsnachweise, Mitgliedschaften, Partner
203	Impressum

Allgemeine Geschäftsbedingungen

in der Fassung vom 01.12.2019

§ 1

Allgemeines

(1) Die Volkshochschule (nachfolgend VHS) des VHS-Zweckverbandes Voreifel ist eine nicht-rechtsfähige öffentliche Einrichtung der Städte Meckenheim und Rheinbach sowie der Gemeinde Swisttal im Sinne des § 8 der Gemeindeordnung NRW (GO NRW) und der §§ 2, 10 ff. des Weiterbildungsgesetzes Nordrhein-Westfalen (WbG NRW). Träger dieser Weiterbildungseinrichtung ist der VHS-Zweckverband Voreifel.

(2) Die VHS dient der Weiterbildung von Erwachsenen ab 16 Jahren und nimmt in diesem Rahmen eine Pflichtaufgabe der kommunalen Selbstverwaltung wahr.

(3) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden, jedoch nicht gegenüber Teilnehmern, die der VHS von Sozialleistungsträgern (ARGE, Jobcenter, Arbeitsagentur, Rentenversicherungsträger, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge etc.) zugewiesen werden.

(4) Für die musikalische Ausbildung im Bereich Musik des VHS-Zweckverbandes Voreifel gelten gesonderte Vorschriften.

(5) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche und diverse Beteiligte und für juristische Personen.

(6) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen, Rücktritts- und Kündigungserklärungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem den Verbraucher zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts Anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, E-Post). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

§ 2

Veranstaltungsformen

(1) Die VHS führt Veranstaltungen wie z. B. Kurse, Lehrgänge, Beschäftigungs- und Qualifi-

zierungsprojekte, bedarfsorientierte Sonderschulungen, Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen, Integrationskurse (fortlaufende Kurse) und andere Veranstaltungsformate wie z. B. Studienreisen, Bildungsurlaube, Exkursionen, Ausstellungen und Seminare oder Vorträge (Einzelveranstaltung) durch.

(2) Studienreisen, Exkursionen und Veranstaltungen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner aufweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

(3) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort, Kursgröße und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

§ 3

Anmeldung / Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich und stellt kein Angebot zum Abschluss eines Vertrages dar.

(2) Zu allen Veranstaltungen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich, soweit nichts Anderweitiges im Programm gekennzeichnet ist. Die Anmeldung kann auch über das Online-Anmeldeformular der VHS erfolgen.

(3) Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes. Die Anmeldung wird von der VHS nicht bestätigt. Der Vertrag gilt als geschlossen, wenn keine schriftliche Absage seitens der VHS erteilt wird.

(4) Der Vertragsschluss steht seitens der VHS unter dem Vorbehalt des Erreichens einer Mindestteilnehmerzahl oder einer zu erwirtschaftenden Mindesteinnahme für die jeweilige Veranstaltung.

(5) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben oder hat die Veranstaltung bereits begonnen, so bedarf die Anmeldung, die bei der VHS erst nach Anmeldeschluss eingeht, einer ausdrücklichen Annahmeerklärung seitens der VHS.

(6) Bei Bus-Exkursionen und von der VHS organisierten Studienreisen kommt der Vertrag nur durch schriftliche Annahmeerklärung durch die VHS zu Stande.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

(7) Bei über die VHS angebotenen Studienreisen kommt der Vertrag nur durch schriftliche Annahmeerklärung durch den Veranstalter zu Stande.

(8) Auf das gesetzliche Widerrufsrecht für Fernabsatzgeschäfte wird ausdrücklich hingewiesen, beachten Sie hierzu die Widerrufsbelehrung am Ende der AGB.

§ 4

Vertragspartner und Teilnehmer

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Dieser ist der VHS namentlich zu nennen. Eine Änderung des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf ihre Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für den Teilnehmer (dritte Person) gelten sämtliche den Vertragspartner betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die VHS darf die Teilnahme von sachlichen und/oder persönlichen Voraussetzungen abhängig machen. Die Vollendung des 15. Lebensjahres ist Voraussetzung für eine Teilnahme. Die VHS kann Ausnahmen für einzelne Teilnehmer und/oder Veranstaltungen zulassen.

(4) Die Durchführung einer Veranstaltung ist abhängig vom Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl. Soweit nicht anderweitig kenntlich gemacht, beträgt sie grundsätzlich sieben vollzählende Personen.

(5) Die Teilnehmerzahl von Veranstaltungen kann auf eine im Einzelfall festzustellende und anzukündigende Höchstteilnehmerzahl begrenzt werden. Geht die Anmeldung nach Erreichen der Höchstteilnehmerzahl ein, so wird der Vertragspartner auf eine Warteliste aufgenommen. Hierüber informiert die VHS den Vertragspartner. Dieser hat dann seinerseits gegenüber der VHS innerhalb von fünf Werktagen zu erklären, ob er weiterhin auf einen freien Platz warten will, oder ob er von der Warteliste gestrichen werden soll. Erfolgt keine Mitteilung des Vertragspartners, verbleibt dieser automatisch auf der Warteliste.

§ 5

Veranstaltungsentgelte / Gebühren

(1) Die Veranstaltungsentgelte und Gebührennachlässe ergeben sich grundsätzlich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Gebüh-

renordnung der VHS. Zusätzlich sind die jeweils aktuellen Ankündigungen der Veranstaltungen seitens der VHS im Programmheft, Aushang etc. zu beachten.

(2) Bei fortlaufenden Kursen wird die Gebühr nach dem zweiten Veranstaltungstermin fällig. Richtet sich eine Gebühr nach der Teilnehmerzahl, so ist die Teilnehmerzahl am zweiten Kurstermin bestimmend.

(3) Bei Einzelveranstaltungen (z. B. Bus-Exkursionen, Studienfahrten und Vorträgen) wird die Gebühr mit dem Vertragsschluss fällig und ist je nach Programmankündigung im Vorfeld mittels Banküberweisung zu entrichten.

(4) Bei entgeltfreien Führungen (z. B. Betriebsbesichtigungen) wird in der Regel eine VHS-Pauschale in Höhe von fünf Euro für die entstehenden Verwaltungskosten erhoben.

(5) Studienreisen und Exkursionen sind nicht ermäßigungsfähig. Weiterhin nicht ermäßigungsfähig sind besonders kalkulierte Veranstaltungen; diese sind in der Regel entsprechend kenntlich gemacht.

(6) Ermäßigungen sind nur möglich, wenn diese eine Woche vor Veranstaltungsbeginn nachgewiesen werden und mit der VHS abgeklärt worden sind.

(7) Von einer Ermäßigung sind in jedem Fall ausgeschlossen: Prüfungsgebühren, Teilnehmernachweise, Präventionskurse, im Entgelt enthaltene Lehrmittel sowie speziell ausgewiesene Veranstaltungen.

§ 6

Zahlungsmodalitäten

(1) Die VHS zieht grundsätzlich bei allen Veranstaltungen (insbesondere bei fortlaufenden Kursen, Wochenendseminaren und Exkursionen) die Gebühr per SEPA-Lastschriftverfahren ein.

Vorabankündigung (Pre-Notification):

Der VHS-Zweckverband zieht die fälligen Gebühren grundsätzlich am 20. Tag des auf den Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn folgenden Monats ein. Fällt dieser Tag auf ein Wochenende oder einen Feiertag, erfolgt der Einzug zum nächsten Werktag.

In abweichenden Fällen erfolgt eine gesonderte Vorabankündigung fünf Tage vor Einzug der Gebühren. Fällt dieser Tag auf ein Wochenende oder einen Feiertag, erfolgt der Einzug zum nächsten Werktag.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

(2) Bei Vortragsveranstaltungen und organisatorisch vergleichbaren Einzelveranstaltungen sind die Gebühren vor der Veranstaltung ausnahmsweise bar zu bezahlen, wenn dies im Programmheft bei diesen Veranstaltungen entsprechend gekennzeichnet wurde.

(3) Für mehrtägige Studienfahrten wird das SEPA-Lastschriftverfahren nicht angewandt. Die Teilnehmer erhalten entsprechende Zahlungsaufforderungen des Veranstalters.

§ 7

Rücktritt und Kündigung durch die VHS

(1) Die Durchführung einer Veranstaltung ist abhängig vom Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl. Soweit nicht anderweitig kenntlich gemacht, beträgt sie grundsätzlich sieben vollzählende Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten und informiert den Vertragspartner rechtzeitig von dem Ausfall der Veranstaltung. In begründeten Einzelfällen kann die Teilnehmerzahl von der VHS geändert werden. Es bleibt der VHS unbenommen, mit ihrem Vertragspartner Veranstaltungen in Kleingruppen bei erhöhtem Entgelt zu vereinbaren.

(2) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Kursleiter durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn eine Veranstaltung mit dem Namen eines Kursleiters angekündigt wurde.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ganz oder teilweise ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Kursleiters), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltungseinheit nicht nachgeholt, wird dem Vertragspartner das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet.

(4) Wird das geschuldete Entgelt des Teilnehmers nicht innerhalb von 7 Tagen nach Fälligkeit entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten.

(5) In den Fällen des § 314 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) kann die VHS den Vertrag kündigen. Ein wichtiger Grund i. S. d. § 314 Absatz 1 BGB liegt insbesondere in den Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung des Verhaltens und Androhung der Kündigung

durch den Veranstaltungsleiter, insbesondere Störung der Veranstaltung durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,

- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Veranstaltungsleiter, gegenüber Teilnehmern oder Beschäftigten und Beauftragten der VHS,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltung für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.

(6) Die VHS ist berechtigt statt einer Kündigung auch einen Ausschluss von einer Veranstaltungseinheit gegenüber dem Teilnehmer auszusprechen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 8

Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

(1) Kündigungen des Vertragspartners sind bis zu einer Woche vor Beginn der ersten Unterrichtseinheit möglich. Hiervon abweichende Regelungen sind dem Programmheft zu entnehmen. Die Kündigung ist an die VHS-Geschäftsstelle zu richten und bedarf der Schriftform.

(2) Kurzfristige Kündigungen – weniger als eine Woche vor Beginn von Kursen und Einzelveranstaltungen – sind möglich. Es wird hierbei eine Gebühr in Höhe von 50 Prozent der Kurs-/Veranstaltungsgebühr fällig, mindestens 5,- €. Die Abmeldung ist an die VHS-Geschäftsstelle zu richten und bedarf der Schriftform. Geht die Kündigung nach der jeweiligen Frist bei der VHS-Verwaltung ein, ist das volle Entgelt für die Veranstaltung zu zahlen.

(3) Bei Bildungsurlauben kann der Vertragspartner, sofern in der Programmankündigung keine andere Frist genannt ist, den Vertrag bis vierzehn Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich kündigen und vom Vertrag kostenfrei zurücktreten. Nach Ablauf dieser Frist ist ein kostenfreier Rücktritt grundsätzlich nicht mehr möglich und es wird Ihnen das volle Entgelt in Rechnung gestellt.

(4) Bei Exkursionen gilt der o. a. Absatz (3) sinngemäß.

(5) Im Falle eines Rücktritts bei mehrtägigen Studienfahrten, bei denen die VHS selbst Veranstalter ist, gelten folgende Bestimmungen:

Allgemeine Geschäftsbedingungen

- erfolgt der Rücktritt bis 21 Tage vor Reisebeginn, werden 25% des Reisepreises fällig,
- erfolgt der Rücktritt bis 4 Tage vor Reisebeginn, werden 50% des Reisepreises fällig,
- erfolgt der Rücktritt weniger als 4 Tage vor Reisebeginn, ist der volle Reisepreis zu zahlen.

Es wird ausdrücklich empfohlen, eine Reiserücktrittsversicherung (soweit nicht bereits in den Reiseleistungen enthalten) abzuschließen.

Ein Rücktritt bei mehrtägigen Studienfahrten, bei denen die VHS nicht Veranstalter ist, ist direkt an den Veranstalter zu richten; es gelten hierfür die Bestimmungen des jeweiligen Veranstalters.

(6) Eine Abmeldung beim Kursleiter oder ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Kündigung.

(7) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(8) Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen unzumutbar ist. In diesen Fällen wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet.

(9) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. Macht der Vertragspartner von einem ihm zustehenden Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er evtl. bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzugeben.

§ 9

Haftung / Regelung von Schadenersatzansprüchen

(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmers gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer:

- bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit
- wenn die VHS schuldhaft Rechte des Vertragspartners verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck dieses Vertrags zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags erst ermöglichen und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertraut (sog. Kardinalpflichten),
- bei einer schuldhaften Verletzung von Leib, Leben, Körper oder Gesundheit.

Die VHS haftet nicht für von den Teilnehmenden mitgebrachte Gegenstände, Kleidung, IT-Ausstattung oder Arbeitswerkzeug und -materialien.

§ 10

Aufrechenbarkeit und Abtretbarkeit

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

§ 11

Schlussbestimmungen

Das Fotografieren, Filmen oder Mitschneiden auf Tonträger in den Veranstaltungen ist nicht gestattet. Empfangenes Lehrmaterial darf ohne schriftliche Genehmigung der VHS oder des Veranstaltungsleitenden nicht vervielfältigt, verbreitet oder auf sonstige Weise öffentlich wiedergegeben werden.

§ 12

Datenschutz

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten im Sinne der Datenschutzgrundverordnung (DSVGO) gestattet. Der Vertragspartner kann jederzeit widersprechen bzw. widerrufen.

§ 13

Inkrafttreten

Die Änderung tritt am 01.01.2020 in Kraft.

Gebührenordnung VHS-Zweckverband Voreifel

Rechtsgrundlage der Erhebung von Teilnahmeentgelten ist die Gebührenordnung des VHS-Zweckverbandes Voreifel. Die Gebührenordnung kann an der Bekanntmachungstafel in der Geschäftsstelle des

VHS-Zweckverbandes Voreifel, Koblenzer Straße 6, 53359 Rheinbach oder im Internet unter <https://www.vhs-voreifel.de> eingesehen werden.

Datenschutzhinweise

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der VHS-Zweckverband Voreifel, gesetzlich vertreten durch Bürgermeisterin Petra Kalkbrenner, Vorsteherin des VHS-Zweckverbandes Voreifel, Koblenzer Straße 6, 53359 Rheinbach (nachfolgend „VHS [Volkshochschule]/MS [Musikschule]“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung in der VHS/MS verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum, Mobilfunknummer/E-Mail-Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie mindestens 16 Jahre alt sind (siehe Weiterbildungsgesetz [WbG] NRW § 1 (2)). Auch für besondere Kurse, z. B. im Rahmen der musikalischen Früherziehung kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar (per E-Mail oder SMS) kontaktieren zu können und ist zur Vertragserfüllung unbedingt notwendig. Andere Kommunikationswege (z. B. per Post oder Festnetztelefon) können wir aus organisatorischen und wirtschaftlichen Gründen nicht bedienen. Im

Falle von Online-Kursen/Webinaren nutzen wir Ihre E-Mail-Adresse zudem, um Ihnen die Zugangsdaten zu der Internetplattform zur Verfügung zu stellen, über die das Seminar veranstaltet wird (z.B. Zoom, vhs cloud etc.). Für die Nutzung der entsprechenden Plattformen weisen wir auf die Datenschutzbestimmungen der jeweiligen Anbieter. Alle weiteren, freiwilligen Angaben, die im Anmeldebogen abgefragt werden, werden von uns ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Für die Anmeldung zum Integrationskurs gelten gesonderte Bedingungen. Bitte entnehmen Sie diese dem Anmeldeformular Integrationskurse und den dort beigefügten Informationen zum Datenschutz.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von BIC, IBAN, Name und Adresse des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten

nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – E-Mailadresse und Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter/Instrumentallehrer und ggfls. den Webmaster zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses/des Unterrichts/der Ensembles weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüsse, Zertifikat für „Qualifizierte Tagespflegepersonen“) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an die jeweils für Sie zuständige Vollstreckungsbehörde zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS/MS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres An-

liegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt, für Prüfungsdokumente, Zeugnisse, Zertifikate u. ä. gelten längere Aufbewahrungsfristen. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktaufnahme zur Verfügung gestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet, beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS/MS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

E-Mail: Juliane.Keusch@vhs-voreifel.de
Tel.: 02226 89226-31

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht gem. § 355 BGB

(1) ¹Wird einem Verbraucher durch Gesetz ein Widerrufsrecht nach dieser Vorschrift eingeräumt, so sind der Verbraucher und der Unternehmer an ihre auf den Abschluss des Vertrags gerichteten Willenserklärungen nicht mehr gebunden, wenn der Verbraucher seine Willenserklärung fristgerecht widerrufen hat. ²Der Widerruf erfolgt durch Erklärung gegenüber dem Unternehmer. ³Aus der Erklärung muss der Entschluss des Verbrauchers zum Widerruf des Vertrags eindeutig hervorgehen. ⁴Der Widerruf muss keine Begründung enthalten. ⁵Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

(2) ¹Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage. ²Sie beginnt mit Vertragsschluss, soweit nichts Anderes bestimmt ist.

(3) ¹Im Falle des Widerrufs sind die empfangenen Leistungen unverzüglich zurückzugewähren. ²Bestimmt das Gesetz eine Höchstfrist für die Rückgewähr, so beginnt diese für den Unternehmer mit dem Zugang und für den Verbraucher mit der Abgabe der Widerrufserklärung.

Der Widerruf ist zu richten an:

VHS-Zweckverband Voreifel
Geschäftsstelle VHS
Koblenzer Straße 6, 53359 Rheinbach
E-Mail: info@vhs-voreifel.de
Tel.: 02226 89226-20

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung:

Kursnummer: _____

Kurstitel: _____

Gebucht am: _____

Name: _____

Anschrift: _____

Datum

Unterschrift

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung werden Ihnen keine Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung die sich aus der vertraglichen Vereinbarung ergibt während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Muster Widerrufsformular

Betrifft gem. BGB außerhalb unserer Geschäftsstelle geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam.

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es bitte an:

VHS-Zweckverband Voreifel
Geschäftsstelle VHS
Koblenzer Straße 6, 53359 Rheinbach
E-Mail: info@vhs-voreifel.de

Qualitätsnachweise, Mitgliedschaften, Partner



Der VHS-Zweckverband Voreifel wendet das Qualitätsmanagement-System nach Gütesiegelverbund Weiterbildung an. Der VHS-Zweckverband wurde am 30.9.2012 zertifiziert und am 31.10.2022 erfolgreich rezertifiziert.

www.guetesiegelverbund.de



Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Der VHS-Zweckverband Voreifel ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.

www.vhs-nrw.de



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Der VHS-Zweckverband Voreifel ist anerkannter Kooperationspartner des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Gemeinsam werden Sprach- und Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten angeboten.

Bezirksregierung Köln



Der VHS-Zweckverband Voreifel führt im Auftrag der Bezirksregierung Köln Schulabschlusslehrgänge durch, die mit einer staatlichen Prüfung enden.



Der VHS-Zweckverband Voreifel ist Lizenzpartner der telc gGmbH.



Der VHS-Zweckverband Voreifel ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen.

g.a.s.t. gesellschaft für akademische
studienvorbereitung und testentwicklung e.v.

Impressum

Herausgeber: VHS-Zweckverband Voreifel, Koblenzer Straße 6, 53359 Rheinbach,
☎ 02226 89226-20.

Bildquellen vorderer Umschlag:
Pixabay Creative Commons

Herstellung:
4.000 Exemplare über WM Druck + Verlag, Römerkanal 52, 53359 Rheinbach.

Besondere Hinweise

Seite	
206	Förderverein
207	Dozent*innenverzeichnis
209	Stichwortverzeichnis – Ihr Kurs-Navigator
214	Veranstaltungskalender Einzelveranstaltungen Wochenendseminare Online-Veranstaltungen Tagesexkursionen
224	SEPA-Formular (abreißbar)
227	Anmeldekarte (abreißbar)



Verein der Freunde und Förderer
der Musikschule in
Meckenheim-Rheinbach-Swisttal



Der neue Vorstand des Fördervereins der Musikschule (VHS-Zweckverband Voreifel):

v.l.n.r.: Günter Spittel, Sabine Post, Luzia Fecke, Dr. med. Britta Ißler, Claudia Metzner (Musikschulleiterin)

Dozent*innenverzeichnis

A

Adams, Dr. Susanne (4406E)

B

Baumann, Patrick (6704)

Bedorf, Alexander (2119E)

Bedorf, Elisabeth (2119E)

Boeselager, Lidwine von (2608)

Bräuer, Claudia (5209, 6702)

Bührend-Treiber, Susi (5131)

D

de Miguel, Liliana (3611)

Dierker, Maria (2610, 2611, 2618)

Dölken, Ina Luna (5217, 5218)

Dridi, Nehla (5402, 5403, 5404, 5405)

E

Edelmann (Friedrich), Gitta (2016)

Engeland M.A., Christel (2013)

F

Feuser-Strasdas, Helga (2711)

Fischer, Uwe P. (6210, 6215, 6216, 6227, 6404)

Fuchs, Helmut (4212E, 4213E)

Fudickar, Dorothea (6253W)

G

Gennrich M.A., Luise (3701, 3710)

Goertz-Kokott, Ellen (2501)

Goeth, Ursula (2017, 6106)

Grewe, Prof. Dr. Klaus (2124E)

Grundmann, Horst (1007E)

Guntau, Nanny (5466, 5467, 5468, 5469, 5470, 5471, 5474, 5475)

Guzzo, Rosalba (5505, 5509, 5510, 5517)

H

Hahnenberg, André (1014E)

Hartenberg, Hannah (6700)

Hartschen, Stefanie (5508, 5513)

Hausmanns, Dr. Barbara (1065E, 2119E)

Hausmanns, Ulf (1025E)

Heyerhoff, Kaya (5507, 5515)

Hoensbroech, Constantin Graf von (1034E)

Hofmann, Günter (1008E)

J

Jahn, Dr. Gabriele (4220, 4221, 4222)

Jünke, Holger (6503W, 6504W, 6726W, 6727W)

Jurischka, Michael (4236, 4237, 4239)

K

Kabus, Ralf (5504)

Kaczmarek, Hartwig (1010)

Kaneko, Akiko (2803)

Kennepohl, Andrea (3224)

Klatt, Jürgen (5480, 5481)

Kleinfeld, Andrea (1117)

Knoll, Jutta (5516)

Kordel LL.M. (Chicago), Dr. iur. Guido (1113)

Körner, Dr. Carl (2038, 2039)

Kreutzberg, Ilse (1020, 1021, 1022, 1023)

Kübler, Doris (4414)

Kutsche, Saskia (1028E)

L

Ladenburger, Dr. phil. Karin (4206E)

Lange, Helmut (6718W, 6719W, 6721W, 6722W, 6723W)

Lehmann, Dipl.-Betriebswirt (FH) Roland (6725W)

Loë, Gabriela Freifrau von (2114E)

Lohff, Peter (6728)

M

Mack, Daniel (1033E)

Marx, Patrick (1060E)

Mehlhaff, Dieter (2401, 2413)

Mendner, Ulrike (5219)

Mermagen-Zhang, Anli (5119, 5120)

Meusel, Thekla (2400)

Meyer, Angelika (5415)

Michels, Ursula (3225, 3232)

Migliosi, Raoul (2011, 2012, 6602)

Moeller, Stefan (2118E)

Moh, Andreas (1024)

Mombauer, Lina (1005)

Mönikes, Philippe H-J (2000)

O

Olschewski, Miriam (5113, 5114)

Dozent*innenverzeichnis

P

Panz, Annette (4510)
Pereira Maroto, Jaime (3610, 3620W, 3621)
Pfahl-Meyer, Jennifer (4413)
Pfennigsdorf, Horst (4020)
Pleithner, Regina (3223)
Pöpping, Kristin (4210E, 4211E)
Post, Daniel (1065E)
Priegnitz, Gerhard (4016W, 4017W, 4018W, 4019W)
Pütz, Iris (2506, 2507)

R

Raab, Barbara (2702, 2703)
Raffauf-Schäfer M.A., Andrea (2102E, 2104E)
Reichenbächer, Lars (1218, 2042)
Reiß, Gabriele (2202)
Renner, Sabine (5100, 5101, 5102, 5104, 5216)
Richter, Margot (5206)
Riechert, Volker (6724W)
Ritgen, Melanie (2504, 3220, 3221, 3222)

S

Salma, Viktoria (2509)
Schäfer, Hildegard (2113E)
Schallenberg, Peter (2200E)
Schindler, Ingeborg Christiane (5121)
Schleyer, Maria Elena (3630)
Schmidt, Gabriele (5412)
Schmitz, Helga (5411)
Schmitz, Helma (2701)
Schmölders, Dr. Wolfgang (2712, 2714)
Schreiber, Stefan (5204, 5205)
Schüller, Elke (5208, 5506)
Schulze-Köller, Stephanie (1305)
Schütt, Ralf (6729W, 6731W, 6732W)
Schütze, Dr. Yvonne (4015E)
Siebke, Annette (3310)
Sigglow, Dagmar (3312)
Smordina-Bois, Marina (2706, 2708)
Sönnert M.A., Ingrid (1054, 1056E, 1066E)

Spangenberg M. A., Marcus (2043W)
Spielberg, Johannes (4410E)
Stelling, Roland (6218, 6219, 6226, 6252, 6255, 6257, 6295, 6308, 6312, 6403)
Stümpel, Olaf (4407E)
Sürtenich, Doris (3201)
Szyzkowitz, Cornelia (6705)

T

Teichmann, Monika (5430)
Tigano, Mary (3402, 3410)
Tillemans, Dr. rer. nat. Axel (4007)

V

van Deel, Hans-Günter (2118E)
Vernon, Kerri (3231, 3240)
Vieten, Wolfgang (2115E)
Vöpel, Dagmar (1121)
Voth, Stefan (6700)

W

Waindok, Christa (5400, 5401, 5421, 5422, 5424)
Webner, Heike (5420, 5462)
Willems, Petra (1111, 1114, 1116)
Wilmers, Claudia (1112, 1117)
Wohlreich, Elena (6109W)
Wolter, Ulrike (3210)

Z

Zucca, Marina (3401, 3421)

In Integrations- und Deutschkursen unterrichten:

Bothien, Annette; Broll, Bozena; Foustanas, Elisabeth; Hartmann, Antje; Jegel, Catherine; Kappes, Anette Kolp, Brigitte; Nohles, Kinga; Pietraszko-Sebbahi, Joanna; Reiche, Petra; Schaper, Eva; Schmidt, Angela; Wagenhoff, Barbara von; Wagner, Nina;

In Schulabschlusslehrgängen unterrichten:

Bongartz, Oliver; Heck, Dieter; Nies, Alexander; Peitz, Dr. Christian; Schiffer, Dr. Jürgen

Stichwortverzeichnis – Ihr Kursnavigator

A		Bilder verwalten	6308, 6312
Abfallwirtschaft	1028E, 4410E	Bildgestaltung	2400, 2401, 2501, 2610, 2611, 2618
Achtsamkeit	2400, 2608	Bildungsurlaub	5217, 5218, 6725W
Acrylmalerei	2608, 2610, 2611, 2618	Biografie	2017
Advent	4407E	Blumen	2803
Afrika	2000	Börse	6728
Agnolotti (gefüllte Tortelli)	5517	Botanischer Garten	4206E
Ahnenforschung	1054	Broichmühle in Wachtberg-Villip	2119E
AI (artifizielle Intelligenz)	6295	Brot	2118E
Aktien	6726W, 6727W, 6728	Brunch	5507
Alpenüberquerung	2202	Bücher	2013
Altersvorsorge	6726W, 6727W, 6728, 6729W, 6731W, 6732W	Bundesrepublik Deutschland	1024
Amazon	6403, 6404	Burg Adendorf	2114E
Android	6210, 6215, 6216	Burg Odenhausen	2115E
Apple	6218, 6219	Busexkursion	1025E, 2102E, 2104E
Aquafitness	5402, 5403, 5404, 5405	C	
Aquarellmalen	2501, 2504, 2506	ChatGPT	6295
Archäologie	2124E	Checkliste Katastrophenfall	1010
Architektur	2124E	China	1023
Artenvielfalt	4206E, 4220, 4221, 4222	Choreographie (Tanzen)	5131
Astronomie	4007	Christentum	1217E, 1218
Atemtechnik	5121	Chruschtschow, Nikita	1020
Atmung	6602	Cloud	6308
Auto	4019W	Computerkurs	6226, 6227
Autobiografie	2017	Computerschreiben	6253W
B		Core Training	5424
Bad Münstereifel	2200E	D	
Bäume	4206E	Daten verwalten	6308
Bayernkönig	2043W	Datensicherheit	6255, 6403
Beerensträucher	4239	Datenzugriff überall	6255, 6257
Berge	2202	Dekoration	2702, 2703
Betriebsbesichtigung	1008E, 1014E, 1028E, 1029E, 1030E, 1032E, 1033E, 1034E, 4015E, 4410E	Demokratie	1024
Bienen	4220, 4221, 4222	Diabetes	5208
Bienenwachs	4413	Didaktik	6106
Biertasting	5516	Djembe	2000
Bildende Kunst	2113E	dm-Verteilzentrum Weilerswist	1032E
		Dokumentationsstätte	1055E, 1060E
		Dozent*innenfortbildung	6106
		Dropbox	6308
		E	
		Ebay	6403, 6404
		Edelobstbrennerei Brauweiler	1030E
		Ehemaliger Ausweichsitz der Landesregierung NRW	1055E

Stichwortverzeichnis

Eifel	2104E	G	
Einkochen / Einmachen	5506	Ganzheitliche Gymnastik	5422, 5430
Einkommensteuererklärung	6724W	Ganzkörpertraining	5422
Elektro Auto	4020	Garten	2400, 4236, 4237, 4239
Elektromobilität	4019W	Gedächtnistraining	6718W, 6719W, 6721W, 6722W, 6723W
Energie für den Alltag	5209	Gelassenheit	5209
Energie zum Fließen bringen	5102	Geldanlage	6725W, 6726W, 6727W, 6728, 6729W, 6731W, 6732W
Energieeffizienz	1029E	Geschenke	2702, 2703, 2706, 2708, 2711, 2712, 2714
Englisch	3201, 3210, 3220, 3221, 3222, 3223, 3224, 3225, 3231, 3232, 3240	Gesunder Schlaf	5219
Entspannung	5100, 5101, 5113, 5114, 5119, 5120, 5121, 5219	Gesundheit	5217, 5218
Entspannung kreativ	2504, 2608	Gesundheitsvorsorge	5209
Erben	1113	Gewaltfreie Kommunikation	6700
Erinnern für die Zukunft	1054, 1055E, 1056E, 1060E, 1065E, 1066E	Gewässerschutz	1008E
ETF	6726W, 6727W	Glas gestalten	2711, 2712, 2714
Eulen	4407E	Glasnost	1020
Excel	6252	Gorbatschow, Michail	1020
F		Gotik	2113E
Facebook	6503W, 6504W	Grüner Wasserstoff	1034E
Fahrradtour	2202	GUS- Gemeinschaft unabhängiger Staaten	1021
Falin, Valentin	1022	H	
Familie / Kinder	4406E, 4407E	Handy	2400, 6210, 6215, 6216, 6218, 6219
Familienforschung im Internet	1054	Hatha Yoga	5121
Farben	2507, 2509	Hauskauf	6729W, 6731W, 6732W
Faszientraining	5424	Haustier	4510
Filzen	2702, 2703	Herbst	2803
Finanzamt	6724W	Hochbeet	4220, 4221, 4222
Finanzen	6724W, 6725W, 6726W, 6727W, 6728	Hundetraining	4510
Fitness	5421, 5422, 5424	I	
Fitness 55+	5411, 5412, 5415, 5466, 5467, 5468	Ikebana	2803
Fitness im Park	5420, 5462	Immobilien	6729W, 6731W, 6732W
Flut	1010	Improvisation	2011, 2012
Fotobuch	2413	Instagram	6503W, 6504W
Fotografie	2400, 2401, 2413	Instrumentenbau	2201E
Fotos verwalten	6312	Internet Shops	6404
Französisch	3310, 3312	iPhone	6218, 6219
Frauen	2202, 5421	Italienisch	3401, 3402, 3410, 3421
Frauen Qi Gong	5104	IT-Sicherheit	6403
Fraunhofer-Institut	4011E		
Freiwillige Feuerwehr Wachtberg	1014E		
Fusing	2711, 2712, 2714		

J

Japanisches Trommeln	5480, 5481
Jelzin, Boris	1021
Juden in Meckenheim	1066E
Jüdischer Friedhof Meckenheim	1056E
Jüdischer Friedhof Mehlem	1065E

K

Kalligrafie	6109W
KI Künstliche Intelligenz	6295
Kirche	2102E, 2104E
Kläranlage Rheinbach	1008E
Klopfakupressur	5216
Kloster Maria Laach	1217E
Kloster Tholey	2102E
Kölner Dom	2113E
Kommunikation	6700
Konfliktbewältigung	6700
König Ludwig II	2043W
Königshäuser	2042
Körpererfahrung	5100, 5101
Körpergefühl	5421
Körperhaltung	6602
Körperliches Wohlbefinden	5102
Kosmetik	4413, 4414
Kottenforst	4213E
Kräuter	4220, 4221, 4222
Kräuterwanderung	4210E, 4211E
Kreatives Schreiben	2016
Krisenbewältigung	6705
Kulinarisches	4210E, 4211E, 5504, 5505, 5506, 5507, 5508, 5509, 5510, 5513, 5515, 5516, 5517
Kunst- und Kulturgeschichte	2042, 2043W, 2102E, 2104E
Kunstgeschichte	2038, 2039
Künstler*innen	2038, 2039

L

Landtag NRW	1025E
Laugengebäck	5508, 5513
LEADER-Projekt	1005
Leitfaden für den Pflegefall	1114
Lerntechnik	6718W, 6719W, 6721W, 6722W, 6723W
Lesen	2013
Literatur	2013, 2016, 4206E

Luft- und Raumfahrt	4011E, 4015E
LVR-Industriemuseum Tuchfabrik Müller	1009E
LZB-Bunker Satzvey	1060E

M

Magritte, René	2038
Malen	2501, 2506, 2507, 2509, 2608, 2610, 2611, 2618
Marketing	6503W, 6504W
Mehl und Schrot	2118E, 2119E
Melanzane chine (gefüllte Auberginen)	5510
Mensch 50+	1121
Mind Map	6109W
Mischtechniken	2610, 2611, 2618
Mode	2701
Moore, Henry	2039
MS Office	6252, 6257
Mühle	2118E, 2119E
Müllentsorgung	4410E
Müllverbrennungsanlage Bonn	1028E
Museum	4406E
Musik	2201E
Mützen	2708

N

NABU	4407E
Nachhaltigkeit	1005, 1007E, 1009E, 2702, 2703, 4413, 4414
Nähen	2701
Natur	2400
Notfallmappe	1111

O

Obstbäume	4239
Obstbrände	1030E
Ökumenische Hospizgruppe Rheinbach-Meckenheim-Swisttal	1117
online	2043W, 4016W, 4017W, 4018W, 4019W, 6109W, 6253W, 6503W, 6504W, 6718W, 6719W, 6721W, 6722W, 6723W, 6724W, 6725W, 6726W, 6727W
Online-Banking	6403
Online-Shopping	6403
Orgelbau	2201E
Ottolenghi	5515
Outdoor Functional Fitness	5469, 5470, 5471, 5474, 5475

Stichwortverzeichnis

P

Panzanella (Italienischer Brotsalat) 5505
Pastellmalen 2506
Patientenverfügung 1112
PC Kurs 6226, 6227
Perestrojka 1022
Pflanzen 4206E, 4220, 4221, 4222
Pflanzenpflege 4236, 4237, 4239
Pflegefall 1114, 1116
Pflegefinanzierung 1116
Photovoltaik 4016W, 4017W, 4018W
Physik 4007
Pilates 5415, 5430
Pilze 4212E, 4213E
Pogrom-Gedenken 1065E
Pollo alla Cacciatore (Italienisches Hühnchengericht) 5509
Porträt 2507, 2509
Post Tower 1029E
Psychologie 1305
Putin, Wladimir 1023

Q

Qi Gong 5100, 5101, 5102, 5119, 5120, 5218

R

Rasen 4236
Rechtsthemen 1113
Redewendungen 2200E
Reisebericht 2202
Resilienz 6705
Ressourcen stärken 1305, 5217, 5218
Richter, Gerhard 2102E
Roman 2013
Römerkanal 2124E
Rosen 4237
RSAG (Rhein-Sieg-Abfallwirtschaftsgesellschaft mbh) 4410E
Rückenfitness 5204, 5205, 5206, 5415
Russland 1021, 1022, 1023

S

Sankt Martin 1218
Schauspielen 2011, 2012
Schneidern 2701
Schreiben 2016, 2017
Schreibstil 2017

Schwedisch 3701, 3710
Selbstfürsorge 6702, 6704, 6705
Selbstmanagement 6702, 6704
Selbstoptimierung 6702, 6704, 6705
Senior*innen 6210, 6215, 6216
Shell Raffinerie Wesseling 1034E
Sketchnotes 6109W
Skizzenbuch 2504
Skizzieren 2504, 2506
Smartphone 6210, 6215, 6216
Socken 2706
Sonnenenergie 4016W, 4017W, 4018W
SOS-Ordner 1111
Soziale Medien 6503W, 6504W
Spanisch 3600, 3610, 3611, 3620W, 3621, 3630

Spaziergang an der frischen Luft 5466, 5467, 5468

Sprache lernen 6718W, 6719W, 6721W, 6722W

Sprecherziehung 6602
Staatsbürgerkunde 1024
Stadtführung 2200E
Steptanz 5131
Sterben 1117

Steuererklärung 6724W
Stimmbildung 6602
Stolpersteine 1066E
Stricken 2706, 2708
Strom 4016W, 4017W, 4018W, 4020

T

Tabellenkalkulation 6252
Tagebuch 2509
Tai Chi 5119
Tai Chi (Fortgeschrittene) 5120
Taiko 5480, 5481
Taschenlampenführung 4406E
Tastschreiben 6253W
Technik 4016W, 4017W, 4018W, 4020
Technisches Hilfswerk (THW) 1010
Tee Gschwendner 1033E
Testament 1113
Theater spielen 2011, 2012
Tierwohl 1009E
Tod 2042

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	5216	Wanderkissen	2702
Trommeln	2000	Wandern	4210E, 4211E
Türstopper	2703	Wassergymnastik	5402, 5403, 5404, 5405
U		Weibliche Lebensphasen	5104
UDSSR	1020	Weihnachtsstollen	5516
Ukraine	1023	Weltraum	4011E, 4015E
Umweltschutz	4413, 4414	Wildkräuter	4210E, 4211E
Universum	4007	Windows	6252, 6257
Unterricht	6106	Windows 10/11	6226, 6227
V		Wirbelsäulentraining	5205, 5206
Vegetarisch	5515, 5517	Wolle	2702, 2703
Vererben	1113	Work-Life-Balance	6704
Verkostung	1030E	Workout	5204
Vermieter	6732W	Y	
Verwalten am PC	6257	Yoga	5218, 5430
Villa Horion (Haus der Parlamentsgeschichte)	1025E	Yoga für ältere Menschen	5114
Vokabeln lernen	6718W, 6721W, 6722W	Yoga für den Rücken	5113
Vorbereitung auf den Ruhestand	1121	Z	
Vorsorgevollmacht	1112	Zeichnen	6109W
W		Zeichnen und Malen	2501, 2504, 2506, 2507, 2509
Wahner Heide	1007E	Ziele erreichen	6702
Wald	4212E, 4213E		

Termine

- **Das 2. Semester 2023 beginnt offiziell am 28. August 2023.**

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen.

- **Unterrichtsfreie Kurstage im 2. Semester 2023:**

Herbstferien: 02. Oktober bis einschließlich 13. Oktober 2023

Allerheiligen: 01. November 2023

Weihnachtsferien: 21. Dezember 2023 bis einschließlich 05. Januar 2024

Ausgenommen sind besondere Veranstaltungen und Exkursionen!

- **Vorschau 1. Semester 2024:**

Das 1. Semester 2024 beginnt nach jetziger Planung am 29. Januar 2024!

Voraussichtlich im Dezember 2023 kann das Programmheft I/2024 zum Stöbern und Buchen von Kursen auf unserer Homepage www.vhs-voreifel.de heruntergeladen werden. Parallel dazu liegt es in gedruckter Form in Rathäusern, Apotheken, Arztpraxen, Banken und Sparkassen, Buchhandlungen, größeren Geschäften und an Tankstellen ab Mitte Januar 2024 aus.

Veranstaltungskalender

Auf den folgenden Seiten finden Sie die einzelnen Terminübersichten für unsere:

- > Einzelveranstaltungen
- > Wochenendseminare
- > Online-Veranstaltungen
- > Tagesexkursionen
- > Termine für Konzerte und musikalische Aktivitäten liegen momentan nicht vor.

Bitte schauen Sie auch auf unserer Homepage (www.vhs-voreifel.de), auf der Facebook- sowie Instagramseite des VHS-Zweckverbandes Voreifel sowie in den Printmedien nach, um aktuelle Nachrichten zu erhalten. Zudem informieren wir Sie gerne über unseren Newsletter. Melden Sie sich über unsere Homepage über den Button „News“ an. Vielen Dank!

Einzelveranstaltungen

- Bitte beachten Sie die Hinweise zu **möglichen Anmeldefristen** und zu den aufgeführten Eintrittsgeldern im Programm!
- Um einen möglichst reibungslosen Ablauf vor Veranstaltungsbeginn zu gewährleisten, bringen Sie bitte das Geld – sofern eine Abendkasse ausdrücklich im Programm erwähnt ist – möglichst abbezahlt mit.
- Für Seminare wird die Gebühr grundsätzlich über das von Ihnen bei der VHS angegebene Konto abgebucht.

Vielen Dank!

September

Rheinbach

Fr	01.09.23	18:00	Panzanella	5505
Mo	04.09.23	19:00	Der ästhetische Tod bei Hofe	2042
Mi	06.09.23	18:00	SOS-Mappe – was gehört in einen Notfallordner?	1111
Mi	06.09.23	19:00	Einkochen: eine alte Methode aktuell im Trend	5506
Mo	11.09.23	18:30	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	1112
Mo	18.09.23	16:30	Erste Schritte in die Familienforschung	1054
Di	19.09.23	18:30	Henry Moore – unbegrenzte Vielfalt	2039
Mi	20.09.23	18:30	Diabetes – nur ein bisschen Zucker?!	5208
Di	26.09.23	18:30	Sicheres Online-Banking und Shopping einfach erklärt!	6403
Mi	27.09.23	18:30	Wichtige persönliche Dokumente immer und überall griffbereit	6255
Do	28.09.23	19:00	Erben und Vererben	1113
Fr	29.09.23	18:00	Laugengebäck-Backkurs	5508

Wachtberg

Mi	06.09.23	19:00	Alles rund um den Rasen – Pflege und Neuanlage	4236
----	----------	-------	--	------

Oktober

Meckenheim

Mi	18.10.23	18:00	Windows 10/11 „bändigen“	6227
----	----------	-------	--------------------------	------

Einzelveranstaltungen

Rheinbach

Do	05.10.23	15:30	„Jetzt schreib ich mein Leben auf!“	2017
Mi	18.10.23	18:30	Die Cloud: Ganz praktisch auch für private Zwecke nutzen	6308
Fr	20.10.23	18:00	Pollo alla cacciatora	5509
Fr	27.10.23	17:00	Fotografiert – und was nun?	2413

Swisttal

Mo	16.10.23	18:00	Pflegefall, was nun? – Ein Leitfaden für Betroffene	1114
----	----------	-------	---	------

Wachtberg

Mi	18.10.23	18:30	Checkliste für den Katastrophenfall	1010
Mi	18.10.23	19:00	Schnitt von Rosen und Ziergehölzern	4237

November

Rheinbach

Do	02.11.23	18:30	E-Mail, Kontakte, Termine überall im Zugriff	6257
Fr	03.11.23	18:00	Melanzane chine!!!	5510
Mo	06.11.23	16:00	Letzte Hilfe – Begleitung am Lebensende	1117
Mo	06.11.23	18:30	Der heilige Martin – mehr als eine Mantelteilung	1218
Di	07.11.23	18:30	René Magritte – Magier der Bildwelt	2038
Di	07.11.23	18:30	Alpenüberquerung: Frauen-Duo überquert die Alpen auf eigener Route	2202
Mi	08.11.23	18:30	„Hilfe, mein Hund wird erwachsen“	4510
Do	09.11.23	18:30	E-Fuels, eine alternative Energieform für die Mobilität?	4020
Mo	13.11.23	19:00	Wissenswertes zum Hochbeetgärtnern	4222
Mi	15.11.23	19:00	Obstgehölze und Beerensträucher schneiden	4239
Do	16.11.23	18:00	Verwaltung großer Mengen digitaler Fotos	6312
Di	21.11.23	19:00	Gesunder Schlaf	5219
Mi	22.11.23	19:00	Gab es in der Hölle genug Eisen?	4007
Fr	24.11.23	18:00	Laugengebäck-Backkurs	5513
So	26.11.23	17:00	Bier und Christstollen? Ungewöhnlich, aber richtig fein!	5516
Do	30.11.23	18:30	KI und ChatGPT: Chancen, Risiken und persönlicher Nutzen	6295

Swisttal

Mi	08.11.23	18:00	Pflegefinanzierung – Welche Hilfe steht mir zu?	1116
----	----------	-------	---	------

Dezember

Meckenheim

Mo	04.12.23	18:00	Amazon, Shops, Kleinanzeigen & Co. – Kaufen und Verkaufen	6404
----	----------	-------	---	------

Rheinbach

Fr	01.12.23	18:00	Agnolotti!!! Aber ohne Fleisch...	5517
----	----------	-------	-----------------------------------	------

Mi	06.12.23	17:30	„Arbeit adé – Rente juhee?!“ – Der Mensch 50+ im Wandel	1121
----	----------	-------	---	------

Wochenendseminare

September

Meckenheim

Sa	09.09.23	10:30	Taiko – Japanische Trommelkunst	5480
Sa	16.09.23	14:00	Qi Gong und Herbst – in die Weite atmen	5102
Sa	23.09.23	10:00	Stuhlauflagen oder Wanderkissen mit Schnur	2702

Rheinbach

Sa	09.09.23	10:00	Hochbeete selber bauen	4220
Sa	09.09.23	14:00	„WAS IST LEADER?“	1005
Sa	16.09.23	10:00	Mein Android Smartphone – Workshop für Einsteiger*innen	6210
Sa	16.09.23	10:00	Die ultimative Erfolgsformel für ein erfülltes Leben	6702
Sa	23.09.23	10:00	Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag	5209
Fr	29.09.23	16:00	Handyfotografie: Fotografie mit ‚leichtem Gepäck‘	2400
Fr	29.09.23	17:00	Gestalten mit farbigem Glas – Glas-Fusing	2711

Wachtberg

Sa	16.09.23	13:30	Zeit für Brunch!	5507
----	----------	-------	------------------	------

Oktober

Meckenheim

Sa	21.10.23	10:00	Stabilisierungs- und Ressourcentechniken für einen entspannteren Alltag	1305
Sa	21.10.23	10:00	Mein Android Smartphone – Workshop II: Apps, Tipps & Tricks	6216
Sa	21.10.23	14:00	Ikebana-Workshop im Herbst	2803

Rheinbach

Sa	07.10.23	10:00	Schauspielworkshop – für Jugendliche	2011
Fr	13.10.23	17:00	Grundlagen der digitalen Fotografie in Theorie und Praxis	2401
Sa	21.10.23	14:00	Hochbeet – Workshop für Familien mit Kindern	4221
Sa	21.10.23	15:00	Frauen Qi Gong – „Nü Zi Qi Gong“	5104
Sa	28.10.23	10:00	Resilienz stärken – Krisen besser bewältigen	6705

Swisttal

Sa	28.10.23	10:00	Ein Tag für Mich – Intuitives freies und begleitetes Malen	2608
----	----------	-------	--	------

November

Meckenheim

So	05.11.23	10:00	Westafrikanisches Trommeln mit Djembe für Fortgeschrittene	2000
Sa	18.11.23	10:30	Taiko – Japanische Trommelkunst	5481

Rheinbach

Sa	04.11.23	11:30	Glas Spezialkurs: The Colours of Grey	2714
Fr	17.11.23	17:30	Acryl und Mischtechniken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	2618
Sa	18.11.23	10:00	Schauspielworkshop	2012
Sa	18.11.23	10:00	Türstopper in Kieselsteinoptik	2703
Sa	18.11.23	10:00	Pflegendes, Nützliches und Schönes aus Bienenwachs	4413
Sa	18.11.23	14:15	Kosmetik – selbstgemacht	4414
Sa	18.11.23	15:00	Bitte klopfen! Gelassen und selbstsicher mit Klopfakupressur	5216
Fr	24.11.23	17:00	„Ich will ... schreiben“	2016

Wachtberg

Sa	04.11.23	13:30	Ottolenghis frische Gemüseküche	5515
----	----------	-------	---------------------------------	------

Dezember

Rheinbach

Fr	08.12.23	19:00	GFK – Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg	6700
----	----------	-------	--	------

Online-Veranstaltungen

September

Di	19.09.23	19:00	ONLINE-VORTRAG: Photovoltaik im privaten Bereich: Worauf sollte man achten?	4016W
Mi	20.09.23	18:00	ONLINE-SEMINAR: Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen	6726W
Sa	23.09.23	10:15	ONLINE-SEMINAR: Einkommensteuererklärung verständlich gemacht	6724W

Oktober

Mo	02.10.23	19:00	ONLINE-SEMINAR: „Superhirn – Namen und Gesichter merken“	6718W
Do	05.10.23	19:00	ONLINE-SEMINAR: Superhirn-Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner	6719W
Do	12.10.23	16:00	ONLINE-SEMINAR: „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)	6721W
Mi	18.10.23	19:00	ONLINE-VORTRAG: Schritt für Schritt zur eigenen Photovoltaik-Anlage:	4017W
Do	19.10.23	19:00	ONLINE-VORTRAG: „Märchenkönig“ wegen Zahnschmerzen?	2043W
Do	19.10.23	19:00	ONLINE-SEMINAR: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	6722W
Sa	21.10.23	09:00	ONLINE-SEMINAR: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	6723W
Mi	25.10.23	19:00	ONLINE-VORTRAG: Optimierung Ihrer PV-Anlage:	4018W

November

Sa	04.11.23	09:30	ONLINE SEMINAR: Social-Media-Marketing für Einsteiger*innen	6503W
Sa	11.11.23	11:00	ONLINE-SEMINAR: „Hauskaufformel: Wieviel Haus kann ich mir noch leisten?“	6729W
Mi	15.11.23	19:00	ONLINE-VORTRAG: Die neue Mobilität	4019W
Sa	25.11.23	11:00	ONLINE-SEMINAR: Geld verdienen mit Immobilien	6731W
Do	30.11.23	19:00	ONLINE-SEMINAR: „Vermieter?“	6732W

Dezember

Sa	09.12.23	09:30	ONLINE SEMINAR: Wie erstelle ich gute Marketing-Texte?	6504W
Mo	18.12.23	18:00	ONLINE-SEMINAR: Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Bitcoin & Co.	6727W

Tagesexkursionen

Für alle Tagesexkursionen gilt: Änderungen im Ablauf vorbehalten!

September

Mi	06.09.23	18:15	Jenseits der Gewölbe: Die Dächer des Kölner Doms	2113E
So	10.09.23	10:30	Einladung zu einer literarischen Gartenführung in Reim und Prosa	4206E
So	10.09.23	11:00	Wanderung durch die Wahner Heide – ein von Menschen geprägtes Naturerbe	1007E
Sa	16.09.23	14:30	Stadtführung Bad Münstereifel zu besonderen Redewendungen	2200E
Do	21.09.23	17:00	Besuch auf Burg Adendorf	2114E
Sa	23.09.23	07:30	Zur Abtei Tholey mit den berühmten Richter-Fenstern und nach St. Wendel	2102E
Sa	23.09.23	14:00	Heimische Pilze im Rheinbacher Wald kennen lernen	4212E
So	24.09.23	11:00	Ausflug in den „Kalten Krieg“	1055E
So	24.09.23	11:00	Wilde Früchte aus heimischen Hecken	4210E
Mi	27.09.23	15:00	Führung über den jüdischen Friedhof in Meckenheim	1056E
Sa	30.09.23	14:00	Werkstattführung bei Orgelbau Klais, Bonn	2201E

Oktober

Sa	07.10.23	10:00	Besuch des Klosters Maria Laach	1217E
So	08.10.23	11:00	Modische Raubzüge	1009E
So	15.10.23	11:00	Zu Gast im Banker-Bunker	1060E
So	15.10.23	11:00	„Tischlein deck dich“ im Herbst	4211E
Sa	21.10.23	14:00	Vom Korn zum Mehl	2118E
Mi	25.10.23	19:00	Besuch bei der Freiwilligen Feuerwehr Wachtberg	1014E
Sa	28.10.23	08:30	Eifelreise auf den Spuren des Malerpastors Christoph März	2104E
Sa	28.10.23	14:00	Heimische Pilze im Kottenforst kennen lernen	4213E

November

Do	02.11.23	16:30	Das Weltraumbeobachtungsradar	4011E
So	05.11.23	14:00	Gedenken der Pogrom-Nacht – Spuren jüdischen Lebens in Mehlem	1065E
So	05.11.23	16:00	Besuch der Burg Odenhausen	2115E
Mo	06.11.23	15:00	Die Meckenheimer Stolpersteine – ein Spaziergang zu den Orten der Erinnerung	1066E
Fr	10.11.23	18:15	„Nachts im Museum“ – Exklusive Führung durch das Museum Koenig	4406E

Tagesexkursionen

Sa	11.11.23	12:00	Besuch der Broicher Mühle in Wachtberg-Villip	2119E
Sa	11.11.23	14:00	Führung im Römerkanal-Informationszentrum Rheinbach	2124E
Mi	15.11.23	14:00	Besuch beim DLR Köln-Porz – Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt e. V.	4015E
Mi	22.11.23	14:00	Besuch des neuen Entsorgungs- und Verwertungsparks Sankt Augustin (EVP)	4410E
Di	28.11.23	10:00	Besuch des Landtags in Düsseldorf – Politik hautnah (gestern und heute)	1025E

Dezember

Sa	09.12.23	14:00	Adventlicher Spaziergang für Familien: Den Tieren des Winters auf der Spur4407E	
----	----------	-------	---	--

SEPA: Wichtige Info

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VHS, wir haben Anfang 2014 auf das SEPA-Verfahren umstellen müssen.

Was bedeutet das für Sie?

- Die offensichtlichste Änderung ist, dass nicht mehr Kontonummer und Bankleitzahl, sondern IBAN und BIC benötigt werden. IBAN ist die International Bank Account Number, ihre 22 Stellen setzen sich aus Länderkennzeichen – in Deutschland DE –, einer zweistelligen individuellen Prüfziffer, der herkömmlichen Bankleitzahl und Kontonummer zusammen. Der BIC (Bank Identifier Code) ist ein Kürzel für das Bankinstitut.
Für Zahlungen innerhalb Deutschlands genügt die Angabe der IBAN, bei grenzüberschreitenden Überweisungen muss der BIC bis zum 01.02.2016 mit aufgeführt werden. Ihre IBAN und BIC können Sie Ihrem Kontoauszug entnehmen oder erhalten Sie von Ihrer Hausbank.
- Für das Einziehen der Teilnehmergebühren benötigen wir im SEPA-Lastschriftverfahren ein Mandat (früher Einzugsermächtigung) von Ihnen. Im Gegensatz zur früheren Einzugsermächtigung, die für einen einmaligen Abruf galt, verfällt ein SEPA-Lastschriftmandat erst nach 36 Monaten, es sei denn, dass das Mandat vorher widerrufen wird.
- Eine Anmeldung über das Internet ist selbstverständlich möglich. Auch hier gilt jedoch, dass uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt werden muss.
- Die Einziehung der Teilnehmergebühren erfolgt unter der Gläubiger-Identifikationsnummer der VHS Voreifel: DE36VHS00000402744 und Ihrer Mandatsreferenznummer. Der VHS-Zweckverband zieht die fälligen Gebühren grundsätzlich am 20. Tag des auf den Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn folgenden Monats ein. Fällt dieser Tag auf ein Wochenende oder einen Feiertag, erfolgt der Einzug zum nächsten Werktag. In abweichenden Fällen erhalten Sie von uns vorher eine schriftliche Ankündigung.

Ihr VHS-Team

SEPA

An die
Volkshochschule Voreifel
Koblenzer Straße 6
53359 Rheinbach

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubiger-Identifikationsnummer der VHS Voreifel: DE36VHS00000402744

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS Voreifel, Zahlungen für Kursbuchungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Voreifel auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bitte ankreuzen:

SEPA-Mandant ist Kursteilnehmer

SEPA-Mandant (nicht identisch) zahlt für: _____
Vorname und Name (Kursteilnehmer*in)

Vorname und Name (Kontoinhaber*in)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name)

BIC _ _ _ _ _ | _ _ _

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Ort, Datum und Unterschrift (Kontoinhaber*in)

IHRE MEINUNG INTERESSIERT UNS!

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

wir möchten für Sie gute Arbeit leisten und brauchen dafür Ihre Unterstützung!

Bei der Planung von Veranstaltungen und Kursen möchten wir uns gerne an Ihren Lernwünschen, Ideen und Erfahrungen orientieren. Über Anregungen und Verbesserungsvorschläge freuen wir uns sehr und bitten Sie, uns ein wenig Zeit zu schenken!

Welchen Kurs / welche Veranstaltung haben Sie gerade besucht?

Kurstitel oder Kursnummer: _____

Wie sind Sie auf die Veranstaltung / den Kurs aufmerksam geworden?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Programmheft | <input type="checkbox"/> Homepage | <input type="checkbox"/> Stadtkalender / Amtsblatt |
| <input type="checkbox"/> Plakat / Aushang | <input type="checkbox"/> Facebook / Soziale Medien | <input type="checkbox"/> Tages- / Wochenzeitung |
| <input type="checkbox"/> Mailing / Newsletter | <input type="checkbox"/> Handzettel | <input type="checkbox"/> persönliche Empfehlung |
| <input type="checkbox"/> anderweitig: | | |

Wie zufrieden waren Sie mit der Veranstaltung / dem Kurs?

Entsprach der Kurs Ihren Erwartungen?

Wie empfinden Sie die fachliche Kompetenz
des Dozenten / der Dozentin?

Haben Sie Themen/Inhalte vermisst? Wenn ja, welche?

Haben Sie weitere Ideen, Anregungen oder Kritik zum Kurs?

Wie zufrieden waren Sie mit der Raumsituation?



Waren die Räumlichkeiten für die Veranstaltung geeignet?

Wenn nein – was hat gefehlt?

Wie zufrieden waren Sie mit der technischen Ausstattung der Kursräume?

Welche technischen Mittel haben Sie vermisst?

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer VHS?



Wurden Sie bei der Kurswahl durch die VHS-Geschäftsstelle gut beraten?

Wie zufrieden sind Sie mit dem Angebot der VHS Voreifel?

Welche Kursinhalte / Themen würden Sie sich bei Ihrer VHS noch wünschen?

Für die Statistik bitten wir Sie noch um Angabe Ihrer Altersgruppe:

bis 18 Jahre

19-25 Jahre

26-35 Jahre

36-50 Jahre

51-65 Jahre

über 65 Jahre

Vielen Dank für Ihr Feedback!

Ihr VHS-Team

Name, Vorname*		Straße, Hausnummer*	
PLZ*	Wohnort*		
Kontaktmöglichkeit: E-Mail*		Mobil*	
Telefon		Geburtsdatum*	

WICHTIG:

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Änderungen!

Kurs-Nr.	Kurstitel
Newsletter	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

* = Pflichtangaben gem. EU-Datenschutzverordnung (s. Datenschutzbestimmungen)

Ermäßigung (nur möglich, wenn Nachweis in Kopie vorliegt und Kursgebühr als ermäßigbar gekennzeichnet ist): Ich beantrage eine Ermäßigung aus folgendem Grund (bitte ankreuzen):

<input type="checkbox"/> Schüler/Studierende/Auszubildende (bis max. 30 Jahre) <input type="checkbox"/> FWD/BFD/FSJ/FÖJ <input type="checkbox"/> Arbeitslosengeld I (nach SGB III) <input type="checkbox"/> Arbeitslosengeld II (nach SGBI)	<input type="checkbox"/> liegt der VHS bereits vor.	Datum	Unterschrift
Bescheinigung ist: <input type="checkbox"/> beigefügt			

Mit der Anmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Datenschutzhinweise und die umseitige Widerrufsbefehle der VHS Voreifel an.

Bitte füllen Sie auch das SEPA-Lastschriftmandat auf Seite 224 aus! >>>>

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Geschäftsstelle VHS Voreifel, Koblenzer Straße 6, 53359 Rheinbach

Oder per Telefax an: 02226 89226-49

Oder via E-Mail an: info@vhs-voreifel.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggfs. gezogenen Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggfs. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Name, Vorname*		Straße, Hausnummer*	
PLZ*	Wohnort*		
Kontaktmöglichkeit: E-Mail*		Mobil*	
Telefon		Geburtsdatum*	

WICHTIG:

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Änderungen!

Kurs-Nr.	Kurstitel
Newsletter	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

* = Pflichtangaben gem. EU-Datenschutzverordnung (s. Datenschutzbestimmungen)

Ermäßigung (nur möglich, wenn Nachweis in Kopie vorliegt und Kursgebühr als ermäßigbar gekennzeichnet ist): Ich beantrage eine Ermäßigung aus folgendem Grund (bitte ankreuzen):

<input type="checkbox"/> Schüler/Studierende/Auszubildende (bis max. 30 Jahre) <input type="checkbox"/> FWD/BFD/FSJ/FÖJ <input type="checkbox"/> Arbeitslosengeld I (nach SGB III) <input type="checkbox"/> Arbeitslosengeld II (nach SGBI)	<input type="checkbox"/> liegt der VHS bereits vor.	Datum	Unterschrift
Bescheinigung ist: <input type="checkbox"/> beigefügt			

Mit der Anmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Datenschutzhinweise und die umseitige Widerrufsbefehlung der VHS Voreifel an.

Bitte füllen Sie auch das SEPA-Lastschriftmandat auf Seite 224 aus! >>>>

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Geschäftsstelle VHS Voreifel, Koblenzer Straße 6, 53359 Rheinbach

Oder per Telefax an: 02226 89226-49

Oder via E-Mail an: info@vhs-voreifel.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggfs. gezogenen Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggfs. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

**ENTDECKE DEINE
BERUFLICHE ZUKUNFT**

**RHEINBACHER
AUSBILDUNGSMESSE**

**9. SEPTEMBER 2023
10 BIS 15 UHR**

- MEHR ALS 100 AUSSTELLER
- ÜBER 130 AUSBILDUNGSBERUFE & 40 DUALE STUDIENGÄNGE
- KOSTENLOSE BEWERBUNGSFOTOS

Im Alliance-Messegebäude
Marie-Curie-Straße 6
53359 Rheinbach
Mehr Infos unter
www.rheinbacherausbildungsmesse.de

Eine Veranstaltung der



Das e-Rezept kommt vom Arzt zu uns in Nullkommanix!

Der Ablauf vom Ausstellen bis zum Einlösen des Rezeptes wird mit dem e-Rezept vereinfacht. Für jeden ist die passende Lösung zur Abgabe dabei:

- Ihr Arzt sendet das e-Rezept direkt zur **Markt Apotheke**
- Sie bekommen das e-Rezept auf Ihr Smartphone gesendet
- Sie erhalten das e-Rezept als Ausdruck

Sie haben die Wahl, ob Sie das e-Rezept persönlich abgeben möchten, oder es online, via App oder Mail zu uns senden.



Sie schaffen es nicht, zu uns in die Apotheke zu kommen? Kein Problem – nutzen Sie die Vorbestellung der Markt Apotheke und unser Lieferservice bringt Ihnen die Medikamente noch am selben Tag*. Zuverlässig, schnell und kostenlos im Einzugsgebiet der Markt Apotheke Meckenheim. *Bei Bestellungen bis 15 Uhr.

**Fragen zum e-Rezept?
Dann sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne!**