



**vhs** 

**d!** 

**DORMAGEN**

*Natürlich! Am Rhein.*

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2020

**Volkshochschule Dormagen**  
*Natürlich! Mit Kultur.*





# Inhalt

## Seite



### Gesellschaft

5

Politik, Geschichte & bürgerschaftliches Engagement – Ökonomie, Recht & Finanzen  
Persönlichkeitsentwicklung, Psychologie & Philosophie – Welt, Umwelt & Natur



### Kunst, Kultur und Kreatives

13

Literatur – Oper & Ballett – Tagesfahrten, Führungen & Besichtigungen  
Kreative Vielfalt – Mode & Nähen



### Gesundes Leben

25

Gesundheit – Entspannung & Stressbewältigung – Bewegung & Fitness  
PEKiP & Eltern-Kind-Sport – Golf – Sportbootführerschein – Kochen & Ernährung



### Sprachen

41

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung – Integration – Einbürgerung  
Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch – Niederländisch – Japanisch



### Qualifikation und Beruf

59

Büro & Computer – Digitale Fotografie – Smartphone & iPhone  
Kommunikation & Management – Bildungsurlaub – Firmenschulung



### Zweiter Bildungsweg – Grundbildung

71

Schulabschlüsse – Alphabetisierung – Angebote für Schüler\*innen,  
Auszubildende & Student\*innen

Vorträge

4

Exkursionen

25

Angebote für Frauen

40

Junge VHS

50

Aktiv im Alter

76

Anmeldeformular

77

Stichwortverzeichnis

74



## Heidi Markus

Leitung der VHS Dormagen  
02133/257-277  
Heidi.Markus@stadt-dormagen.de

Politik, Geschichte & bürgerschaftliches Engagement  
Ökonomie, Recht & Finanzen  
Persönlichkeitsentwicklung, Psychologie & Philosophie  
Welt, Umwelt & Natur

# Vorwort

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie kennen das: Sie kommen in Ihren vertrauten Supermarkt und finden nichts wieder! Die Regale sind umgeräumt, die Waren liegen an anderer Stelle, die Hinweisschilder sind noch nicht aufgehängt und weit und breit keine Verkäuferin. Warum machen das große Supermärkte immer mal wieder in bestimmten Abständen? Sie sollen bewusst auf der Suche nach Ihrem Produkt durch den ganzen Supermarkt gehen und auf Ihrem Weg noch möglichst viele zusätzliche Produkte mitnehmen.

Auch die VHS hat „umgeräumt“! Wir haben unsere Programmbereiche neu strukturiert. Warum hat die VHS das gemacht? Weil wir uns an eine neue Zuordnung der Angebote zu anderen Überschriften durch eine Statistikrevision des Deutschen Volkshochschulverbandes anpassen mussten und interne personelle Veränderungen dieses Vorgehen nötig gemacht haben.

Der bisherige Zielgruppenbereich „Treffpunkt Familie und Junge VHS“ wurde nach inhaltlichen Themen auf die Programmbereiche aufgeteilt. Wenn Sie also bisher einen PEKiP-Kurs unter „Angebote für Eltern mit Kindern“ gefunden haben, finden Sie ihn jetzt im Bereich „Gesundes Leben“. Ein Kurs für den „Umgang mit dem Smartphone“ für die Zielgruppe „Aktiv im Alter“ finden Sie unter dem Programmbereich „Qualifikation und Beruf (EDV)“.

Wir haben unsere „Hinweisschilder“ beibehalten! Achten Sie bitte auf die rechts oberhalb des Kurses angebrachten Piktogramme für „Aktiv im Alter“ , Junge VHS  und Frauenkurse .

Hilfreich bei der Suche nach Ihrem Kurs kann auch das im hinteren Teil des Programmheftes abgedruckte „Stichwortverzeichnis“ sein.

Die neuen Programmbereiche, deren Zuschnitt und Reihenfolge im Programmheft sich geändert hat, finden Sie als Inhaltverzeichnis auf der Seite links gegenüber.

Und sollten Sie immer noch nicht Ihren Kurs gefunden haben, ist Ihnen unser Servicebüro unter der zentralen Telefonnummer 02133/257-238 oder der Emailadresse [info-vhs@stadt-dormagen.de](mailto:info-vhs@stadt-dormagen.de) gerne behilflich.

Natürlich freut sich auch die VHS, wenn Sie unsere neuen Angebote entdecken und vielleicht einen Kurs zusätzlich buchen. Übrigens bekommen Sie bei uns laufend „frische“ Kurse - auch nach Semesterbeginn.

Viel Spaß beim Stöbern und Ausprobieren neuer Angebote wünscht Ihnen das Team der VHS.

Herzlichst, Ihre  
Heidi Markus

**Das  
VHS-Team  
stellt sich  
vor:**



**Petra Rogge**  
Programmbereichsleiterin  
02133/257-458  
Petra.Rogge@stadt-dormagen.de

Kunst, Kultur & Kreativität  
Zweiter Bildungsweg  
Grundbildung  
Übergang Schule & Beruf



**Karola Daniel**  
Programmbereichsleiterin  
02133/257-324  
Karola.Daniel@stadt-dormagen.de

Gesundheit  
Entspannung & Stressbewältigung  
Bewegung & Fitness  
PEKiP & Eltern-Kind-Sport  
Golf  
Sportbootführerscheine  
Kochen & Ernährung



**Birgit Weber**  
Programmbereichsleiterin  
02133/257-304  
Birgit.Weber@stadt-dormagen.de

Gesundheit  
Entspannung & Stressbewältigung  
Bewegung & Fitness  
PEKiP & Eltern-Kind-Sport  
Golf  
Sportbootführerscheine  
Kochen & Ernährung



**Christian Topp**  
Programmbereichsleiter  
02133/257-218  
Christian.Topp@stadt-dormagen.de

Deutsch als Fremdsprache  
Alphabetisierung  
Integration, Einbürgerung  
Sprachen



**Ute Abraham-Körner**  
Programmbereichsleiterin  
02133/257-574  
Ute.Abraham-Koerner@stadt-dormagen.de

Büro & Computer  
Kommunikation & Management  
Bildungsurlaub  
Firmenschulung

**Das Frühjahrssemester  
beginnt am  
13. Januar 2020**



**Marion Kux**

02133/257-238  
Marion.Kux@stadt-dormagen.de

Anmeldung und Information



**Claudia Dannenberg**

02133/257-315  
Claudia.Dannenberg@stadt-dormagen.de

Anmeldung und Information



**Anette Arentz-Cremers**

02133/257-264  
Anette.Arentz-Cremers@stadt-dormagen.de

Anmeldung und Information



**Sabine Weber**

02133/257-390  
Sabine.Weber@stadt-dormagen.de

Anmeldung und Information  
Deutsch als Fremdsprache



**Viviane Gemsa**

02133/257-343  
Viviane.Gemsa@stadt-dormagen.de

Anmeldung und Information  
Deutsch als Fremdsprache



**Wladimir Wäckerle**

02133/257-464  
mobil: 0162 - 249 89 34

Hausservice



**Wladimir Netschitailo**

02133/257-464  
mobil: 0162 - 249 89 33

Hausservice

**Ihr Ansprechpartner in Rommerskirchen:**

**Dr. Elmar Gasten**

02183/80056  
Elmar.Gasten@Rommerskirchen.de

[www.rommerskirchen.de/bildung/vhs](http://www.rommerskirchen.de/bildung/vhs)

**Volkshochschule Dormagen,  
Langemarkstraße 1 - 3  
41539 Dormagen**

**E-Mail:** [info-vhs@stadt-dormagen.de](mailto:info-vhs@stadt-dormagen.de)  
**Hotline:** 02133/257-238  
**Fax:** 02133/257-241

**Anmeldung und Information**

montags, dienstags, mittwochs und freitags

jeweils von:	08.30 bis 12.00 Uhr
montags, dienstags und mittwochs	14.00 bis 16.00 Uhr
donnerstags	14.00 bis 18.00 Uhr

[www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de)  
[www.facebook.com/vhs.dormagen](https://www.facebook.com/vhs.dormagen)

**Beratung und Anmeldung  
Deutsch als Fremdsprache**

montags, dienstags und mittwochs:	jeweils von 08.30 bis 12.00 Uhr
donnerstags	13.00 bis 15.00 Uhr
freitags	geschlossen

[www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de)  
[www.facebook.com/vhs.dormagen](https://www.facebook.com/vhs.dormagen)





## Lust auf Vorträge? Natürlich! In Dormagen.



### **Dienstag, 11. Februar**

Die große Leere - Die Galaxien unseres Universums bilden eine riesige wabenartige Struktur, S. 11

### **Freitag, 28. Februar**

Faszination Japan: Kultur - Kommerz – Kulinarik, S. 9

### **Dienstag, 3. März**

Energiekosten senken durch kluge Tarifwahl, S. 7

### **Mittwoch, 4. März**

Klimawandel begegnen, S. 8

### **Donnerstag, 5. März**

Tropische Oase im heimischen Garten - Was der Klimawandel bei uns möglich macht, S. 12

### **Dienstag, 10. März**

„Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!“, S. 7

### **Mittwoch, 11. März**

Wie schütze ich mich vor Wohnungseinbrechern? S. 7

### **Dienstag, 17. März**

Private Altersvorsorge für Frauen, S. 7

### **Mittwoch, 18. März**

Allergien - welche Rolle spielt der Darm? S. 26

### **Mittwoch, 25. März**

Testamentsgestaltung - wichtig auch für mich! S. 7

### **Montag, 30. März**

Pressemitteilung schreiben: So einfach geht es! S. 6

### **Mittwoch, 1. April**

Entgiftung - Detox: Frühjahrsputz mit ätherischen Ölen für Körper, Geist und Seele, S. 26

### **Donnerstag, 2. April**

Auf spektakulären Wanderwegen unterwegs - Wandern in Deutschland, S. 9

### **Freitag, 3. April**

Landwirtschaft im Wandel, S. 6

### **Mittwoch, 13. Mai**

Wenn nicht jetzt, wann dann?“ - 1 x 1 der Lebenskunst, S. 8

### **Donnerstag, 14. Mai**

Populismus - Waffe und Werkzeug, S. 6

### **Freitag, 15. Mai**

Die Körpersprache von Hunden verstehen - ihre Kommunikation erkennen, S. 12

Wir möchten darauf hinweisen, dass Vorträge nur stattfinden können, wenn genügend Anmeldungen vorliegen. Bitte beachten Sie, dass wir keine Abendkasse anbieten. Deshalb empfehlen wir eine rechtzeitige Anmeldung. Telefonisch (02133 257 238) können Sie am Veranstaltungstag erfahren, ob der Vortrag stattfindet. Aktuelle Informationen dazu finden Sie unter [www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de).



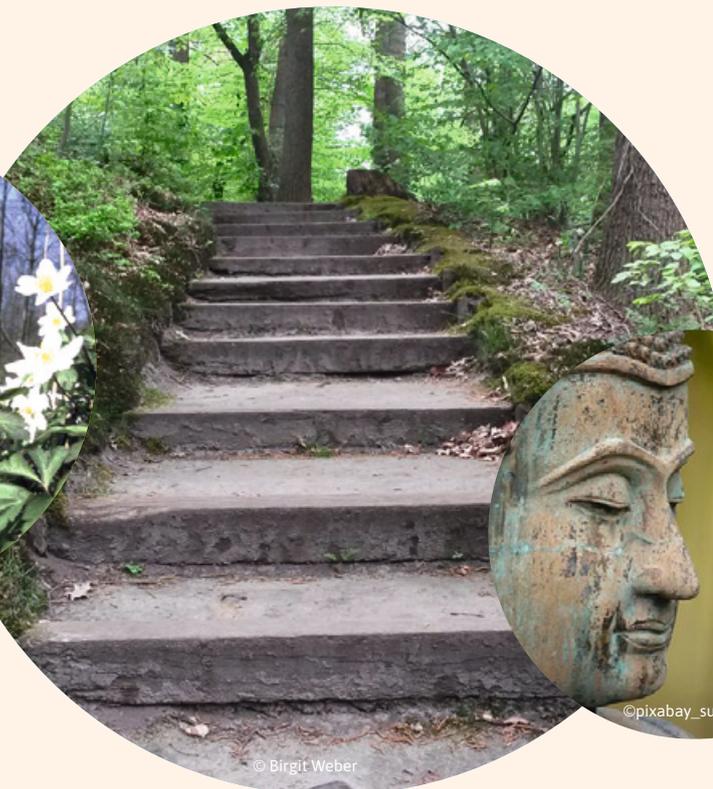
# Gesellschaft

**Heidi Markus**  
02133/257-277  
Heidi.Markus@  
stadt-dormagen.de

Politik, Geschichte &  
bürgerschaftliches Engagement  
Ökonomie, Recht & Finanzen  
Persönlichkeitsentwicklung,  
Psychologie & Philosophie  
Welt, Umwelt & Natur



© Frank Wagener



© Birgit Weber



©pixabay\_susannp4



## Politik, Geschichte & bürgerschaftliches Engagement

201-10100

### Vortrag: Landwirtschaft im Wandel: Ein Gang durch Zeiten, über Felder, durch Ställe, Küchen und Stuben rheinischer Bauernhöfe

Eduard Breimann

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Landwirtschaft in vieler Hinsicht verändert und hat kaum noch Ähnlichkeit mit der früheren Tätigkeit. Der Vortrag zeigt die gestiegenen Erwartungen der Käufer landwirtschaftlicher Produkte, die tagtäglich diese Erzeugnisse kaufen und erklärt das Desinteresse der Menschen an den Auswirkungen ihres Verhaltens. Eine falsche Kaufpreiserwartung und Unwissenheit über die Auswirkungen des eigenen Kaufverhaltens haben Auswirkungen auf landwirtschaftliche Produktstrategien. Gravierend ist die völlig veränderte Arbeit und der Wandel der Belastungen der in der Landwirtschaft Tätigen. Die größte Wandlung erlebten die Bauernfrauen und ihre Bediensteten.

**Freitag, 03.04.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 10,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**



© Archiv Breimann

**Haben Sie Lust auf noch mehr Vergangenheit?  
Dann beachten Sie bitte auch folgendes Angebot:**



201-20602R

### Zwischen Schützenfest und Rübenkraut – Einblicke in die niederrheinische Seele Führung durch das Museum Villa Erckens in Grevenbroich

Die Ausstellung bietet innovative, ungewöhnliche, aber auch humorvolle Zugänge zu regionalen Perspektiven und zur Niederrheinischen Seele. In farbenfrohen Themenräumen und interaktiven Angeboten lotet sie Mentalitäten und Lebenswelten aus, geht Menschen und Dingen auf den Grund, zeigt ihr Verhältnis zu Sprache, Landschaft, Energie, Essen und Trinken, Religionen, Festen und Arbeit.

**Mittwoch, 13.05.20, 11.00 - 12.30 Uhr**

**siehe Seite 16**

201-20600R

### Beethoven - Welt.Bürger.Musik Tagesfahrt zur Bundeskunsthalle nach Bonn

Zum 250. Geburtstag des großen Komponisten und Visionärs Ludwig van Beethoven (1770-1827) präsentiert die Bundeskunsthalle in Kooperation mit dem Beethoven-Haus Bonn die zentrale Ausstellung zum Jubiläumsjahr 2020. Begleiten Sie uns auf seinen wichtigsten Lebensstationen.

**Samstag, 01.02.20**

**siehe Seite 16**

201-10200

### Vortrag: Populismus - Waffe und Werkzeug

Mike Karst

Egal ob von rechts oder links, Populismus und Abgrenzung scheinen weltweit auf dem Vormarsch. Während unsere Probleme immer globaler und komplexer zu werden scheinen, fallen die Antworten scheinbar immer kleiner und einfacher aus: Grenzen dicht und Globalisierung zurückschrauben. Worin liegen die verschiedenen Ursachen dieses multinationalen Phänomens, welchen Beitrag leisten Digitalisierung und Globalisierung? Mit einem Blick auf historische Analogien ist dies dennoch kein Aufruf zur Sorglosigkeit, sondern ein Vorschlag für einen besseren Umgang mit aktuellen Phänomenen. Welche Ursachen lassen sich also genau erkennen, und wie können sinnvolle Antwortstrategien aussehen?

**Donnerstag, 14.05.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 10,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**

201-10201

### Vortrag: Pressemitteilung schreiben: So einfach geht es!

Klaus Schumilas

Sie sind in Ihrem Verein verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit, schreiben Pressemitteilungen und formulieren Beiträge für die vereinseigene Homepage? Das ist meist leichter gesagt als getan: Auf der Jahreshauptversammlung gab es viel zu viele Informationen, das anstehende Jubiläumsfest enthält so viele tolle Programmpunkte. Sie fragen sich zu Recht, welche Informationen sind überhaupt wichtig für die Medien? Wie kann ich eine Pressemitteilung so formulieren, dass sie in den Redaktionen „gut ankommt“? Auch wenn Sie das nie gelernt haben: Es ist viel leichter als Sie denken, wenn Sie einige Dinge beachten. Mit diesem Vortrag bekommen Sie das notwendige Rüstzeug, können alle Fragen stellen und am Ende sind Sie in der Lage, eine viel bessere und gehaltvollere Pressemitteilung zu schreiben. Mehr noch: Sie lernen auch noch, wie Sie mit ihrem Smartphone ein Foto schießen können, das eine gute Chance hat, auch veröffentlicht zu werden.

**Montag, 30.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 10,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**



## Ökonomie, Recht & Finanzen

201-10310

### Vortrag: Wie schütze ich mich vor Wohnungseinbrechern?

Uwe Wagensonner

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände ist für viele Menschen ein schockierendes Erlebnis. Die Verletzung der Privatsphäre, das verlorengegangene Sicherheitsgefühl oder auch tiefgreifende psychische Folgen, die nach einem Einbruch auftreten können, sind für viele Betroffene oft schwerwiegender als der rein materielle Schaden. Durch richtiges Verhalten und die richtige Sicherungstechnik können jedoch viele Einbrüche verhindert werden. Über ein Drittel der Einbrüche im häuslichen Bereich bleibt nicht zuletzt wegen sicherungstechnischer Einrichtungen oder auch durch aufmerksame Nachbarn im Versuch stecken.

Ein technischer Fachberater der Kreispolizeibehörde Rhein-Kreis Neuss berät Sie und gibt Ihnen in diesem Vortrag Informationen, wie Sie Ihr Zuhause wirkungsvoll schützen können und welche Sicherungstechnik geeignet ist.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Polizei Rhein-Kreis-Neuss statt.

**Mittwoch, 11.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr****gebührenfrei****VHS, Langemarkstr. 1-3****Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist dennoch notwendig.**

201-10320

### Vortrag: Testamentsgestaltung - wichtig auch für mich!

Jutta Stüsgen, Dr. Martin Lohr

Warum sollten Sie sich zu Lebzeiten Gedanken über Ihren Tod machen? Dieser Vortrag soll diese Frage beantworten und Sie in der Regelung und Gestaltung der familiären bzw. privaten Nachfolge im Todesfall unterstützen. Die Referenten Frau Stüsgen (Steuerberaterin aus Neuss) und Herr Dr. Lohr (Notar aus Neuss) stellen die Grundzüge der Testamentsgestaltung dar und weisen auf Fallstricke hin, damit auch Diejenigen, die Sie im Erbfall bedenken möchten, das von Ihnen Vorgesehene bekommen. Sie erhalten ein ausführliches Skript im Vortrag.

**Mittwoch, 25.03.20, 19.30 - 21.00 Uhr****Gebühr: 8,00 €****VHS, Langemarkstr. 1-3****Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**

201-10331

### Vortrag: Energiekosten senken durch kluge Tarifwahl

Ralf Eming

Meldungen über insolvente Energieunternehmen, Ärger bei Abschlagszahlungen und andere Unregelmäßigkeiten lassen einen Wechsel des Anbieters für viele Verbraucher riskant erscheinen. Dies ist jedoch unbegründet. Strom- und Gaskunden können durch eine kluge Tarifwahl oft viel Geld sparen, ohne Probleme oder Nachteile fürchten zu müssen. So können für einen durchschnittlichen Haushalt Einsparungen von mehreren 100 € pro Jahr möglich sein.

Worauf Sie beim Tarif- und Anbieterwechsel und bei der Nutzung von Vergleichsportalen achten sollten und wie sie vertragliche Fallstricke umgehen, erläutert Referent Ralf Eming von der Dormagener Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Dormagen e.V. statt.

**Dienstag, 03.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr****Gebühr: 10,00 €****VHS, Langemarkstr. 1-3****Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**

201-10333

### Vortrag und Infoveranstaltung: Private Altersvorsorge für Frauen



Thomas Hentschel

Anlässlich des Equal Pay Days 2020 - Die private Altersvorsorge wird wichtiger - vor allem für Frauen: Mit der gesetzlichen Rente allein wird der gewohnte Lebensstandard im Alter nicht zu halten sein. Für Frauen gibt es zusätzliche Fallstricke, heißt es von den Verbraucherschützern. Sie verdienen immer noch weniger als Männer und haben oft geringere Rentenansprüche. Wegen Familienpausen oder Teilzeitbeschäftigung drohen Versorgungslücken und mit Blick auf die höhere Lebenserwartung müssen sie häufiger mit weniger Geld länger auskommen.

Bezüglich der richtigen Strategie und der Produktvielfalt sind viele Frauen unsicher. Entsprechend zurückhaltend ist ihre Angebotswahl. Auf Fragen der Teilnehmerinnen wird selbstverständlich eingegangen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Dormagen e.V. statt.

**Dienstag, 17.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr****Gebühr: 10,00 €****VHS, Langemarkstr. 1-3****Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**

## Persönlichkeitsentwicklung, Psychologie & Philosophie

201-10610

### Vortrag: „Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!“

**Eine humorvolle Einführung in die Psychologie für Nicht-Psychologen (mit praktischen Tipps für den Alltag)**

Dr. Torsten Reters

Wie wir uns am besten selber schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierende Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein: Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu einer größeren Lebenszufriedenheit diskutieren. Einführende Bemerkungen zur Psychologie (hier: Systemische Psychologie, Gesprächstherapie, Psychoanalyse, Positive Psychologie) werden genutzt, um dem Leben (wieder) mit einem Lächeln begegnen zu können.



Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst“).

**Dienstag, 10.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 10,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Anmeldung erforderlich. Keine Abendkasse.**

201-10612

### **Vortrag: „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Eine humorvolle Einführung in das „1 x 1 der Lebenskunst“**

Dr. Torsten Reters

Engstirnige Orientierungen versauern das Leben. Nur wer flexibel mit seinen eigenen Einstellungen und Handlungsmustern umgeht, kann zufriedener durchs Leben gehen und seine Krisen bewältigen. Über einen gelasseneren Umgang mit Geld, Zeit, Liebe und Arbeit können wir dem, was die Philosophen (Schopenhauer, Fromm, Buddha) „Glück“ nennen, näherkommen. Illustre Anekdoten - von Hirschhausen bis Homer Simpson - und psychologische Erkenntnisse weisen uns Pfade zu einer optimistischen Spiritualität, die uns eine „Oase in der Wüste des Kapitalismus“ finden lassen. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst“).

**Mittwoch, 13.05.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 10,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Anmeldung erforderlich. Keine Abendkasse.**

**Haben Sie Lust auf weitere Angebote zur  
Persönlichkeitsentwicklung?  
Dann beachten Sie bitte auch folgende Angebote:**



201-50700K

### **Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel**

Niklas Düllings

Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderungen - in diesem Seminar lernen Sie endlich das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben.

**Samstag, 25.01.20, 10.00 - 18.00 Uhr**

**siehe Seite 69**

201-50701

### **Gelassen und sicher im Stress**

Gudrun Grünweller

Sie lernen Interessantes zur Stressentstehung, -auswirkung sowie Stressbewältigung kennen, analysieren ihre eigenen Stressoren und Stressreaktionen und erfahren, wie sie sich von belastenden Gedanken lösen und förderliche Einstellungen entwickeln können.

**Freitag, 27.03.20, 09.00 - 17.00 Uhr**

**Samstag, 28.03.20, 09.00 - 17.00 Uhr**

**siehe Seite 70**

201-50702K

### **Zeitmanagement Motiviert und organisiert erfolgreich arbeiten**

Georg Kempkes

Wer gut organisiert ist, schafft sich Zeitressourcen und damit mehr Zeit für die wichtigen Aufgaben. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Seminar anhand von Übungen, Gruppenarbeit, Diskussionen und dem Einbringen persönlicher Fragestellungen.

**Freitag, 06.03.20, 09.00 - 16.30 Uhr**

**siehe Seite 69**

201-10821K

### **Philosophisches Café**

Ralf Combächer

Gehören Sie zu den Menschen, die gerne „selber denken“? Fragen Sie sich manchmal, ob diese oder jene Tatsache nicht auch ganz anders aufgefasst werden könnte? Möchten Sie die eigene Lebensphilosophie auf kreative Weise ausbilden oder vertiefen? Herzlich willkommen im Philosophischen Café!

Das Philosophische Café wird geleitet und moderiert von Ralf Combächer, Pädagoge und Mitglied der Internationalen Gesellschaft für philosophische Praxis.

**Hinweis:** Getränke und Speisen erhalten Sie mit 10% Ermäßigung.

**7 x donnerstags, jeweils von 17.30 - 19.00 Uhr**

**23.01., 06.02., 13.02., 27.02., 12.03., 23.04. und 07.05.20**

**Gebühr: 58,40 €**

**Lemkes Cafésérie, Kölner Str. 88**

**Anmeldung erforderlich.**

## **Welt, Umwelt & Natur**

201-10430

### **Vortrag: Klimawandel begegnen**

Dr. Ernst Orthmann

Wetter ist nicht gleich Klima. Mit fortschreitendem Klimawandel werden extreme Wetterereignisse wie Starkregen, Überschwemmungen, Hitze oder Dürre und Waldbrände häufiger. Die letzten Sommer zeigen einmal mehr, dass wir uns an die Folgen des Klimawandels anpassen müssen. Wir sollten nicht auf andere warten, sondern auch jede und jeder einzelne kann etwas tun, um zukünftig besser gewappnet zu sein um Haus, Garten und Gesundheit zu schützen und gemeinsam die Klimagase zu reduzieren.

Mithilfe des CO<sub>2</sub>-Rechners des Umweltbundesamtes lässt sich bewerten, wie man vom täglichen Verkehr, Art der Ernährung, im Garten, beim Einkauf, Wahl der Heizung, Sanierung der Wohnung, Art des Strom- und Erdgaseinkaufes, bis hin zu nachhaltiger Geldanlage indirekt CO<sub>2</sub> reduzieren kann und damit nicht nur selbst dem Klimawandel Einhalt gewähren, sondern auch anderen Vorbild sein kann.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Kasinogesellschaft Dormagen statt. [www.kasinogesellschaft-dormagen.de](http://www.kasinogesellschaft-dormagen.de)



**Mittwoch, 04.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 10,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**

201-10438

### Nachhaltigkeitsstammtisch Dormagen

Lena van der Kamp, Heidi Markus

Das Thema Nachhaltigkeit ist nicht erst seit Fridays for Future in aller Munde: Plastikmüll bedroht unsere Meere, wir spüren immer stärker die Auswirkungen des Klimawandels und soziale Ungleichheiten nehmen überall auf der Welt zu. Sie möchten aktiv werden und vom „man sollte mal“ zu „ich mache jetzt, wer macht mit?“ kommen? Sie wollen direkt vor Ihrer Haustür damit beginnen und suchen Gleichgesinnte? Bei unserem Nachhaltigkeitsstammtisch treffen Sie diese Gleichgesinnten aus Dormagen, die genau dies tun wollen: vor Ort anpacken und Nachhaltigkeit in Dormagen weiter voranbringen! Tauschen Sie sich über Ihre Ideen für Dormagen aus und entwickeln Sie gemeinsam Projekte für die Gestaltung unserer Stadt jetzt und in der Zukunft.

In Kooperation mit dem Umweltteam der Stadt Dormagen

**Donnerstag, 19.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**ohne Gebühr**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Anmeldung erforderlich.**

201-10901

### Vortrag: Auf spektakulären Wanderwegen unterwegs Wandern in Deutschland

Michael Moll



Hohe Berge, dunkle Wälder, feuchte Moore. Wie schön Deutschland ist, kann man wohl nur zu Fuß erleben - oder bei diesem Reisevortrag: Wandern in Deutschland. Wer jetzt an spießige Waldspaziergänge der 80er-Jahre denkt, der war noch nie auf den abenteuerlichen Klettersteigen an den steilen Moselhängen unterwegs und hat nicht die wunderbaren Panoramen von den Alpengipfeln genossen. Doch dass es nicht immer hoch hinaus gehen muss, beweist der Reisebuchautor und zertifizier-

te Wanderführer Michael Moll mit seinem interessanten, aber auch humorvollem Reisevortrag. Er führt Sie auf Holzstegen durch faszinierende Hochmoore; präsentiert Ihnen die schönen und wundersamen Dinge am Wegesrand; zeigt Ihnen, was sich hinter der Harzer Wandernadel verbirgt und nimmt Sie mit auf eine Wanderung durch das Wattenmeer. Zum Abschluss wird aber auch ein kurzer Blick über die Landesgrenze geworfen, um einige Highlights aufregender Wanderwege im Ausland vorzustellen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Kasinogesellschaft Dormagen statt. [www.kasinogesellschaft-dormagen.de](http://www.kasinogesellschaft-dormagen.de)

**Donnerstag, 02.04.20, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Gebühr: 10,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**

201-10910

### Vortrag: Faszination Japan Kultur - Kommerz - Kulinarik

Dr. Claudia Tamura

Japan hat einen fulminanten Aufstieg von einem in sich gekehrten, kleinen Inselreich am Rande des asiatischen Kontinents zu einer industriellen Großmacht, die die Welt beliefert, hinbekommen. Es gilt als Vorzeigenation Asiens, das mit seiner ungewöhnlichen vormodernen Geschichte den Kontakt zum Westen zwar auf ein Minimum reduzierte, dennoch in kürzester Zeit enorme Modernisierungen und die Wandlung in ein High-Tec Land vollzog. Es ist bis heute ein Land voller Gegensätze und Faszinationen.

Malerisch präsentieren sich im Frühling schönste Kirschblütenmeere und werden in dieser Zeit zum Lieblingsreiseziel der Nation. Aber was hat die Kirschblüte mit dem Buddhismus zu tun? Und was bedeutet die Teezeremonie für die japanische Kultur? Wie schnell fährt man mit dem Hochgeschwindigkeitszug Shinkansen und warum lieben die Japaner Roboter? Diesen und vielen anderen japanischen Phänomenen gehen wir in dem Bildvortrag nach und erhalten verborgene Einblicke in die für uns ungewöhnliche Alltagskultur Japans.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Kasinogesellschaft Dormagen statt. [www.kasinogesellschaft-dormagen.de](http://www.kasinogesellschaft-dormagen.de)

**Freitag, 28.02.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 10,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**

201-10912

### Exkursion: Spaziergang durch das japanische Geschäftsviertel in Düsseldorf

Dr. Claudia Tamura

In Düsseldorf befindet sich eine der größten japanischen Gemeinden außerhalb Japans. Bei einem Spaziergang durch das japanische Geschäftsviertel bringt uns die Japanologin Dr. Claudia Tamura die japanische Kultur- und Lebensweise näher. Bei einem Rundgang auf der Japanmeile erfahren Sie, warum so viele Japaner in Düsseldorf leben, was Japaner alles zum Leben benötigen und wieso Japan die größte Leseneration ist. Was ist ein „Onigiri“ und wieso mögen Japaner Tee im Eis?



Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Kasinogesellschaft Dormagen statt. [www.kasinogesellschaft-dormagen.de](http://www.kasinogesellschaft-dormagen.de).  
**Hinweis:** Bitte beachten Sie auch die nachfolgend abgedruckte Exkursion mit der Kursnummer 201-10914, die am gleichen Tag nachmittags in Düsseldorf stattfindet.

**Samstag, 14.03.20, 10.00 - 11.45 Uhr**

**Gebühr: 20,00 €**

**Treffpunkt: Hotel Nikko, Immermannstr. 41, 40210 Düsseldorf**

**Anmeldeschluss: 14.02.2020**

201-10914

### Exkursion: Rundgang durch den japanischen Tempelgarten und das Eko-Haus in Düsseldorf

Dr. Claudia Tamura

Beim Rundgang durch den japanischen Tempelgarten erfahren Sie Interessantes zur Symbolik der Gestaltungselemente japanischer Gärten. Beim Besuch des traditionellen japanischen Holzhauses erhalten Sie Erklärungen zu seiner Architektur und zu den Lebensformen in einem solchen Haus. Ferner besuchen Sie den buddhistischen Tempel, lernen etwas über den japanischen Buddhismus im Allgemeinen und speziell über den Shin-Buddhismus, die Schule, die Sie dort sehen können. Der Aufbau des Altarraums wird erläutert wie auch die besonderen Tempelzeremonien. Bei der interaktiven Führung sind Rückfragen willkommen.

Der Eintritt in das Eko-Haus von 3,50 € ist nicht im Veranstaltungspreis enthalten.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Kasinogesellschaft Dormagen statt. [www.kasinogesellschaft-dormagen.de](http://www.kasinogesellschaft-dormagen.de).

**Hinweis:** Bitte beachten Sie auch die oberhalb abgedruckte Exkursion mit der Kursnummer 201-10912, die am gleichen Tag vormittags in Düsseldorf stattfindet.

**Bitte mitbringen:** Eintrittsgeld Eko-Haus 3,50 € pro Person.

**Samstag, 14.03.20, 13.30 - 15.00 Uhr**

**Gebühr: 20,00 € (2 UStd.)**

**Treffpunkt: Eko-Haus, Brüggener Weg 6, 40547 Düsseldorf**

**Anmeldeschluss: 14.02.2020**



© Dr. Claudia Tamura

**Noch mehr Lust auf Japan?  
Dann beachten Sie bitte folgende Angebote:**



201-21000

### Ikebana Blumensteckkunst aus Japan

Siegrun Graaf

Schmücken Sie auch im Alltag und nicht nur an Festtagen Ihre Wohnung und Umgebung mit Blüten und Pflanzen, traditionell gesteckt und ganz im Geist der japanischen Meditation.

**10 x dienstags, 08.30 - 10.00 Uhr, ab 04.02.20**  
**siehe Seite 19**

201-41010

### Japanisch Anfängerkurs

Yvonne Krause

Erlernen Sie Japanisch mit ersten Schritten in eine neue Sprachwelt.

**10 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 10.03.20**  
**siehe Seite 58**

201-10916

### Exkursion: Altstadtführung nur für Frauen „Frauen in Köln“

Guido Hofmann

Wie schaffte es eine Frau ins Kölner Stadtwappen? Wer hatte die Idee für ein „Bethlehem am Rhein“ und welche Frau inspirierte einen berühmten Kölner Musiker? In Köln waren es nicht nur die Herren, die das Schicksal der Stadt gelenkt haben, sondern auch viele Frauen haben bedeutend zur Entwicklung der Stadt beigetragen. So gab es im Mittelalter ausschließlich in Köln bereits reine Frauenzünfte und an die vielen Klöster und Stifte in der Stadt erinnert auch heute noch ein in Köln von einer Frau erfundenes Markenprodukt.

Erleben Sie die Kölner Altstadt ganz individuell, mit dem KöbesColonius.

**Anreise:** Eine öffentliche Verkehrsanbindung ist gegeben. Ab Dormagen fahren die Regionalbahn und die S-Bahn nach Köln - Hbf. mehrmals in der Stunde.

**Samstag, 25.04.20, 14.00 - 16.15 Uhr**

**Gebühr: 20,00 €**

**Treffpunkt: an der Kreuzblume vor dem Dom,  
Köln, Kardinal Höffner Platz.**

**Anmeldeschluss: 18.04.2020**

**Haben Sie Lust auf weitere Fahrten und Exkursionen?  
Dann beachten Sie bitte auch folgende Angebote:**



201-20603R

### Landesgartenschau in Kamp-Lintfort

Ab dem 17. April präsentiert Kamp-Lintfort die Landesgartenschau NRW. Der ehemalige Zechenpark wurde zu einem Erlebnispark umgestaltet. Begleiten Sie uns auf eine Führung.

**Samstag, 13.06.20**

**siehe Seite 17**



201-20601R

## Rotterdam mit Haf Rundfahrt und Stadtführung Tagesfahrt in die Niederlande

Rotterdam hat nicht nur den größten Seehafen Europas, sondern ist auch die zweitgrößte Stadt der Niederlande. Das Stadtbild besticht durch atemberaubende neue Architektur im ehemaligen Hafenviertel und eine beeindruckende Wolkenkratzer-Silhouette. Erkunden Sie bei einer Stadtführung die schönsten Seiten der Stadt und anschließend bei einer Haf Rundfahrt den Seehafen.

**Samstag, 25.04.20**  
siehe Seite 16

202-20604R

## Amersfoort und Piet Mondriaan Tagesfahrt in die Niederlande

Amersfoort ist heute die zweitgrößte Stadt in der Provinz Utrecht, war ein wichtiger Markt- und Handelsort auf der Route zwischen Holland und den Hansestädten und besticht durch eine mittelalterlich geprägte Innenstadt. Vormittags begleiten Sie uns auf einer Stadtführung, nachmittags besteht die Möglichkeit, das Mondriaanhaus zu besuchen.

**Samstag, 19.09.20**  
siehe Seite 17

201-11031

## Vortrag: Die große Leere Die Galaxien unseres Universums bilden eine riesige wabenartige Struktur

Dr. Axel Tillemans

Die Milchstraße liegt in den Außenbezirken eines großen Galaxienhaufens. Daran angrenzend ist nun die Existenz eines riesigen Leerraums mit einem Durchmesser von circa 100 Millionen Lichtjahren (in Kilometer: eine 1 mit 21 Nullen) nachgewiesen worden. Ähnlich wie in einem Höhlensystem ist dieser Raum mit weiteren Leerräumen verbunden, dessen Wände von Galaxienhaufen gebildet werden. Insgesamt ähnelt das Universum einer riesigen Wabe.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Kasinogesellschaft Dormagen statt. [www.kasinogesellschaft-dormagen.de](http://www.kasinogesellschaft-dormagen.de).

**Dienstag, 11.02.20, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Gebühr: 10,00 €**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**  
**Anmeldung erforderlich. Keine Abendkasse.**



201-11037

## Frühlingsblüher- und Wildgemüse Exkursion in den Knechtstedener Wald

Dr. Regina Thebud-Lassak

Auf dieser Exkursion beobachten wir die Frühlingsblüher im Laubwald und tauchen bei hoffentlich gutem Wetter in ein Meer von Buschwindröschen. Fotografieren werden außerordentlich auf ihre Kosten kommen! Die Frühlingsblüher werden auch „Frühlingsgeophyten“ genannt - warum können sie blühen, noch bevor die Bäume belaubt sind, und warum sind sie kurze Zeit später wieder vollständig vom Waldboden verschwunden? Weiterhin beobachten wir den Aufbau der Baum-, Strauch- und Krautschicht im Laubwald und entdecken je nach Wetterlage auch Fruchtkörper von holzbewohnenden Pilzen. Auch frühwachsende Wildgemüse werden wir beobachten und die Unterschiede zu giftigen Arten herausarbeiten.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Taschenmesser, Körbchen, kleines Notizheft und Schreibstift.

Wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

**Sonntag, 05.04.20, 15.00 - 18.00 Uhr**  
**Gebühr: 10,00 €**  
**Treffpunkt: Dormagen-Knechtsteden, großer Parkplatz gegenüber der Gaststätte Klosterhof**  
**Anmeldung erforderlich. Keine Tageskasse.**

Werbeanzeige

## Schon gehört?

Die evd engagiert sich in Dormagen und unterstützt Kitas, Schulen und Vereine. Auch deshalb sind wir TOP-Lokalversorger.





201-11039

### Vortrag: Tropische Oase im heimischen Garten Was der Klimawandel bei uns möglich macht

Dr. Reinhard Schreiner

Riesige Palmen, Bambusse, Bananenstauden und Feigenbäume sorgen in unseren Breiten für Verwunderung und Erstaunen. Erst der Klimawandel hat es möglich gemacht, dass wir solche Pflanzen frei im Garten auspflanzen können und aus ihm etwas Besonderes machen. Bananenstauden mit ihren riesigen Blättern verkörpern die Tropen schlechthin. Der Bambus fasziniert durch seine Schönheit und seine imposante Wuchskraft. Er bringt tropisches Urlaubsfeeling und asiatisches Flair in unseren Garten. Palmen assoziieren Tropen, Sonne, Strand und Meer und Feigenbäume bestechen durch ihre großen und dekorativen Blätter und süße und aromatische Früchte. Welche Arten dieser Pflanzen kommen in Frage? Welcher Standort und welche Pflanzerde sind geeignet? Wie oft muss gewässert und womit gedüngt werden? Wie gelingt die Überwinterung? All diesen Fragen soll nachgegangen werden.



© Dr. Reinhard Schreiner

**Donnerstag, 05.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 10,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**

201-11042

### Exkursion: Amphibien und Reptilien auf dem Gelände des Klosters Knechtsteden

Michael Stevens c/o Biologische Station

Kröten, Frösche und Molche waren einst im Knechtstedener Wald allgegenwärtig. Heute sind sie selten geworden, so dass spezielle Artenschutzmaßnahmen durchgeführt werden, um den Bestand zu stützen. Auch die Ringelnatter, die sich hauptsächlich von Amphibien ernährt, lebt in Knechtsteden.

Es werden die Schutzmaßnahmen, die Erfassungsmethoden und die in der Region vorkommenden Arten vorgestellt.

Die Exkursion wendet sich auch an Kinder mit ihren Eltern und findet in Kooperation mit der Biologischen Station im Rhein-Kreis Neuss e.V. statt.

Bitte festes Schuhwerk oder besser Gummistiefel tragen!

**Freitag, 03.04.20, 16.00 - 17.30 Uhr**

**Gebühr: 6,00 €**

**Treffpunkt: Haus der Natur, Biologische Station im Rhein-Kreis Neuss e.V., Kloster Knechtsteden**

**Anmeldung erforderlich. Keine Tageskasse.**

201-11043

### Exkursion: Fledermäuse beobachten am Kloster Knechtsteden

Herrn Jürgen Spindeldreher c/o Biologische Station

Auf dem Gelände des Klosters Knechtsteden und im angrenzenden Knechtstedener Wald, dem größten zusammenhängenden

Waldgebiet der Region, sind Fledermäuse zu Hause. Viel gibt es über diese Tiere zu berichten und wir werden mit Augen und Ohren versuchen, sie zu entdecken. Nebenbei ist etwas über die Arbeit der Biologischen Station und die zahlreichen Naturschutzmaßnahmen zu erfahren, die im Bereich des Klosters umgesetzt werden.

Die Exkursion wendet sich auch an Kinder und ihre Eltern und findet in Kooperation mit der Biologischen Station im Rhein-Kreis Neuss e.V. statt.

Bitte eine Taschenlampe mitbringen und festes Schuhwerk tragen!

**Dienstag, 05.05.20, 20.40 - 21.40 Uhr**

**Gebühr: 6,00 €**

**Treffpunkt: Eingang Haus der Natur, Biologische Station im Rhein-Kreis Neuss e.V., Kloster Knechtsteden**

**Anmeldung erforderlich. Keine Tageskasse.**

**Bitte beachten Sie das folgendes Angebot für Kinder:**



201-20704K

### Junge VHS:

### Alles summt und brummt: Wo die Bienen leben (8 - 14 Jahre)

Roswitha Neumann

Bienen leben auf einer Blumenwiese, in einem hohlen Baumstamm, auf einer Obstbaumwiese und in den Bienenwaben ihres Bienenstocks.

Du gestaltest in künstlerischer Art und Weise mit den verschiedensten Maltechniken und Materialien den Lebensraum der Bienen, malst oder zeichnest Bienen in allen Größen und besuchst eine Imkerin und ihre Bienenstöcke in Knechtsteden.

**Montag, 06.04.20, - Mittwoch, 08.04.20,**

**und Donnerstag, 09.04.20, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr**

**Dienstag, 07.04.20, 15.30 - 17.00 Uhr**

**siehe Seite 19**

201-11121

### Vortrag: Die Körpersprache von Hunden verstehen - ihre Kommunikation erkennen

Ingrid Henrichs

Um den eigenen oder andere Hunde besser verstehen und einschätzen zu können, ist es notwendig, ihre Körpersprache bzw. ihre Kommunikationsmittel richtig wahrzunehmen und situationsangemessen zu interpretieren.

In einer ca. zweistündigen Präsentation mit vielen anschaulichen Fotos und Videos erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in dieses Thema.

Die Dozentin absolvierte eine professionelle Ausbildung zur Hundetrainerin bei Martin Rütter, bekannt aus Funk und Fernsehen.

**Freitag, 15.05.20, 18.00 - 20.15 Uhr**

**Gebühr: 15,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Keine Abendkasse. Anmeldung erforderlich.**



# Kunst Kultur Kreativität

**Petra Rogge**  
02133/257-458  
Petra.Rogge@stadt-dormagen.de

Literatur  
Oper & Ballett  
Tagesfahrten, Führungen &  
Besichtigungen  
Kreative Vielfalt  
Mode & Nähen





## Literatur

201-20100

### Literaturtreff am Vormittag

Jorgos Flambouraris

Bücher alleine zu lesen ist eine Sache. Über sie zu reden, ist eine andere, vielleicht aber auch für Sie die interessantere Seite. Bei einem virtuellen Bücherbummel durch die aktuelle Literatur am Vormittag steht jedes Mal ein Buchtitel im Mittelpunkt; Sie können Ihre Leseerfahrungen und Eindrücke mit anderen Kurs teilnehmenden austauschen und diskutieren. Das kann spannend sein und beschert Ihnen sicherlich jedes Mal einen anregenden Morgen in unserem Literaturtreff.

Als erstes Buch lesen Sie bitte: „Herkunft“ von Sasa Stanisic, Preisträger des deutschen Buchpreises 2019, erschienen im Luchterhand Literaturverlag

Der Autor über sein Buch: „HERKUNFT ist ein Buch über meine Heimaten, in der Erinnerung und der Erfindung. Ein Buch über Sprache, Schwarzarbeit, die Stafette der Jugend und viele Sommer. Den Sommer, als mein Großvater meiner Großmutter beim Tanzen derart auf den Fuß trat, dass ich beinahe nie geboren worden wäre. Den Sommer, als ich fast ertrank. Den Sommer, in dem die Bundesregierung die Grenzen nicht schloss und der dem Sommer ähnlich war, als ich über viele Grenzen nach Deutschland floh.“

**7 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr**  
**05.03., 19.03., 02.04., 23.04., 07.05., 28.05. und 18.06.20**  
**Gebühr: 35,00 € (14 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## Oper und Ballett



### Bitte beachten Sie bei allen Opern- und Ballettveranstaltungen:

- Alle Veranstaltungen finden in der Deutschen Oper am Rhein, Heinrich-Heine-Allee 16a, 40213 Düsseldorf, statt.
- Eine Ermäßigung (auch mit Familienpass) ist bei diesen Veranstaltungen nicht möglich.
- Bitte beachten Sie, dass wir Ihnen nicht mehr als zwei Plätze nebeneinander fest zusichern können.
- Die Eintrittskarten dienen zugleich als Fahrausweis. Die An- und Abreise am Vorstellungstag aus dem gesamten Gebiet des VRR ist inklusive, z.B. mit der Rheinbahn und den Regionalzügen der Deutschen Bahn (2. Klasse).



- 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn erhalten Sie eine Einführung im Foyer des Opernhauses und ein kostenloses Programmheft gegen Vorlage der Eintrittskarte und des VHS Gebührenbescheides im Foyer des Opernhauses.
- Die Eintrittskarten erhalten Sie ca. eine Woche vor der Veranstaltung auf dem Postweg.

201-20412R

### Ballett b.43

Dances with Piano (Deutsche Erstaufführung)  
Choreographie: Hans van Manen

Dark with Excessive Bright (Uraufführung)  
Choreographie: Robert Binet

Notations I-IV  
Choreographie: Uwe Scholz

Ramifications  
Choreographie: Martin Schläpfer

Siebte Sinfonie  
Choreographie: Uwe Scholz

Nach dem großen Erfolg seiner Uraufführung „New World“ kehrt der junge Kanadier Robert Binet zum Ballett am Rhein zurück. Hinter dem Titel „Dark with Excessive Bright“ zu Musik von Missy Mazzoli verbirgt sich John Miltons legendäres Versepos „Paradise Lost“ über den Sündenfall des Menschen. Uwe Scholz' „Notations I-IV“ sind dagegen ein Gang an die Ausdrucks- und Belastungsgrenzen der eigenen Physis: „Wenn man `Notations' tanzen kann, dann kann man alles tanzen“, bekannte Vladimir Malakhov. Martin Schläpfer stellt diesem 13-minütigen Scholz-Solo mit seiner Bewegungsstudie „Ramifications“ eine filigrane Erforschung des Körpers im Raum gegenüber. Den Abschluss des Abends macht mit Scholz' genialer Vertanzung von Beethovens 7. Sinfonie ein euphorisierendes Tanzfest von strahlender Schönheit.

**Hinweis:** Verbindliche Anmeldefrist und gleichzeitig Frist für eine gebührenfreie Abmeldung zu dieser Veranstaltung: 14.02.20

**Sonntag, 15.03.20, Beginn: 18.30 Uhr**  
**Dauer: ca. 3 Stunden, inklusive Pausen**  
**Gebühr: 34,00 €**

201-20413R

### Oper Johann Strauß: Die Fledermaus

Musikalische Leitung: Benjamin Reiners  
Inszenierung: Axel Köhler

Herr von Eisenstein muss kurzzeitig ins Gefängnis und lässt es vorab noch einmal so richtig krachen, seine Frau Rosalinde hat schon einen Seitensprung im Visier und der Hausfreund des Paares fädelt eine Intrige ein, die auf dem Fest des Prinzen Orlofsky orgiastisch kulminiert und im städtischen Gefängnis gesittet endet. Champagnergeist und Johann Strauß' unvergleichliche Musik sorgen dafür, dass sich dieser Rachefeldzug einer Fledermaus schmerzlos einpasst in nicht ganz saubere, aber letztlich geordnete Verhältnisse.

**Hinweis:** Verbindliche Anmeldefrist und gleichzeitig Frist für eine gebührenfreie Abmeldung zu dieser Veranstaltung: 02.03.2020



**Mittwoch, 01.04.20, Beginn: 19.30 Uhr**  
**Dauer: ca. 3 ¼ Stunden, inklusive Pausen**  
**Gebühr: 34,00 €**

201-20414R

## Ballett b.44

Herman Schmerman  
Choreographie: William Forsythe

Short Cut  
Choreographie: Hans van Manen

6. Sonate (Uraufführung)  
Choreographie: Martin Schläpfer

Sieben Frauen und Männer lassen sich auf eine abenteuerliche Runde ein. „Ein Stück über das Tanzen, das sehr viel Spaß macht“, befand William Forsythe selbst über sein Ballett „Herman Schmerman“. Und auch in Hans van Manens „Short Cut“ treffen die Geschlechter aufeinander: drei Frauen und ein Mann begeben sich auf äußerst kurzweilige Weise in ein spannungsgeladenes Kräfteressen. Martin Schläpfer wurde für sein Ballett „Streichquartett“ 2007 mit dem Oscar der Tanzwelt, dem Prix Benois de la Danse, ausgezeichnet. Entstanden ist eine Choreographie, der etwas zutiefst Beunruhigendes innewohnt, in der die Harmonie schwereloser Neoklassik immer wieder in eigenwillige, stählerne Härte umkippt, Momente von einer Suggestivkraft und Magie, denen man sich nicht entziehen kann.

**Hinweis:** Verbindliche Anmeldefrist und gleichzeitig Frist für eine gebührenfreie Abmeldung zu dieser Veranstaltung: 04.05.2020

**Dienstag, 02.06.20, Beginn: 19.30 Uhr**  
**Dauer: ca. 3 Stunden, inklusive Pausen**  
**Gebühr: 34,00 €**

201-20415R

## Oper Giuseppe Verdi: Macbeth

Musikalische Leitung: Axel Kober  
Inszenierung: Michael Thalheimer

Verdis dämonischer „Macbeth“ handelt von der Vergänglichkeit und zeigt, wie eine Kette von Gewalt, Terror und Paranoia entsteht und einen achtbaren Krieger zu einem Tyrannen und hilflosen Schlächter werden lässt. Von einem beispiellosen Ehrgeiz befallen, den seine Frau schürt und gefährlich aufheizt, wächst seine Macht wie die Schuldenlast und mit der Zahl der Verbrechen der Wahnsinn.

Eine Koproduktion mit der Opera Vlaanderen  
**Hinweis:** Verbindliche Anmeldefrist und gleichzeitig Frist für eine gebührenfreie Abmeldung zu dieser Veranstaltung: 20.05.2020

**Sonntag, 21.06.2020, Beginn: 18.30 Uhr**  
**Dauer: ca. 3 Stunden, inklusive Pausen**  
**Gebühr: 34,00 €**

**Bitte beachten Sie auch unsere Tanz-Angebote im Gesundheitsbereich:**



201-30250K

## Kreativer Tanz und Entspannung Mehr Energie und Lebensfreude durch Bewegung und Musik



Gabi Greven

Beim kreativen Tanz aktivieren wir auf einfache Weise unsere Lebensfreude, verändern sanft unsere Gedanken- und Handlungsmuster und finden unsere eigene, sinnvolle Ausgeglichenheit. Freude an der Musik, Spaß an den Bewegungen und Leichtigkeit durch Entspannung befreien uns vom Druck des Alltags.

**6 x 14-tägig, mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr, ab 22.01.2020**  
**siehe Seite 34**

201-30251

## ZUMBA® Fitness

Clarissa Gügen

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Denn genau darum geht es bei Zumba® Fitness. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß macht und Gesundheit bringt.

**15 x dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 04.02.20**  
**siehe Seite 34**

201-30252

## Einführung in den Tango Argentino



Stefanie Pla Peréz

In diesem Kurs werden die Grundlagen des argentinischen Tangos erklärt. Der Spaß an der gemeinsamen Bewegung und der Musik stehen im Vordergrund. Es geht nicht um auswendig gelernte Schrittfolgen, sondern das Kennenlernen und Annehmen der verschiedenen Rollen des/der Führenden und Folgenden.

**Samstag, 09.05.20, 12.00 - 15.15 Uhr**  
**siehe Seite 34**

Werbeanzeige

**CITY  
BUCH  
HAND  
LUNG**

**Bücher  
Geschenke  
Kartenvorverkauf**

41539 Dormagen · Kölner Straße 58  
Tel.: 02133/470014 · citybuch.net



## Tagesfahrten, Führungen & Besichtigungen



201-20600R

### Beethoven - Welt.Bürger.Musik Tagesfahrt zur Bundeskunsthalle in Bonn

Zum 250. Geburtstag des großen Komponisten und Visionärs Ludwig van Beethoven (1770-1827) präsentiert die Bundeskunsthalle in Kooperation mit dem Beethoven-Haus Bonn die zentrale Ausstellung zum Jubiläumsjahr 2020.

Die Schau zeichnet die wichtigsten Lebensstationen Beethovens nach - in enger Beziehung mit seinem musikalischen Werk. Verschiedene Themenkreise wie Beethovens Sicht auf sich selbst, Freundschaften und geschäftliche Strategien sind jeweils musikalischen Schlüsselwerken zugeordnet. Die Ausstellung zeigt Originalexponate und ikonische Porträts, die die Persönlichkeit des Komponisten vorstellen. Originalinstrumente und Hörstationen lassen die Besucher\*innen in historische Klangwelten eintauchen. Es wird nicht nur die Arbeitsweise des Komponisten, sondern auch der kulturhistorische Kontext seiner Lebens- und Wirkungsgeschichte veranschaulicht. Die Ausstellung wird im Rahmen des Jubiläumsjahres realisiert, das unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier steht.

#### Leistungen:

- Fahrt im Reisebus ab Dormagen (weitere Zustiege möglich),
- Eintritt in die Bundeskunsthalle in Bonn
- Führung durch die Ausstellung
- Einführungsvortrag im Bus
- Qualifizierte Reiseleitung

#### Reisepreis:

69,00 € pro Person

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Rebstock Reisen e.K., Düsseldorf statt.

Weitere Informationen unter [www.rebstock-reisen.de](http://www.rebstock-reisen.de).

Die Anmeldung erfolgt nur über die VHS Dormagen, die Abrechnung erfolgt über den Reiseveranstalter.

Programmänderungen vorbehalten!

**Samstag, 01.02.20**

**Abfahrtsort: VHS Dormagen, Langemarkstraße 1-3**

**Die genaue Abfahrtszeit erfahren Sie bei der Anmeldung.**

**Anmeldeschluss: 04.01.20**

201-20601R

### Rotterdam mit Hafensrundfahrt und Stadtführung Tagesfahrt in die Niederlande

Rotterdam hat nicht nur den größten Seehafen Europas, sondern ist auch die zweitgrößte Stadt der Niederlande. Das Stadtbild besticht durch atemberaubende neue Architektur im ehemaligen Hafenviertel und eine beeindruckende Wolkenkratzer-Silhouette. Namhafte Architekten wie Rem Koolhaas und Renzo Piano schufen in den letzten Jahren das „neue“ Rotterdam. Aber auch die älteren Bauten, wie die Kubushäuser von Piet Bloom, sind ein Highlight und natürlich die Markthalle, die 1993 fertiggestellt wurde. Die Außenseite besteht aus einer Glasfassade und im Innern befindet sich ein 11.000 qm großes Kunstwerk an der Decke. Last but not least ist Rotterdam auch der Geburtsort des großen Humanisten Erasmus von Rotterdam.

Erkunden Sie bei einer Stadtführung die schönsten Seiten der Stadt. Am Nachmittag starten wir zu einer Hafensrundfahrt, hierbei lernen Sie die Stadt vom Wasser auskennen.

#### Leistungen:

- Fahrt im Reisebus ab Dormagen (weitere Zustiege möglich)
- Stadtführung in Rotterdam
- Hafensrundfahrt (ca. 60 Minuten)
- Informationsmaterial
- Qualifizierte Reiseleitung

#### Reisepreis:

66,00 € pro Person

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Rebstock Reisen e.K., Düsseldorf statt.

Weitere Informationen unter [www.rebstock-reisen.de](http://www.rebstock-reisen.de).

Die Anmeldung erfolgt nur über die VHS Dormagen, die Abrechnung erfolgt über den Reiseveranstalter.

Programmänderungen vorbehalten!

**Samstag, 25.04.20**

**Abfahrtsort: VHS Dormagen, Langemarkstr. 1-3**

**Die genaue Abfahrtszeit erfahren Sie bei der Anmeldung.**

**Bitte denken Sie an Ihren gültigen Personalausweis oder Reisepass.**

**Anmeldeschluss: 25.03.20**

201-20602R

### Zwischen Schützenfest und Rübekraut Einblicke in die niederrheinische Seele Führung durch das Museum Villa Erckens in Grevenbroich

Auf rund 370 qm Ausstellungsfläche bietet die Dauerausstellung in der Villa Erckens in Grevenbroich innovative, ungewöhnliche, aber auch humorvolle Zugänge zu regionalen Perspektiven und zur Niederrheinischen Seele. In farbenfrohen Themenräumen und interaktiven Angeboten lotet sie Mentalitäten und Lebenswelten aus, geht Menschen und Dingen auf den Grund, zeigt ihr Verhältnis zu Sprache, Landschaft, Energie, Essen und Trinken, Religionen, Festen und Arbeit.

Die Führung findet in Kooperation mit der Kasinogesellschaft Dormagen e.V. statt.



**Mittwoch, 13.05.20, 11.00 - 12.30 Uhr**  
**Gebühr: 10,00 €**  
**Treffpunkt: Museum der niederrheinischen Seele,  
Am Stadtpark, 41515 Grevenbroich**  
**Anreise auf eigene Kosten und Verantwortung!**  
**Anmeldeschluss: 29.04.20**

**Bitte beachten Sie auch folgendes Angebot:**



201-10100

### **Vortrag: Landwirtschaft im Wandel! Ein Gang durch Zeiten, über Felder, durch Ställe, Küchen und Stuben rheinischer Bauernhöfe**

Eduard Breimann

Die Landwirtschaft hat sich in vielerlei Hinsicht verändert. Der Vortrag zeigt den Wandel und belegt die gestiegenen Erwartungen der Käufer an landwirtschaftliche Produkte.

**Freitag, 03.04.20, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**siehe Seite 6**

201-20603R

### **Alles grünt und blüht Tagesfahrt zur Landesgartenschau Kamp-Lintfort**

Ab 17. April präsentiert Kamp-Lintfort die Landesgartenschau NRW. Der ehemalige Zechenpark wurde zu einem Erlebnispark umgestaltet. 25 Hektar, die viel Raum für Bewegung, Erholung und Aktivitäten bieten. Eine wunderschöne Promenade zieht sich von Nord nach Süd durch diesen Park und ist auch Veranstaltungsort für zahlreiche Aktivitäten. Unter anderem befindet sich hier die Bühne, auf der besondere Darbietungen stattfinden.

Offene, blühende Wiesenflächen mit einzelnen Gehölzen laden zu Picknick, Spiel und Sport ein. In der Nähe des Laufs der Großen Goorley werden die Gehölzflächen dichter und kleine Ruheinseln bieten Gelegenheit zur Entspannung. Wasser spielt in Zeiten des Klimawandels eine tragende Rolle in der nachhaltigen Entwicklung von urbanen Lebensräumen - unter anderem als Naherholungsraum. Vom neuen Quellort, gespeist durch Regen und gereinigtes Grundwasser, schlängelt sich der Bach als „blaues Band“ in Richtung Innenstadt, unterquert die Hochschule, fließt oberirdisch zum Stephanswäldchen und mündet in den Kanal Fossa Eugenia.

#### **Leistungen:**

- Fahrt im Reisebus ab Dormagen (weitere Zustiege möglich)
- Eintritt in die Landesgartenschau
- Parkführung
- Informationsmaterial
- Qualifizierte Reiseleitung

#### **Reisepreis:**

59,00 € pro Person

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Rebstock Reisen e.K., Düsseldorf statt.

Weitere Informationen unter [www.rebstock-reisen.de](http://www.rebstock-reisen.de).

Die Anmeldung erfolgt nur über die VHS Dormagen, die Abrechnung erfolgt über den Reiseveranstalter.

Programmänderungen vorbehalten!

**Samstag, 13.06.20**

**Abfahrtsort: VHS Dormagen, Langemarkstr. 1-3**  
**Die genaue Abfahrtszeit erfahren Sie bei der Anmeldung.**  
**Anmeldeschluss: 09.05.20**

202-20604R

### **Amersfoort und Piet Mondriaan Tagesfahrt in die Niederlande**

Amersfoort ist mit 160.000 Einwohnern die zweitgrößte Stadt in der Provinz Utrecht. Die Stadt war ein wichtiger Markt- und Handelsort auf der Route zwischen den Niederlanden und den Hansestädten, besonders die Textilindustrie erblühte im 18. Jahrhundert. Die mittelalterlich geprägte Innenstadt mit malerischen Grachten, hat als besondere Sehenswürdigkeiten den Turm der Frauenkirche, die Sankt Georgs Kirche und die mittelalterliche Stadtmauer mit den bekannten Mauerhäusern zu bieten. Während der Stadtführung erfahren Sie interessante Details zur Stadt und zur Besiedlungsgeschichte, die bereits vor 3000 Jahren begann. Nach der Mittagspause besteht die Möglichkeit, das Mondriaanhaus zu besuchen.

Piet Mondriaan wurde 1872 in Amersfoort geboren. Nach seinem Kunststudium in Amsterdam hielt er sich in Spanien und Paris auf. 1917 gründete er mit Malern, Architekten und Designern im holländischen Leiden die Gruppe De Stijl. Hier entwickelten sie die geometrisch-abstrakte Darstellungsform in Malerei und Architektur, die das „Markenzeichen“ von Piet Mondriaan wurde.

#### **Leistungen:**

- Fahrt im Reisebus ab Dormagen (weitere Zustiege möglich)
- Stadtführung in Amersfoort
- Informationsmaterial
- Qualifizierte Reiseleitung

#### **Reisepreis:**

48,00 € pro Person

Extrakosten:

Eintritt und Führung (ca. 30 Minuten)

im Mondriaanhaus pro Person 17,00 €

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Rebstock Reisen e.K., Düsseldorf statt.

Weitere Informationen unter [www.rebstock-reisen.de](http://www.rebstock-reisen.de).

Die Anmeldung erfolgt nur über die VHS Dormagen, die Abrechnung erfolgt über den Reiseveranstalter.

**Samstag, 19.09.20**

**Abfahrtsort: VHS Dormagen, Langemarkstraße 1-3**  
**Die genaue Abfahrtszeit erfahren Sie bei der Anmeldung. Bitte denken Sie an Ihren gültigen Personalausweis oder Reisepass.**  
**Anmeldeschluss: 19.08.2020**

**Lust auf ein bisschen ... Niederländisch?**  
**Beachten Sie unsere Einstiegskurse für Reisende.**  
**siehe Seite 57**





Haben Sie Lust auf weitere Fahrten und Exkursionen?  
Dann beachten Sie bitte auch folgende Angebote:



201-10910

## Vortrag: Faszination Japan Kultur - Kommerz - Kulinarik

Dr. Claudia Tamura

Japan hat einen fulminanten Aufstieg von einem in sich gekehrten, kleinen Inselreich am Rande des asiatischen Kontinents zu einer industriellen Großmacht, die die Welt beliefert, hinkommen. Der Bildvortrag gibt verborgene Einblicke in die für uns ungewöhnliche Alltagskultur Japans.

**Freitag, 28.02.20, 19.00 - 20.30 Uhr**  
siehe Seite 9

201-10912

## Spaziergang durch das japanische Geschäftsviertel in Düsseldorf

Dr. Claudia Tamura

In Düsseldorf befindet sich eine der größten japanischen Gemeinden außerhalb Japans. Bei einem Rundgang auf der Japanmeile erfahren Sie, warum.

**Samstag, 14.03.20, 10.00 - 11.45 Uhr**  
siehe Seite 9

201-10914

## Rundgang durch den japanischen Tempelgarten und das Eko-Haus in Düsseldorf

Dr. Claudia Tamura

Beim Rundgang durch den japanischen Tempelgarten erfahren Interessantes zur Symbolik der Gestaltungselemente japanischer Gärten, entdecken ein typisches Wohnhaus und besichtigen einen buddhistischen Tempel.

**Samstag, 14.03.20, 13.30 - 15.00 Uhr**  
siehe Seite 10

201-10916

## Altstadtführung nur für Frauen „Frauen in Köln“

Guido Hofmann

Wie schaffte es eine Frau ins Kölner Stadtwappen? Wer hatte die Idee für ein „Bethlehem am Rhein“ und welche Frau inspirierte einen berühmten Kölner Musiker? Erleben Sie die Kölner Altstadt ganz individuell, mit dem KöbesColonius.

**Samstag, 25.04.20, 14.00 - 16.15 Uhr**  
siehe Seite 10

## Kreative Vielfalt

201-20700

### Malen am Vormittag Von der Zeichnung zum fertigen Bild Malerei für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Leonhard Griesecke

Wenn Sie vormittags Zeit haben und immer schon mit Acrylfarben malen wollten, sind Sie hier richtig.

Der Umgang mit Material, Perspektive, Farbharmonie, Licht und Schatten wird vertieft. Stillleben, Landschaften und Figuren sind die Themen. Ziel ist es, durch Probieren und Einüben den eigenen künstlerischen Ausdruck zu finden und weiterzuentwickeln.

#### Bringen Sie bitte mit:

zunächst vorhandenes Material, mindestens jedoch Zeichenblock DIN A3, Bleistifte, Buntstifte, Radierer. Sie erhalten am ersten Kurstag eine Materialliste.

**10 x mittwochs, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 12.02.20**

**Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

### Malerei mit Acryl- und Ölfarben Ein Werkstattkurs für farbbegeisterte Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Vielleicht sind auch Sie fasziniert von der Intensität und Schönheit der Acryl- und Ölfarben, haben sich aber bisher noch nicht an diese Technik herangetraut? Oder haben Sie bereits mit diesen Farben gemalt, sind aber häufiger beim Ergebnis ratlos und wünschen sich Hilfe, Anregung und Austausch?

Im Kurs lernen Sie neben den wesentlichen Grundlagen die unglaublich vielfältigen Farbwirkungen der Acrylmalerei und Maltechniken der Ölmalerei kennen. Eine anregende Atmosphäre und der freie spielerische Umgang mit stets neuen Bildmotiven wecken Inspiration und Freude und geben Ihrer Kreativität neuen Schwung.

#### Bringen Sie bitte mit:

Malblock, Leinwand, Acryl- oder Ölfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, etc.

Falls Sie keine Farben besitzen, bringen Sie bitte Zeichenblock DIN A3, Bleistifte HB, Buntstifte und Radierer mit. Sie erhalten am ersten Kurstag eine Materialliste.

201-20701

Christoph Rehlinghaus

**10 x mittwochs, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 108,00 € (40 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-20702

Christoph Rehlinghaus

**5 x dienstags, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 03.03.20**

**Gebühr: 54,00 € (20 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**



201-20703

Christoph Rehlinghaus

**7 x mittwochs, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 22.04.20**

**Gebühr: 75,60 € (28 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-20810

## **Bildhauerei Gestalten mit Naturstein Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Jürgen Zaun

In diesem Kurs kann dem Urerlebnis, eigene Ideen in Stein zu schlagen, nachgegangen werden. Durch die schrittweise Umsetzung über Entwurf, Modell und Ausführung wird ein behutsamer Einstieg in die Bildhauerei gegeben.

Die einzelnen Arbeitsabschnitte werden durch Einzel- und Gruppenbesprechungen begleitet. Gearbeitet wird von Hand in Weichgestein wie Tuff- und Sandstein, auf besonderen Wunsch auch in Marmor.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der erste Abend dient der Vorbesprechung.

Die Steine können für ca. 30,00 € erworben werden.

**10 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 27.02.20**

**Gebühr: 143,00 € (40 UStd.)**

**Atelier - Jürgen Zaun, Umlandstr. 20, 41464 Neuss**

## **Skulpturen mit Powertex Fabelwesen, Phantasie- und Traumgestalten Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**



Powertex ist ein flüssiger Kunststoff, der angereichert mit verschiedenen Materialien zu einer festen Masse verknetet wird. Mit dieser Masse wird eine Skulptur hergestellt, die an der Luft aushärtet, und sowohl für Innen- als auch für Außenbereiche geeignet ist.

Weitere interessante Gestaltungsmöglichkeiten ergeben sich durch Stoff, der mit Powertex getränkt und über Gestelle gelegt wird. Bei der Gestaltung kann man sich u.a. von Giacomettis dünnen langen Figuren inspirieren lassen oder der eigenen Phantasie freien Lauf lassen.

Alle Materialien werden von der Dozentin gestellt und nach Verbrauch berechnet. Die Materialumlage beträgt für eine Plastik kleinerer Größe ca. 20,00 € bzw. mittlerer Größe ca. 30,00 € und wird im Kurs bzw. im Schnupperworkshop eingesammelt.

201-20820K

## **Schnupperworkshop**

Gisela Gelzhäuser

**Samstag, 29.02.20, 10.00 - 15.15 Uhr**

**Gebühr: 31,50 € (7 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-20821K

## **4-wöchiger Kurs**

Gisela Gelzhäuser

**4 x montags, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 09.03.20**

**Gebühr: 72,00 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-21000

## **Ikebana Blumensteckkunst aus Japan**

Siegrun Graaf

Schmücken Sie auch im Alltag und nicht nur an Festtagen Ihre Wohnung und Umgebung mit Blüten und Pflanzen, traditionell gesteckt und ganz im Geist der japanischen Meditation. Jahreszeitliche Arrangements im Frühjahr und zur Osterzeit werden Ihnen schon bei der Gestaltung Freude bereiten und auch bei Ihnen zu Hause noch lange nachwirken.

**10 x dienstags, 08.30 - 10.00 Uhr, ab 04.02.20**

**Gebühr: 27,00 € (20 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Noch mehr Lust auf Japan?  
Dann beachten Sie bitte unsere Angebote  
auf den Seiten 9, 10, 58.**



## **Malen in der Jungen VHS**

201-20704K

### **Osterferien: Alles summt und brummt Wo die Bienen leben (8 - 14 Jahre)**



Roswitha Neumann  
Ruth Jansen-Pott

Bienen leben auf einer Blumenwiese, in einem hohlen Baumstamm, auf einer Obstbaumwiese und in den Bienenwaben ihres Bienenstocks.

Du gestaltest auf künstlerische Art und Weise mit den verschiedensten Maltechniken und Materialien den Lebensraum der Bienen, und malst oder zeichnest Bienen in allen Größen und Variationen.

Außerdem besuchst du gemeinsam mit den anderen Kindern am 2. Tag eine Imkerin und ihre Bienen. Du lernst Interessantes über die Arbeit der Imker und das Leben der Bienen kennen. Natürlich kannst du auch einmal einen Blick in einen Bienenstock werfen.

Am Ende des Kurses sammelst du deine Bilder in einer eigens dafür angefertigten Mappe (in Wabenform) und kannst sie mit nach Hause nehmen. Das eine oder andere Werk findet bestimmt einen Ehrenplatz.

**Bringe bitte mit:**

Einen dünnen Pinsel, Buntstifte, einen alten Teller als Palette und alte Tücher aus Baumwolle, Arbeitskittel, einen Pausensack und ein Getränk. Alle anderen Materialien werden von den Dozent\*innen gestellt.



## KUNST, KULTUR UND KREATIVITÄT

Die Materialumlage beträgt 4,00 € und wird am ersten Kurstag eingesammelt.

**Hinweis:** Der 2. Kurstag findet am Kloster Knechtsteden statt. Die An- und Abreise der Kinder muss durch die Eltern erfolgen. Der Besuch bei der Imkerin erfolgt auf eigene Verantwortung, insbesondere bei bekannten Allergien gegen Insektenstichen.

**Montag, 06.04.20, Mittwoch, 08.04.20,  
und Donnerstag, 09.04.20, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr**  
**Dienstag, 07.04.20, 16.30 - 18.00 Uhr**  
**Gebühr: 47,30 € (14 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3 | Waldspielplatz Kloster Knechtsteden**  
**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Kindern!**

201-82701

### Sommerferien: Cartoon- und Karikaturzeichnen (10 - 14 Jahre)



Jen Satora

Entwirf deine eigenen Cartoons! Ob Running-Gag, lustiges Fantasiegeschöpf oder die Karikatur deines Freundes - hier bleibt kein Auge trocken! Mithilfe einfacher Konstruktionen erlernst du die Gestaltung variabler Figurtypen, arbeitest mit Farben und erfährst etwas über Entstehung und Verwendung des Cartoons weltweit.

### Bringe bitte mit:

Falls vorhanden, eigene Zeichnungen oder Skizzen von dir, einen Pausensnack und ein Getränk. Alle anderen Arbeitsmaterialien werden von der Dozentin gestellt.

**Montag - Mittwoch, 29.06. - 01.07.20**  
**jeweils von 11.00 - 14.30 Uhr**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**  
**Die Veranstaltung ist gebührenfrei,**  
**eine Anmeldung ist aber erforderlich!**

201-82702

### Sommerferien: Comic- und Mangazeichnen (10 - 14 Jahre)



Jen Satora

In diesem Workshop wirst du deine Fähigkeiten im Erfassen, Skizzieren und Darstellen freier kreativer Ideen erweitern. Du darfst individuelle Fragen zur Gestaltung deiner Charaktere oder Umsetzung deiner Geschichten stellen.

Die Dozentin erklärt dir etwas über die Stilmittel, klassische Proportionen und Layouts in Comic und Manga. Du lernst mit genretypischen Materialien (wie z.B. Rasterfolien und Markern) umzugehen, und wirst dich mit Gleichgesinnten in einer Gruppe austauschen.

**WDR 5**

**RADIO  
MIT TIEFGANG**

**JETZT WDR 5  
EINSCHALTEN**

Wir sind deins.  
**ARD**



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Spaß und Interesse am Thema sind Voraussetzung.

### **Bringe bitte mit:**

Falls vorhanden, eigene Zeichnungen oder Skizzen von dir, einen Pausensnack und ein Getränk. Alle anderen Arbeitsmaterialien werden von der Dozentin gestellt.

**Montag - Mittwoch, 06.07. - 08.07.20**

**jeweils von 11.00 - 14.30 Uhr**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Die Veranstaltung ist gebührenfrei,  
eine Anmeldung ist aber erforderlich!**

## Mode & Nähen

201-20900

### **Exkursion: Faire Mode - Führung im Belgischen Viertel, Köln**

Ricarda Grothe

Wo kann man Mode kaufen, die umweltverträglich und unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt wurde? Das ist nicht so einfach herauszufinden, insbesondere in einer Großstadt wie Köln. Ökologische und faire Modelabels machen nicht nur schicke, sondern auch faire Kleidung. Und sie übernehmen Verantwortung: für die Arbeiter, die ihre Mode herstellen und für die Umwelt.

Begleiten Sie uns auf einem Spaziergang durch das Belgische Viertel in Köln zu Ateliers und Modeläden, die sich fairer Kleidung verschrieben haben.

**Freitag, 27.03.20 16.00 bis ca. 19.00 Uhr,**

**Gebühr: 25,00 €**

**Treffpunkt: Hahnenort, Rudolfplatz, Köln**

**Anmeldung erforderlich!**

201-20902K

### **Kosmetik-Workshop Das typengerechte Make-up für jedes Alter**

Anke von Garrel

Egal, ob im Beruf oder auch im Privatleben, der erste Eindruck ist entscheidend. Auch das Alter spielt dabei keine Rolle.

Erarbeiten Sie unter Anleitung einer erfahrenen Make-up Stylistin und Imageberaterin Schritt für Schritt Ihr typgerechtes Make-up. Lernen Sie Ihre Vorzüge hervorzuheben und ungeliebte Makel zu kaschieren. Sie erhalten Tipps und Tricks zu Schminktechniken und werden sicherer im Umgang mit Make-up, Lidshatten, Lippenstift und Co.

**Hinweis:** Bitte bringen Sie, falls vorhanden, einen kleinen Spiegel und einen Haarreif oder ein Haarband mit. Allergikerinnen werden gebeten ihre eigenen Pflegeprodukte mitzubringen.

Eine Materialumlage von 6,00 € zahlen Sie bitte am Kurstag bei der Kursleiterin.

**Mittwoch, 18.03.20, 17.00 - 20.00 Uhr**

**Gebühr: 22,40 € (4 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Frauen!**



© pixabay

201-20901K

### **Die Macht der Farben Farb- und Stilberatung**

Anke von Garrel

Farbe kann unser Erscheinungsbild und unser Wohlbefinden enorm beeinflussen.

Die Farbtheorie des Kunsthistorikers Johannes Itten bildet die Basis der Farbberatung. Er stellte fest, dass das persönliche Empfinden für harmonische Farbklänge mit den eigenen natürlichen Körperfarben eng im Zusammenhang steht.

In einer persönlichen Farbanalyse können Sie entdecken, wie positiv sich die richtigen Farben auf Ihr gesamtes Erscheinungsbild auswirken und wie Sie diese effektiv einsetzen können. Dazu gibt es Empfehlungen zu den Farben und Formen Ihres Schmucks, der Brille, des Make-ups und der Haarfarbe. Im letzten Teil des Workshops erfahren Sie Details über Figur-Typen und wie Sie Ihre Figur optimal zur Geltung bringen.

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen - in diesem Seminar geht es genau darum!

**Hinweis:** Bitte kommen Sie ungeschminkt ins Seminar und bringen Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik mit.

**Samstag, 09.05.20, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Gebühr: 41,30 € (7 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Frauen!**

Werbeanzeige



lukas-druck.de

lukas  
druck un vill drömeröm

Winand-Lukas-Str. 24 | 41540 Dormagen

Tel.: 0177 2914042 | mail@lukas-druck.de

werbung &X; druck &X; internet &X; aussenwerbung



**Bitte beachten Sie bei allen Nähkursangeboten:  
Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.  
Diejenigen, die noch keine eigene haben, können  
gerne die Nähmaschinen im Kursraum nutzen.**



## **Mode individuell nähen Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Eigene Mode selbst genäht - kein Problem!  
Wollen Sie mit dem Nähen anfangen? Wir vermitteln Ihnen die erforderlichen Grundkenntnisse für das Zuschneiden und Nähen. Haben Sie schon etwas Näherfahrung? Wir vertiefen diese gerne und zeigen Ihnen raffinierte Schnitte und Detailarbeiten. In diesem Kurs werden Geschicklichkeit und Fingerfertigkeit rund ums Nähen vermittelt. Mit viel Spaß werden Sie in der Lage sein, Ihre individuellen und passgenauen Kleidungsstücke in Zukunft selbstständig zu nähen. Auf Wunsch zeigen wir Ihnen ebenso die Techniken der Änderungsschneiderei.

### **Bitte bringen Sie mit:**

einen Schnittbogen, Stoff, passendes Garn, Seidenpapier oder Folie, Permanentmarker, Schere, Nadeln, Handmaß, Maßband, kleine Schere, Schneiderkreide und sonstige Zutaten (lt. Schnittbogen).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass der Schnitt Ihren Nähkenntnissen entspricht. Anfänger\*innen sollten vorzugsweise gewebte Baumwollstoffe verarbeiten.

## **Nähen am Vormittag**

**Kleingruppenkurse mit 6 - 8 Personen!**

**201-20910K**

Sandra Pfaff

**9 x donnerstags, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 121,50 € (27 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**201-20912K**

Sandra Pfaff

**9 x donnerstags, 11.30 - 13.45 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 121,50 € (27 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**201-20911K**

Sandra Pfaff

**7 x donnerstags, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 23.04.20**

**Gebühr: 94,50 € (21 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**201-20913K**

Sandra Pfaff

**7 x donnerstags, 11.30 - 13.45 Uhr, ab 23.04.20**

**Gebühr: 94,50 € (21 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## **Nähen am Abend**

**Kleingruppenkurse mit 6 - 8 Personen!**

**201-20914K**

Sandra Pfaff

**8 x montags, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 20.01.20**

**Gebühr: 108,00 € (24 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**201-20915K**

Sandra Pfaff

**9 x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 21.01.20**

**Gebühr: 135,00 € (27 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**201-20916K**

Sandra Pfaff

**9 x donnerstags, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 135,00 € (27 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**201-20917K**

Sandra Pfaff

**8 x montags, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 20.04.20**

**Gebühr: 108,00 € (24 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**201-20918K**

Sandra Pfaff

**8 x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 21.04.20**

**Gebühr: 108,00 € (24 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**201-20919K**

Sandra Pfaff

**7 x donnerstags, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 23.04.20**

**Gebühr: 94,50 € (21 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**



### Freestyle Nähen am Abend: Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sie möchten regelmäßig nähen? Sie möchten sich an Neues wagen und wünschen sich Begleitung zu Ihrem Projekt? Dann sind Sie hier richtig: Sie nähen was Sie möchten und bekommen wertvolle Hilfestellungen durch die Dozentin. Ob eine Decke für ein Neugeborenes, eine Handtasche mit passendem Geldbeutel oder etwas ganz Anderes!

Vorliegende Schnitte von Farbenmix, Klimperklein und einigen anderen Anbietern können genutzt werden. Ebenso können Sie eigene Schnitte mitbringen - gemeinsam werden diese entschlüsselt!

Sie lernen aber auf keinen Fall Hosen zu kürzen, Löcher zu flicken oder andere Aufgaben, die auch eine Änderungsschneiderei erledigen könnte.

Auch Maßschneiderungen werden Sie leider nicht erlernen. Wenn Sie gerne nach Burda oder ähnlichen Schnitten komplexere Kleidungsstücke nähen wollen, die ein hohes Maß an Anpassung erfordern, wählen Sie bitte unsere Kurse „Mode individuell nähen“.

Da es sich um einen Kleingruppenkurs handelt, sind auch besonders Nähanfänger\*innen herzlich willkommen!

#### Bitte bringen Sie mit:

farbiges Garn, eine Papier- und eine Stoffschere, Stecknadeln, individuelles Material (lt. Schnittbogen) für Ihr Projekt und etwas zum Schreiben

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass der Schnitt Ihren Nähkenntnissen entspricht. Anfänger\*innen sollten vorzugsweise gewebte Baumwollstoffe verarbeiten.

201-20920K

Christina Otte

**7 x mittwochs, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 05.02.20**

**Gebühr: 126,00 € (28 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-20921K

Christina Otte

**6 x mittwochs, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 22.04.20**

**Gebühr: 108,00 € (24 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

**vhs**

**vhs to go!**

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**  
oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im **App Store**

ANDROID APP ON **Google play**

© Foto: Gaudilab/shutterstock.com



## Lust auf Exkursionen? Natürlich! Mit der VHS.

vhs

d!  
DORMAGEN  
Natürlich! Am Rhein.

**Beethoven - Welt.Bürger.Musik**  
Fahrt zur Bundeskunsthalle nach Bonn  
201-20600R | Samstag, 01.02.2020, S. 16

**Spaziergang durch das japanische Geschäftsviertel  
in Düsseldorf**  
201-19012 | Samstag, 14.03.2020, S. 9

**Rundgang durch den japanischen Tempelgarten  
und das Eko-Haus in Düsseldorf**  
201-19014 | Samstag, 14.03.2020, S. 9

**Faire Mode - Führung im Belgischen Viertel, Köln**  
201-29000 | Freitag, 27.03.2020, S. 21

**Amphibien und Reptilien  
auf dem Gelände des Klosters Knechtsteden**  
201-11042 | Freitag, 03.04.2020, S. 12

**Frühlingsblüher- und Wildgemüse:  
Exkursion in den Knechtstedener Wald**  
201-11037 | Sonntag, 05.04.2020, S. 11

**Rotterdam mit Hafentrundfahrt und Stadtführung**  
Tagesfahrt in die Niederlande  
201-20601R | Samstag, 25.04.2020, S. 16

**Altstadtführung nur für Frauen**  
„Frauen in Köln“  
201-10916 | Samstag, 25.04.2020, S. 10

**Fledermäuse beobachten am Kloster Knechtsteden**  
201-11043 | Dienstag, 05.05.2020, S. 12

**Einblicke in die niederrheinische Seele**  
Führung durch das Museum Villa Erckens in Grevenbroich  
201-20602R | Mittwoch, 13.05.2020, S. 16

**Alles grünt und blüht**  
Tagesfahrt zur Landesgartenschau Kamp-Lintfort  
201-20603R | Samstag, 13.06.2020, S. 17

Wir möchten darauf hinweisen, dass Exkursionen nur stattfinden können, wenn genügend Anmeldungen vorliegen.

**Bitte beachten Sie die frühzeitigen Anmeldefristen.**



**Birgit Weber**  
02133/257-304  
Birgit.Weber@stadt-dormagen.de

# Gesundes Leben



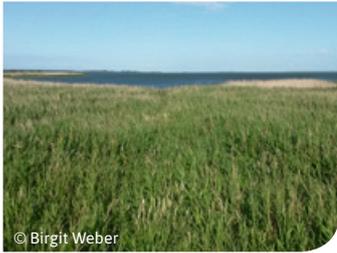
**Karola Daniel**  
02133/257-324  
Karola.Daniel@stadt-dormagen.de

Gesundheit  
Entspannung & Stressbewältigung  
Bewegung & Fitness  
PEKiP & Eltern-Kind-Sport  
Golf  
Sportbootführerscheine  
Kochen & Ernährung





## Gesundheit



© Birgit Weber



© pixabay.com

201-30310

### Vortrag: Allergien - welche Rolle spielt der Darm?

Monika Geerlings

Viele Menschen reagieren inzwischen auf bestimmte Nahrungsmittel. Oft ist es schwierig zu unterscheiden, ob eine echte Nahrungsmittelallergie vorliegt oder nur eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, die zu unterschiedlichsten Symptomen führen kann, wie Hautausschlag, Verdauungsproblemen oder Heuschnupfen. In diesem Vortrag werden die verschiedenen Wege der Entstehung für solche Reaktionen und deren mögliche Ursachen näher erläutert. Dabei spielen sowohl der Darm wie auch die Psyche und die Ernährung eine entscheidende Rolle. Angesprochen wird auch was man selbst oder mit Hilfe eines Therapeuten gegen Allergien tun kann.

Die Referentin ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis und hat verschiedene Fachausbildungen, u.a. in Ernährung- und Stoffwechselftherapie.

**Mittwoch, 18.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 8,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Keine Abendkasse! Anmeldung erforderlich!**

201-30311

### Vortrag: Entgiftung - Detox: Frühjahrsputz mit ätherischen Ölen für Körper, Geist und Seele

Monika Geerlings

Im Wandel der Jahreszeiten, wenn der Frühling vor der Tür steht, ist der ideale Zeitpunkt für Erneuerung. Die aufblühende Natur inspiriert uns dazu, alte Hüllen abzuwerfen und die Fenster für frischen Wind zu öffnen. Gerade in der heutigen Zeit, in der wir mit vielen Umweltgiften, Konservierungsstoffen, Farb- und Duftstoffen konfrontiert werden, macht es Sinn, unseren Körper regelmäßig in seiner Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktion zu unterstützen.

Der Vortrag informiert, welche Methoden hierbei hilfreich sein können, wie Bewegung an der frischen Luft und unterstützende basische Ernährung. Auch gezielte Maßnahmen aus dem Bereich der Phyto- und Aromatherapie werden vorgestellt.

Die Referentin ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis und hat verschiedene Fachausbildungen, u.a. als Aromatherapeutin

**Mittwoch, 01.04.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 8,00 €**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Keine Abendkasse! Anmeldung erforderlich!**

201-30312

### Seminar: Tinnitus - vom Umgang mit Ohrgeräuschen

Gabriele Hänisch

Fast jeder von uns kennt das: plötzlich fiept oder piepst es unangenehm im Ohr. Meistens reicht es, dass wir dann tief durchatmen und das Ohrgeräusch verschwindet wieder von selbst. Bei immer mehr Menschen bleibt aber ein solches Ohrgeräusch dauerhaft bestehen.

Wie kann man damit zufrieden leben? Das möchte Ihnen die Heilpraktikerin Gabriele Hänisch in diesem Seminar zeigen.

An zwei Samstagen lernen Sie alles über die Entstehung von Ohrgeräuschen (Tinnitus) und was Sie tun können, damit diese nicht Ihr Leben bestimmen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist, dass das Ohrgeräusch durch einen HNO-Arzt abgeklärt wurde.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine warme Decke, warme Antirutschsocken und Getränke mit. Am Nachmittag ist jeweils eine Pause vorgesehen.

**Samstag, 28.03.20, 12.30 - 18.00 Uhr und**

**Samstag, 25.04.20, 12.30 - 18.00 Uhr**

**Gebühr: 57,60 € (12 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-30313

### Erste Hilfe am Kind Für Übungsleiter\*innen in Schulen, Sport- und Jugendeinrichtungen, Tagespflegepersonen und Erzieher\*innen

Ralf Peters c/o Malteser Hilfsdienst

Kinder sind häufig Unfallopfer, im Haushalt, beim Spielen oder auf der Straße. Genau dann kommt es auf Ihre schnelle und richtige Hilfe an. Wie reagieren Sie, z. B. bei Verbrennungen, Augenverletzungen, Bisswunden, Insektenstichen, Elektrounfällen, Splintern, Knochenbrüchen, Bewusstlosigkeit oder Vergiftungen? Wie machen Sie Ihren Haushalt oder Ihre Einrichtung kindersicher? Wie können Sie Unfälle vermeiden, auch für Babys? Wachsame Erwachsene, die sich hier die nötige Zeit für die Not-situation nehmen, in die Kinder geraten können, sind die beste Vorbeugung.

Das Seminar wendet sich an Erzieher\*innen und Übungs-leiter\*innen, z. B. in Schulen, Kindertagesstätten und Sport- und Jugendeinrichtungen sowie an Tagesmütter/ -väter. Die Teil-nahme wird entsprechend bescheinigt.

Dieser Kurs entspricht sowohl inhaltlich als auch im Stunden-umfang den Vorgaben der Berufsgenossenschaften für o.g. Beru-fsgruppen. Er beinhaltet daher auch den allgemeinen Teil Erste Hilfe.

Der Kurs erfüllt ebenfalls die Voraussetzung für die Führer-scheinzulassung.

**Freitag, 08.05.20, 18.30 - 21.30 Uhr**

**Samstag, 09.05.20 10.00 - 14.00 Uhr**

**Gebühr: 24,30 € (9 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**



## Entspannung & Stressbewältigung



© Birgit Weber



© Birgit Weber

### Entspannungstechniken

Kurse, die von der Krankenkasse gefördert werden, sind mit dem Button Prävention gekennzeichnet sind. Sie sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Präventionskurs nach §§ 20, uns 20 a und 20 b SGB V anerkannt. Bei einer 80%igen Teilnahme am Kurs können Sie mit einer Teilnahmebescheinigung der VHS Dormagen eine Gebührenbeteiligung bei Ihrer Krankenkasse beantragen.

**Hinweis:** Die VHS Dormagen kann jedoch nicht garantieren, dass die Krankenkasse den Präventionskurs anerkennt, falls es vor Semesterbeginn oder im Verlauf des Semesters zu unvorhersehbaren Kursleiterwechseln kommt.

201-30110K

#### Autogenes Training

Elke Wenisch



Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine Gesundheit verbessern: Körperliche Beschwerden lindern, Stress abbauen, die Konzentrationsfähigkeit steigern, die Abwehrkräfte stärken und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen im Autogenen Training bauen gezielt aufeinander auf. Da es sich um eine leichte Form der Selbsthypnose handelt, ist die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation wichtig und wird vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings.

Zum besseren Verständnis wird auch theoretisch vermittelt, was z.B. bei Stress im Körper passiert, warum ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem schwächen. Regelmäßiges Üben, auch im Alltag, fördert die Wirkung für die Gesundheit.

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

**8 x montags, 19.15 - 20.15 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 48,00 € (8 ZStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-30112

#### Feldenkrais - Der Weg zum „starken Selbst“

Monika Baltés

Die nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais benannte Methode hilft Ihnen, den Körper wahrzunehmen und ein Bewusstsein für ihn zu entwickeln und dadurch mit sich und Ihrem Körper anders und besser umzugehen. Das wirkt sich auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Beweglichkeit und letztendlich auf Ihre Haltung aus. Sie erfahren, dass es andere Möglichkeiten gibt, sich zu bewegen als auf die alte gewohnte Art.

In den Feldenkraislektionen lernen Sie, wie neue Sichtweisen entstehen können und wie Sie Ihr Leben aus einer anderen Perspektive betrachten können. Feldenkrais ist eine spannende Arbeit an sich selbst, die in eine lebensbejahende Richtung weist. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und langjährige Feldenkraislehrerin.

**14 x dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 04.02.20**

**Gebühr: 75,60 € (28 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

### Ki Song® - erfolgreiche Energie Die Lehre vitalisierender Bewegung

Ursula Lauer

Ki Song® umfasst eine Serie von 39 aufeinander abgestimmten Übungen zur Körperarbeit und zum Training. Sie führen zu einem aufmerksamen Sich-Bewegen und sammeln den Geist in ruhiger Gelassenheit.

Ki Song® wurde aus buddhistischer Tradition von Dharma Meisterin Dae Poep Sa Nim für unseren Alltag in der westlichen Welt entwickelt.

Die Ki Song Übungen sind durch ein ausgewogenes Zusammenspiel von An- und Entspannung geprägt. Im Fluss des Atems vitalisieren und zentrieren sie Körper und Geist.

Leicht in den Alltag integrierbar, werden Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für den Körper behutsam und individuell trainiert. Ki Song führt zu einer spürbaren Stärkung der eigenen Kraft und verbessert die Beweglichkeit.

Werbeanzeige



[sparkasse-neuss.de/s-quin](http://sparkasse-neuss.de/s-quin)

## Einfach mehr Wert.

**S-Quin – das Girokonto mit attraktiven Extras.**

Mit S-Quin haben Sie immer gute Karten: Viele Vorteile aus den Bereichen Banking, Freizeit, Service sowie Sicherheit warten nur darauf, Ihnen das Leben leichter zu machen. Weitere Infos erhalten Sie in allen Filialen oder im Internet.





Die Bewegungsprinzipien von Ki Song bestehen aus sich ergänzenden und sich gegenseitig beeinflussenden Paaren:

1. Energetische Mitte und Verbindungen
2. Move und Relax
3. Balance und Flow
4. Power und Flexibilität

Inhalt der Kurse sind die Bewegungsprinzipien drei und vier. Nehmen Sie sich Zeit für eine Entdeckungsreise mit Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Bewegung. Unterrichtet wird, wie unser Körper funktioniert und wie wir die „Bewegungs- Intelligenz“ unseres Körpers wiederentdecken und für mehr Beweglichkeit nutzen können.

Ki Song kann jeder lernen - bis ins hohe Alter hinein.

Die Kursleiterin, Ursula Lauer, ist Ki Song® Instructor, ITP-Tanzpädagogin, Mitglied der Ki Song Association e.V. und besitzt Unterrichtserfahrung.

### 201-30113K

**7 x donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 06.02.20**

**Gebühr: 63,00 € (14 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

### 201-30114K

**7 x donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 23.04.20**

**Gebühr: 63,00 € (14 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

### 201-30115K

## Skoliose Training nach Schroth® - Haltungsschulung

Nora Harperscheidt

Das Ziel des Kurses ist das Aufrichten und Entdrehen der Wirbelsäule sowie ein gezieltes Rückentraining. Übungen aus dem in der Physiotherapie etablierten und anerkannten Konzept der „Dreidimensionalen Skoliosetherapie nach (Lehnert-) Schroth“ sind Kursschwerpunkte. In diesen speziellen Übungen wird das Skelett durch Lagerung bzw. eine angepasste Ausgangsstellung bestmöglich korrigiert. Durch eine zusätzliche, bewusste Atmung haben die Teilnehmenden einen positiven Effekt für ihre Lungenfunktion.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene mit Skoliose („verdrehter Rücken“) oder einem Rundrücken („Scheuermann“). Anfänger in der Schroth-Therapie sind genauso willkommen, wie Skoliosepatient\*innen, die bereits regelmäßig „schrothen“ und/oder ihre Übungen auffrischen möchten.

Jede/r Teilnehmer\*in erhält ein individuelles Übungsprogramm sowie Anleitungen, die mit Alltagsmaterialien ganz einfach zu Hause durchgeführt werden können.

Die Dozentin ist Physiotherapeutin und ausgebildet in der Skoliosetherapie nach K. Schroth®.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, zwei große Handtücher und fünf Gästehandtücher (oder wer bereits schrothet: bitte auch die Reissäckchen)

**6 x donnerstags, 17.45 - 19.15 Uhr, ab 06.02.20**

**Gebühr: 54,00 € (12 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

### 201-30116K

## ZENbo®Balance - Meditation und den eigenen Körper neu erfahren



Petra Schäfer

Das Konzept von ZENbo®Balance verbindet fernöstliche und westliche Entspannungsverfahren: Meditation, Atem und Bewegung. Durch sanfte, fließende Bewegungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen erfahren Sie wie Meditation und Körperbewusstsein ganzheitlich wirken und Ihr inneres Gleichgewicht fördern. Arme, Beine, Bauch und Rücken werden gekräftigt, leichte Dreh- und Dehnübungen machen den Körper beweglicher. Ihr Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen werden geschult.

Jede Kurseinheit gliedert sich in drei Abschnitte:

1. Silence - Ankommen: sich bei einer stillen Meditation zentrieren.
2. Move - Hauptteil: harmonisierende Bewegungsübungen angelehnt an Qi Gong und Yoga.
3. Relax & Go - End- und Entspannungsphase: Traumreisen, Progressive Muskelentspannung oder Übungen aus dem Autogenen Training.

In diesem Kurzseminar können Sie ZENbo®Balance kennen lernen. Sie erfahren wie Stress entsteht und wie Sie ihm mit ZENbo®Balance im Alltag begegnen können.

**Samstag, 28.03.20, 10.00 - 14.15 Uhr**

**Gebühr: 24,00 € (5 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

**Bitte beachten Sie auch folgendes Seminar:**



### 201-50701

## Gelassen und sicher im Stress

Gudrun Grünweller

In diesem Seminar/Kurs können Sie lernen, wie Sie dem Stress die Stirn bieten können, den Stress aktiv angehen und bewältigen. Sie werden Interessantes zur Stressentstehung, -auswirkung sowie Stressbewältigung lernen. Sie analysieren ihre eigenen Stressoren und Stressreaktionen. Sie werden erfahren, wie sie sich von belastenden Gedanken lösen und förderliche Einstellungen entwickeln können.

**Freitag/Samstag, 27./28.03.20, jeweils 09.00 - 17.00 Uhr  
siehe Seite 70**

## Taijiquan

Taijiquan (umgangssprachlich Tai-Chi) ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst und wurde ursprünglich als sogenannte „innere Kampfkunst“ entwickelt. Die aufeinander folgenden, meist fließend ineinander übergehenden Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress. Sie dienen dazu, die Bewegungsprinzipien des Taijiquan zu erlernen, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen, die Atmung zu regulieren und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für die Regeneration und Erholung und für



die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut und Ihre Gesundheit fördert.

Teilnehmer\*innen, die noch nicht im Kurs waren, kontaktieren bitte die Kursleiterin Frau Uherek-Kuhne: Telefon 02274/7059907

**201-30120**

Monika Uherek-Kuhne

Dieser Kurs ist mit 8 Terminen als Präventionskurs anerkannt.

**8 x mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 05.02.20**

**Gebühr: 43,20 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**



**201-30121**

Monika Uherek-Kuhne

**5 x mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 06.05.20**

**Gebühr: 27,00 € (10 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

### Qi Gong

Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es wird geübt, um Krankheiten zu vermeiden und zu vertreiben und hohe Vitalität bis ins Alter zu erreichen. Durch regelmäßiges Üben stärken wir unser Qi (unsere Lebensenergie), lösen auf sanfte Weise Verspannungen im Körper, stärken den Kreislauf und durch bewusstes Atmen beruhigen wir Herz und Geist. Die langsamen, fließenden Übungen fördern auch die Beweglichkeit und stärken das Immunsystem.

**201-30130**

### Qi Gong - Übungen zur Lebenspflege

Manuela Pohl

Energie tanken, entschleunigen und zur Ruhe kommen – Qi Gong ist eine fernöstliche Übungsmethode, bei der Ruhe und Entspannung mit körperlichen Aktivitäten kombiniert werden. Ziel ist es, den Körper mit sanften Bewegungen zu lockern, den Geist zur Ruhe zu bringen, entspannt und trotzdem voller Energie zu sein.

Eine große Anzahl von Übungsreihen bietet ein vielfältiges Spektrum: Kräftigungsübungen für den Körper, Atem- und Entspannungsübungen bis hin zu medizinischem Qi Gong.

**Werbeanzeige**



[www.stadtbus-dormagen.de](http://www.stadtbus-dormagen.de)



**Miteinander - Füreinander  
Stadtbus verbindet**



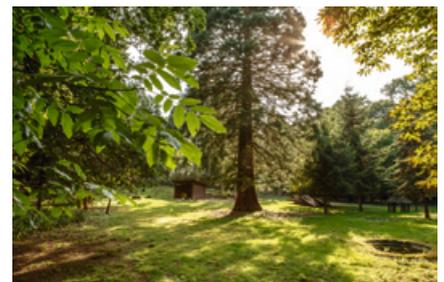
[www.svgd.de](http://www.svgd.de)



**Mobilität**



**Stadtbad**



**Tannenbusch**



Qi Gong hat sich bei vielen chronischen Beschwerden als sehr heilsam erwiesen und ist in jedem Alter erlernbar.

**Hinweis:** Der Kurs ist auch für chronisch Kranke geeignet.

**13 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 04.02.20**

**Gebühr: 70,20 € (26 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30131K

## Qi Gong und aktive Meditation **Frauen 55+** 18 Harmonieübungen

Christel Zaretzke

Die 18 Harmonieübungen sprechen alle Energieleitbahnen (Meridiane) des Körpers an und können gut in Ihren Alltag integriert werden.

Fantasiereisen regen die Vorstellungskraft an und erweitern die Kreativität. Dabei wird die Atmung aktiviert und Sie fühlen sich entspannt und befreit von negativen Gedanken. Das macht Sie stressfreier und Sie gewinnen an Langmut und Lebensqualität.

**15 x freitags, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 24.01.20**

**Gebühr: 101,40 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Frauen!**

**Bitte beachten Sie auch unser Angebot in Rommerskirchen: Taiji Qigong (siehe Programmheft Rommerskirchen und [www.vhsdormagen.de/Kursangebote/VHS Rommerskirchen](http://www.vhsdormagen.de/Kursangebote/VHS_Rommerskirchen/))!**

**tipp**

## Yoga

Yoga ist Ankommen in Körper, Geist und Atem - ein ganzheitlicher Gesundheitsweg.

Sie erleben und erfahren die Grundprinzipien des Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Durch die Asanas (Körperübungen) mit entsprechender Atemführung nehmen Sie Ihren Körper achtsam wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur.

Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems sowie der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes. Emotionale und mentale Verspannungen können sich lösen und Ihren Geist klären.



© pixabay.com

Yoga hat eine ganzheitliche Wirkung und stärkt die persönlichen Ressourcen.

**Hinweis:** Unsere Yogakurse sind für Anfänger\*innen wie für Fortgeschrittene geeignet!

## Yoga am Vormittag

201-30140

Marianne Michaelis

**15 x dienstags, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 04.02.20**

**Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30141

Marianne Michaelis

**15 x dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 04.02.20**

**Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30142K

Doris Meya

**7 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 05.02.20**

**Gebühr: 54,00 € (14 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Personen!**

201-30143K

Doris Meya

**7 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 22.04.20**

**Gebühr: 54,00 € (14 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Personen!**

## Yoga am Vormittag

Beide Kurse finden in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk 55+ statt.

**Hinweis:** An diesen Kursen können Menschen jeden Alters sowie Personen mit Bewegungseinschränkungen teilnehmen.

201-30144K

Doris Meya

**7 x mittwochs, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 05.02.20**

**Gebühr: 54,00 € (14 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Personen!**

**55+**

201-30145K

Doris Meya

**7 x mittwochs, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 22.04.20**

**Gebühr: 54,00 € (14 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Personen!**

**55+**



## Yoga am Abend

201-30146

Eleonora Krohn

**15 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 28.01.20**  
**Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30147

Eleonora Krohn

**15 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 28.01.20**  
**Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30148

Beate Hüttges

**14 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 04.02.20**  
**Gebühr: 75,60 € (28 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30149

Claire-Marie Oberwinter

**15 x mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 05.02.20**  
**Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30150

Claire-Marie Oberwinter

**15 x mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 05.02.20**  
**Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30151

Marie Luise Peters

**12 x montags, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 02.03.20**  
**Gebühr: 64,80 € (24 UStd.)**  
**Grundschule, Gymnastikhalle, Kronenpützchen 22, Straberg**

201-30152

## Yoga am Abend für Fortgeschrittene

Silke Kleinert

Dieser Yogakurs ist für Personen, die bereits mehrere Yogakurse absolviert haben oder viel Erfahrung mitbringen.

**8 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 22.04.20**  
**Gebühr: 43,20 € (16 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## Bewegung & Fitness



## PEKiP®-Kurse

### PEKiP: Anregung, Spiel, Bewegung und Wahrnehmungsförderung durch das Prager-Eltern-Kind-Programm

Durch das gemeinsame Erleben von Bewegung, Spiel und Freude werden positive Beziehungen zwischen Mutter/Vater und Kind gestärkt. Die Spiel- und Bewegungsanregungen unterstützen die ganzheitliche Entwicklung Ihres Kindes, d. h. die vitalen Impulse im Kind werden gefördert und die Entwicklung der Eigenaktivität unterstützt. Die Eltern können Kontakte knüpfen, ihre Erfahrungen austauschen, Fragen zur Entwicklung, Pflege und Erziehung stellen. Beim Beobachten Ihres Kindes wird klar, dass die Entwicklung jedes Kindes etwas Individuelles, Einmaliges und Einzigartiges ist.

Die Beobachtung unterstützt eine Haltung zum Kind, die man als einfühlsame, verstehende Kommunikation bezeichnen kann. **Hinweis:** Alle PEKiP-Kurse finden als Kleingruppe mit max. 8 Kindern und je einem Elternteil statt!

**Die Kurse starten im Januar/Februar und im April**

### Ab Januar/Februar

201-30210K

#### PEKiP - Für Babys von 1 - 3 Monaten

geboren im November, Dezember oder Anfang Januar

Carmen Schumacher

**14 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr, ab 07.02.20**

**Gebühr: 96,00 € (28 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30211K

#### PEKiP - Für Babys von 4 - 6 Monaten

geboren im August, September oder Oktober

Carmen Schumacher

**15 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 06.02.20**

**Gebühr: 102,90 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30212K

#### PEKiP - Für Babys von 6 - 7 Monaten

geboren im Juli oder August

Carmen Schumacher

**15 x freitags, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 31.01.20**

**Gebühr: 102,90 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**



201-30213K

## PEKiP - Für Babys von 8 -11 Monaten

geboren im März, April, Mai oder Anfang Juni 2019

Carmen Schumacher

**9 x donnerstags, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 30.01.20**

**Gebühr: 61,70 € (18 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## Ab April

201-30214K

## PEKiP - Für Babys von 1 - 3 Monaten

geboren im Januar, Februar oder März 2020

Carmen Schumacher

**7 x donnerstags, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 23.04.20**

**Gebühr: 48,00 € (14 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## Eltern-Kind-Sport

Kinder brauchen für eine positive Entwicklung altersgerechte und ihren Bedürfnissen entsprechende Bewegungsangebote. In den nachfolgenden Kursen finden Sie ein Bewegungsprogramm mit vielen Spielideen und Spielanregungen.

201-30220

## Für Kinder von 1 - 2 Jahren

Carla Hubweber

**13 x freitags, 16.00 - 16.45 Uhr, ab 31.01.20**

**Gebühr: 31,20 € (13 UStd.)**

**Grundschule, Gymnastikhalle, In der Au 5, Rheinfeld,**

201-30221

## Für Kinder von 2 - 3 Jahren

Carla Hubweber

**13 x freitags, 16.45 - 17.30 Uhr, ab 31.01.20**

**Gebühr: 31,20 € (13 UStd.)**

**Grundschule, Gymnastikhalle, In der Au 5, Rheinfeld,**

201-30222

## Für Kinder von 3 - 4 Jahren

Carla Hubweber

**13 x freitags, 17.30 - 18.15 Uhr, ab 31.01.20**

**Gebühr: 31,20 € (13 UStd.)**

**Grundschule, Gymnastikhalle, In der Au 5, Rheinfeld,**

## Fitness Training

### Bewegungstraining für Ältere - Aktiv im Alter

„Aktiv bleiben“ ist ein Schlüssel für gesundes Älterwerden. Regelmäßige Bewegung verringert das Risiko degenerativer Erkrankungen und fördert die seelische Ausgeglichenheit. Es erwartet Sie ein vielfältiges Programm mit Übungen zur:

- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems,
- Sturzprävention (Kraft, Balance, Koordination),
- Erhaltung alltagsbezogener Bewegungsfertigkeiten,
- Anregung zum Thema „Denken und Bewegen“.

Es werden Übungen im Stehen, Sitzen (Hocker) und Liegen (Gymnastikmatten) angeboten. Sie trainieren u. a. mit verschiedenen Handgeräten wie z.B. Ball, Stab, Tennisring und Theraband, mit Musik und vor allem mit viel Freude.

201-30230

Ursula Möbius

**15 x montags, 14.00 - 15.00 Uhr, ab 03.02.20**

**Gebühr: 54,00 € (20 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

55+

201-30231

Ursula Möbius

**15 x montags, 15.15 - 16.15 Uhr, ab 03.02.20**

**Gebühr: 54,00 € (20 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

55+

201-30232

### Volleyball für Frauen und Männer

Nina Sillmann

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen das Erlernen der Volleyballtechnik und des Volleyballspiels und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Im Warm Up erwartet Sie ein abwechslungsreiches Repertoire an Koordinations-, Kraft- und Konditionseinheiten inklusive aktueller Fitnesstrends wie z.B. Pilates, Faszientraining und vielem mehr.

**15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 04.02.20**

**Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)**

**Grundschule, Turnhalle, Josef-Steins-Str. 41, Delhoven**

201-30233

### Fitness durch Faszientraining und mehr

Ulrike Richrath

In diesem Kurs erreichen Sie eine Verbesserung der Beweglichkeit durch Faszientraining mit und ohne Kleingeräte. Mit Kräftigungs- und Dehnübungen halten Sie Ihren Körper belastbar und beschwerdefrei.

Eine Entspannungseinheit rundet das Training ab. Sie werden auf eine angenehme Art ins Schwitzen kommen.

**15 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)**

**Grundschule, Turnhalle, Knechtstedener Str. 49, Horrem**



201-30234

## Fit in die Woche - ein Ganzkörperworkout für Frauen ab 40



Ute Güsgen

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Workout für Bauch, Beine, Po und Rücken. Trainiert werden Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Neben dem eigenen Körpergewicht kommen funktionelle Kleingeräte, wie beispielsweise Fitnessstübe, Minibands oder Kurzhanteln zum Einsatz. In einem kurzweiligen Ganzkörperworkout wird nicht nur Kraftausdauer und Grundmuskulatur aufgebaut, sondern auch die Fettverbrennung angekurbelt und die Beweglichkeit verbessert. Zum Stundenabschluss wird die Regeneration mit Entspannungs- und Dehnungsübungen eingeleitet.

15 x montags, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 27.01.20

Gebühr: 54,00 € (15 ZStd.)

Grundschule, Gymnastikhalle, Kronenpützchen 22, Straberg

201-30235

## Rückenfit

Ulrike Richrath

Ziel des Kurses ist es, mit funktionellen Rückenübungen die Rumpfmuskulatur zu stärken und die Wirbelsäule zu mobilisieren. Beweglichkeit, Koordination und Haltung werden geschult. Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung runden das Programm ab.

15 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 27.01.20

Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)

Grundschule, Turnhalle, Josef-Steins-Str. 41, Delhoven

201-30236

## Wirbelsäule, Beckenboden und mehr - ein Gymnastikkurs für Frauen -



Ursula Möbius

Möchten Sie auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken stärken?

Mit funktionellen Dehn- und Kräftigungsübungen beugen Sie Rückenschmerzen vor und kräftigen Ihre aufrichtende Muskulatur. Mit Körperwahrnehmungsübungen überdenken und verbessern Sie Ihre Haltung. Übungen für die Beckenbodenmuskulatur unterstützen und ergänzen Ihr Rückentraining.

Sie erhalten Anregungen und Entlastungstipps für zu Hause.

Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

15 x montags, 17.45 - 19.00 Uhr, ab 03.02.20

Gebühr: 67,50 € (25 UStd.)

VHS, Langemarkstr. 1-3

## Pilates Training

Pilates - eine Möglichkeit zur Erhaltung/Wiedererlangung von Beweglichkeit und Elastizität. Die von Joseph H. Pilates bereits vor über 80 Jahren entwickelte Methode bietet sich als echtes und schonendes Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen an. Es basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung, der idealen Kombination von Kraft und Beweglichkeit

sowie der Konzentration auf jede kleinste Bewegung. Es werden vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Ziel ist eine bewegliche Wirbelsäule, die von einer starken Rückenmuskulatur gestützt wird sowie das Erhalten und Verbessern der Beweglichkeit der Gelenke.

201-30240

Fritz Jüttner

15 x montags, 14.00 - 15.30 Uhr, ab 03.02.20

Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)

VHS, Langemarkstr. 1-3

201-30241

Fritz Jüttner

15 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr, ab 03.02.20

Gebühr: 81,00 € (30 UStd.)

VHS, Langemarkstr. 1-3

201-30242

Astrid Neuschäfer

15 x donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 30.01.20

Gebühr: 72,00 € (15 ZStd.)

VHS, Langemarkstr. 1-3

Werbeanzeige

## Heilig Geist-Krankenhaus



WIR FÜR SIE. IM KÖLNER NORDEN.



Ihr Gesundheitscampus



Graseggerstraße 105  
50737 Köln  
Tel +49 221 7491-0  
info.kh-heiliggeist@cellitinnen.de  
www.hgk-koeln.de

Cellitinnen  
Der Mensch in guten Händen



201-30243K

**Pilates Training nur für Frauen - das sanfte, effektive Ganzkörpertraining -**

Frauen

Ulrike Ryback

Dieser Kurs ist speziell für Frauen, unabhängig von Alter und Leistungsstand. Sie erhalten Anregungen und Entlastungstipps für den Alltag. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

**12 x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 14.02.20**  
**Gebühr: 72,00 € (12 ZStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**  
**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Frauen!**

201-30244

**Pilates Training - auch für Anfänger\*innen**

55+

Fritz Jüttner

**16 x donnerstags, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 30.01.20**  
**Gebühr: 86,40 € (32 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30245

**Pilates Training für Fortgeschrittene**

Ulrike Marhofen

Dieser Kurs ist ausschließlich für Personen bestimmt, die bereits mehrere Pilates-Grundkurse absolviert haben und über ausreichende körperliche Fitness verfügen.

**14 x montags, 17.00 - 18.00 Uhr, ab 03.02.20**  
**Gebühr: 50,40 € (14 ZStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Pilates- und Faszientraining**

Zu den Pilatesübungen werden fasziale Trainingselemente im Kurs Anwendung finden, um noch mehr Beweglichkeit zu fördern und Verspannungen und Verklebungen zu lösen.

201-30246

Ulrike Marhofen

**14 x montags, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 03.02.20**  
**Gebühr: 50,40 € (14 ZStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30247K

Ulrike Ryback

neu

**12 x freitags, 17.15 - 18.15 Uhr, ab 14.02.20**  
**Gebühr: 72,00 € (12 ZStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**  
**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**



© Dr. Claudia Tamura

**Tanz**

201-30250K

**Kreativer Tanz und Entspannung Mehr Energie und Lebensfreude durch Bewegung und Musik**

Frauen  
55+

Gabi Greven

Beim kreativen Tanz aktivieren wir auf einfache Weise unsere Lebensfreude, verändern sanft unsere Gedanken- und Handlungsmuster und finden unsere eigene, sinnvolle Ausgeglichenheit. Nebenbei werden die Gelenke und der Rücken entlastet. Wir kommen mit dem großen Potential unserer inneren und äußeren Kräfte in Verbindung. Freude an der Musik, Spaß an den Bewegungen und Leichtigkeit durch Entspannung befreien uns vom Druck des Alltags.

**6 x 14-tägig, mittwochs 11.00 - 12.00 Uhr, ab 22.01.2020**  
**Gebühr: 51,40 € (10 ZStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**  
**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Frauen!**

201-30251

**ZUMBA® Fitness**

Clarissa Güsgen

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Denn genau darum geht es bei Zumba® Fitness. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß macht und Gesundheit bringt.

**15 x dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 04.02.20**  
**Gebühr: 78,00 € (15 ZStd.)**  
**Grundschule, Gymnastikhalle, Kronenpützchen 22, Straberg**

201-30252

**Einführung in den Tango Argentino**

neu

Stefanie Pla Pérez

In diesem Kurs werden die Grundlagen des argentinischen Tangos erklärt: seine Entwicklung in Musik und Tanz werden nicht nur theoretisch, sondern natürlich auch praktisch vermittelt. Der Spaß an der gemeinsamen Bewegung und der Musik stehen im Vordergrund, das Ganze geht nicht ohne 100prozentige Aufmerksamkeit für sein Gegenüber.



## GESUNDES LEBEN

Daher sind auswendiggelernte Schrittfolgen weniger wichtig, sondern das Kennenlernen und Annehmen der verschiedenen Rollen des/der Führenden und Folgenden, unabhängig ob männlich oder weiblich. Das ermöglicht ein freies Tanzen von Anfang an und garantiert spannende Momente und vielleicht völlig neue Erfahrungen!

**Hinweis:** Anmeldung bitte immer zu zweit, egal welchen Alters, ob als Freundinnen, Freunde oder als Paar.  
Bitte bringen Sie bequeme Schuhe mit glatter Ledersohle sowie ein Getränk mit!

**Samstag, 09.05.20, 12.00 - 15.15 Uhr**  
**Gebühr: 12,00 € (4 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Tangoschritte zur gleichen Zeit lernen wie die leidenschaftliche Sprache, die diesen Tanz umgibt – jetzt in einem unserer Spanisch-Sprachkurse! siehe Seite 54ff**



## Golf



### Golf - Schnupperkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Golf hat vieles zu bieten! Ob Sie in Bewegung bleiben, vom Alltag abschalten oder an Ihren sportlichen Ambitionen wachsen wollen - in schönster Natur üben Sie ein Hobby aus, das sich immer nach Ihnen richtet.

Am Velderhof können Sie diese vielseitige Sportart einmal ganz entspannt kennenlernen: in einem Schnupperkurs wird Ihnen gezeigt, wie einfach der Einstieg ist. Große wie kleine Golf Freunde\*innen, Nicht-Golfer\*innen, Anfänger\*innen und Geübte finden eine ruhige, top gepflegte Anlage vor und ein umfangreiches Kurs- und Trainingsangebot. Könnern\*innen werden auf diesem Platz 27 Löcher in idyllischer Auenlandschaft und abwechslungsreiche Turniere geboten.

Besucher\*innen und Neugolfer\*innen sind am Velderhof herzlich willkommen. Nach dem Golf Spielen können Sie den Tag ganz entspannt mit einem Besuch im öffentlichen Restaurant „Stappen“ abschließen.

#### Hinweis:

Da die Kurse mit begrenzter Teilnehmer\*innenzahl durchgeführt werden, müssen Sie sich für einen der nachfolgend genannten Termine verbindlich anmelden.

#### Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt nur über die VHS Dormagen, die Terminabstimmung und Abrechnung erfolgt über den Golfclub. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Golf & Country Club Velderhof in Pulheim statt. Weitere Informationen unter [www.velderhof.de](http://www.velderhof.de)

#### Preise:

Bei Anmeldung einer Person: 19,00 € pro Person

Bei gleichzeitiger Anmeldung von 2 Personen:

Gesamtpreis: 29,00 €

inkl. Benutzung der Golfübungsanlage, der Leihschläger und der Übungsbälle

#### Anfahrt:

A57, Ausf. Worringen, L183 n. Pulheim, vor Stommeln rechts in Hahnenstr.

A1, Ausf. Bocklemünd, auf U59 bis Stommeln, links, L93 bis Hahnenstr.

### 201-30260R

#### Schnupperkurs-Termine im Frühjahr 2020:

So, 01.03. / So, 15.03. / Sa, 28.03. / Sa, 11.04. / So, 26.04. / Sa, 09.05. / So, 24.05. / Sa, 06.06. / So, 21.06.

Golf & Country Club Velderhof, Velderhof, 50259 Pulheim

### 202-30261R

#### Schnupperkurs-Termine im Sommer und Herbst 2020:

Sa, 04.07. / So, 19.07. / Sa, 01.08. / So, 16.08. / Sa, 29.08. / So, 13.09. / Sa, 26.09. / So, 11.10. / Sa, 24.10.

Golf & Country Club Velderhof, Velderhof, 50259 Pulheim

## Sportbootführerscheine



© Birgit Weber



© Rainer Beerfelde

### 201-30270

#### Theoriekurs: Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Binnenschiffahrtstraßen (amtliche Fahrerlaubnis Sportbootführerschein Binnen)

Rainer Beerfelde

Dieser Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung des amtlichen Sportbootführerscheins mit Geltungsbereich Binnenschiffahrtstraßen und ist geeignet für alle, die bereits den Sportbootführerschein See haben.

Der amtliche Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Binnenschiffahrtstraßen berechtigt zum Befahren der deutschen Binnenschiffahrtstraßen mit Sportbooten über 15 PS. Auf dem Rhein ist dieser Führerschein bereits ab 5 PS erforderlich.

Es entstehen Kosten für Buchmaterial und Prüfungsgebühren.

**2 x mittwochs, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 05.02.20**

**Gebühr: 16,20 € (6 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**



201-30271K

## Theoriekurs: Segeln

Rainer Beerfelde

Der Kurs vermittelt die theoretischen Grundlagen für die amtliche Segelprüfung zum Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Binnenschiffahrtstraßen. Der praktische Teil des Kurses kann in Roermond abgelegt werden. Hierfür entstehen Zusatzkosten.

**2 x mittwochs, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 19.02.20**

**Gebühr: 27,00 € (6 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

**Jetzt schon für Infoabend und Kurs im Herbstsemester anmelden!**



202-30271

## Bootsführerscheine - Informationsabend

Rainer Beerfelde

„Welcher Schein ist wofür nötig?“

Den Wassersportinteressierten und vor allem den künftigen Kursteilnehmer\* innen wird eine Hilfe gegeben, sich im komplizierten Führerscheinsystem der gesetzlichen Regelungen zurechtzufinden. Insbesondere soll die Auswahl des individuell richtigen Kurses erleichtert werden. Der Dozent informiert über den Geltungsbereich und die Bestimmungen für den Erwerb der amtlichen Sportbootführerscheine mit Geltungsbereichen der Binnenschiffahrtstraßen (Segeln und Motor) und Seeschiffahrtsstraßen (vormals: Sportbootführerschein See), Sportküstenschifferschein (SKS), Sportsee- und Sporthochseeschifferschein sowie über die Funkbetriebszeugnisse SRC und LRC nebst dem Sprechfunkzeugnis UBI. Zudem erfolgen Informationen zum Erwerb des Seenotsignalmittelteils -Fachkundenachweis und Sachkundenachweis (kleiner und großer Pyroschein).

**Mittwoch, 23.09.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist dennoch notwendig!**

202-30272

## Theoriekurs: Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen (amtliche Fahrerlaubnis Sportbootführerschein See)

Rainer Beerfelde

Dieser Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung des Sportbootführerscheins mit Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen (amtliche Fahrerlaubnis, vormals Sportbootführerschein See). Der amtliche Sportbootführerschein See berechtigt zum Führen von Sportbooten (Motoryachten/Segelyachten) mit einer Motorleistung von mehr als 3,68 kW, 5 PS auf den deutschen Seeschiffahrtsstraßen (Küstengewässer). Er enthält gleichzeitig das Internationale Zertifikat und wird daher innerhalb seiner Berechtigung auch im Ausland anerkannt.

### Inhalte:

Seeverkehrsrecht, Seemannschaft, Motorenkunde, terrestrische Navigation, Gezeiten, Wetterkunde, Manöver unter Antriebsmaschine u.v.m.

Neben den Lehrgangsgebühren kommen noch Kosten für die spätere Prüfung, das Gesundheitszeugnis und evtl. Literatur und Prüfungsbögen hinzu (werden im Kurs organisiert).

Nähere Informationen zur Prüfung und praktischen Ausbildung werden am ersten Kurstag bekannt gegeben. Für telefonische Rückfragen steht der Dozent gerne zur Verfügung unter: 0171/4554009.

Es besteht die Möglichkeit, im Frühjahr 2021 den Sportbootführerschein mit Geltungsbereich Binnenschiffahrtstraßen zu erwerben. Interessierte melden sich bitte beim Referenten.

**Hinweis:** Seit dem 01.05.12 wurde das Prüfungssystem auf Multiple Choice umgestellt. Dieser Kurs basiert nunmehr auf den neuen Bestimmungen.

Der Dozent Rainer Beerfelde ist lizenziertes Segellehrer, Buchautor und Referent im See- und Binnenverkehrsrecht. Er vermittelt seit über 25 Jahren prüfungsrelevantes Wissen für viele Volkshochschulen in NRW sowie für inländische und ausländische Ausbildungsstätten. Er ist Experte im Wasserverkehrsrecht und hält u.a. Seminare beim internationalen Verband Deutscher Wassersport Schulen (VDWS).

Die Aktualität seines Unterrichts wird durch die Mitgliedschaften im Club der Kreuzer Abteilung des Deutschen Seglerverbandes und des Verbandes Deutscher Wassersport Schulen e.V. gewährleistet, auf die zahlreiche Einrichtungen inklusive des Fernsehens bei Wassersportevents zurückgegriffen haben.

**9 x mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 30.09.20**

**Gebühr: 97,20 € (36 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Volkshochschule Dormagen**  
**Natürlich! Mit Kultur.**





## Kochen & Ernährung



### Kommunikationsort Küche Schöner Essen und Trinken

Sie lieben den Genuss, gutes Essen und Trinken in einer angenehmen Atmosphäre?

Während eines Erlebnisabends erhalten Sie hier die nötige Portion Lust und Fernweh. Fremde Düfte führen Sie in die Küche ferner Länder mit ihrer Esskultur.

Neben der internationalen Küche ist auch die regionale und die saisonale Küche mit ihren Besonderheiten immer ein Thema.

Unsere Küche ist ein Ort der Begegnung und das gemeinsame Zubereiten der Speisen ist Erfahrung und Experiment zugleich. Ein kompetentes und engagiertes Kochteam sorgt für die richtige Atmosphäre.

Bitte denken Sie an eine Schürze und Behälter für eventuelle Speisereste.

**Hinweis:** Die Höhe der Umlage für Lebensmittel und Getränke unterscheidet sich je nach Kursangebot und ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Ausnahmen sind ausgeschrieben.

### Kochkurse im März

201-30510

#### Kochvergnügen für Männer Dreizehn Herren und ein Menü

55+

Brunhilde Schneider

Anfänger sind hier nicht am Werk. Zwiebeln hacken, Tomaten häuten, oder sogar Kaninchenteile von Haut und Sehnen befreien, Hefeteig kneten, Speisestärke mit Rotwein anrühren. In diesem Kurs hantieren kochgeübte Männer mit Küchenmesser und Pürierstab, fast wie Profi-Köche. Saisonale Gerichte werden in fröhlicher Runde gemeinsam gekocht und genossen.

**3 x dienstags, 10.00 - 13.45 Uhr, ab 03.03.20**

**Gebühr: 40,50 € zzgl. Lebensmittelumlage (15 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30511

#### Man(n) nehme ... ... und fertig ist das Leibgericht Für kochinteressierte / -geübte Männer

55+

Amelie Spors

Auch in diesem Semester trifft sich eine Gruppe Männer, um in geselliger Runde zu kochen. An fünf Abenden werden hier neue Rezepte ausprobiert, bereits Gelerntes angewandt und neue Erfahrungen gesammelt.

Das Ergebnis: Es schmeckt immer!

**5 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 19.03.20**

**Gebühr: 54,00 € zzgl. Lebensmittelumlage (20 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**



© Archiv

201-30512

#### „... bis dass der Tod Euch scheidet!“ Kochkurs und Mitspielkrimi

Heike London, Regine Steinfort

Der beliebte Mafia-Krimi ist wieder im Programm!

Lassen Sie sich einladen zu einem ganz anderen Kochkurs.

Vor dem Drehbuch gibt es erst einmal Rezepte aus dem italienischen Kochbuch. Eine original Foccacia, Ruccolasalat mit Preiselbeeren und Parmesantaler, Pasta mit Lammbolognese und ein Himbeer-Tiramisu stehen u.a. auf der Speisekarte. Nach dem Essen widmen wir uns dem Kriminalfall:

Die schöne und lebenslustige Francesca, Tochter einer Mafia-Familie, wird wenige Tage nach ihrer Hochzeit mit Giovanni, Erbe eines benachbarten Clans, ermordet. Die Ehe war arrangiert und alles andere als eine Liebeshochzeit... Wollte sich der Ehemann seiner Frau entledigen? Der Fehdehandschuh ist hingeworfen.

An diesem Abend wird abgerechnet!

Begeben Sie sich mit uns auf die Suche nach dem Mörder! Möge die Mafia mit uns sein!

Hier verbinden sich Kochspaß mit kriminologischem Gespür, Freude am Spiel und dem Genuss! Erleben Sie einen wunderbaren Dinner-Abend, den Sie mit Ihren Freunden oder Verwandten zu Hause nachspielen können.



Eine Umlage für Lebensmittel und Getränke ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Ebenso eine Umlage für das Skript und Notizunterlagen. Sie erhalten ca. 1 Woche vor Kursbeginn weitere Informationen zu dem Abend, bitte teilen Sie uns für jede angemeldete Person eine eigene E-Mail-Adresse mit.

**Freitag, 20.03.20, 17.15 - 21.45 Uhr**  
**Gebühr: 49,80 € inkl. Lebensmittelumlage und Skript (6 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30513

### Low Carb Fit und schlank in den Frühling mit neuen Rezepten

Regine Steinfort

Der Winterspeck muss weg!  
Bewusste Ernährung mit viel frischem Gemüse und Salaten und dem weitgehenden Verzicht auf Kohlehydrate, lassen die Pfunde schmelzen. In diesem Kochkurs werden gesunde Gerichte mit saisonalen Zutaten frisch auf den Tisch gezaubert. Kochen, genießen und erfahren Sie ganz nebenbei Wissenswertes über Low Carb und andere Diätrends.

**Montag, 23.03.20, 18.00 - 21.45 Uhr**  
**Gebühr: 26,00 € inkl. Lebensmittelumlage (5 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30514

### Kochvergnügen für Frauen Einladung zum Ostermenü

Brunhilde Schneider

In diesem Kochkurs wird es wieder ein vielfältiges Angebot von neuen Rezepten geben, die nach Belieben zu einem Ostermenü zusammengefügt werden können. Lamm, Lachs und Rinderfilet sind in neuen Kreationen dabei, natürlich mit den unterschiedlichsten Beilagen, frischem Gemüse und saisonalen Kräutern. Ob Süppchen, Hauptgerichte oder phantastische Süßspeisen, lassen Sie sich überraschen; auch diesmal wird wieder für jeden etwas dabei sein. Inmitten österlich geschmückter Tischdekoration lässt sich dieses leckere Menü anschließend besonders gut genießen.

**Hinweis der Kursleiterin:** Neue Rezepte sind garantiert!

**2 x dienstags, 10.00 - 13.45 Uhr, ab 24.03.20**  
**Gebühr: 27,00 € zzgl. Lebensmittelumlage (10 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

55+

## Kochkurse im April

201-30515

### Workshop: Tortenträume Fondanttorten - gewusst wie!

Daniela Illing

Hochzeit, Kommunion und Konfirmation, Taufe oder zum besonderen Geburtstag, Anlasstorten sind zu jeder Gelegenheit der Hingucker auf dem Kuchenbuffet.

Selber machen? Wenn man die Tricks und Kniffe kennt, ist es gar nicht so schwer, und die Herstellung einer solchen Torte wird nicht zur Nervenprobe.

Unterschiede der Zuckermassen, Eigenschaften des Fondants, das entsprechende Einfärben und nicht zuletzt der richtige Umgang mit dem dazu gehörenden Werkzeug, in diesem Workshop erhalten Sie theoretisches und praktisches Wissen für den fachgerechten Umgang mit Fondant und Co.

Mit Tipps für einfache und wirkungsvolle Dekorationen können Sie Ihren zuvor eingedeckten Tortendummie nach eigenen Wünschen verzieren. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Selbstverständlich können Sie am Ende des Kurses Ihren individuellen Tortentraum mit nach Hause nehmen.

Bitte denken Sie an einen Tortencontainer für den sicheren Transport!

Eine Umlage für Arbeitsmaterialien (Styroportorte/Dummie, Fondant, Farben etc.) und Handout ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Samstag, 25.04.20, 10.00 - 17.00 Uhr**  
**Gebühr: 45,50 € inkl. Arbeitsmaterialien und Handout (8 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**



© Birgit Weber



201-30516

### Antipasti trifft auf Tapas

Regine Steinfort

In Spanien werden sie Tapas, in Italien Antipasti genannt, diese kleinen, feinen, kalten oder warmen Snacks bzw. Häppchen. Oftmals werden sie als Vorspeise gereicht, aber auch als kleine Mahlzeit zwischendurch sind sie immer wieder lecker. Auf keinem Buffet dürfen sie fehlen. Zu einem Glas Wein und mit frischem Brot schmecken diese Häppchen in gemütlicher Runde besonders. Antipasti und Tapas lassen sich auch in größeren Mengen gut vorbereiten und sind ideal, um bei Gästen Eindruck zu machen.

**Montag, 27.04.20, 18.00 - 21.45 Uhr**

**Gebühr: 26,00 € inkl. Lebensmittelumlage (5 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30517

### Kulinarisches Thailand schnell und einfach

Riaz Missaghian

Die Thai-Küche mit ihren einzigartigen Aromen und Düften vereinbart Einflüsse aus China, Indien und Indonesien, behält dabei aber einen eigenständigen Charakter. Das macht ihren Reiz aus. Exotische Zutaten machen die thailändische Küche zu einem besonderen Geschmackserlebnis.

**Dienstag, 28.04.20, 18.00 - 21.45 Uhr**

**Gebühr: 25,00 € inkl. Lebensmittelumlage (5 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-30518

### Persische Küche Reisgerichte aus 1001 Nacht

Riaz Missaghian

Die heutige persische Küche Irans und seiner Nachbarländer ist eine orientalisches-asiatische Küche, die in ihrer Konsistenz und Würzung einige Gemeinsamkeiten mit der indischen Küche hat, ohne jedoch deren Schärfe zu teilen. Safran und Kurkuma bilden dabei einen wichtigen Grundstock. Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieser Küche, ist persischer Duftreis bzw. Basmatireis in verschiedenen Variationen, mit und ohne beigemengte Kräuter, Gemüse, Obst oder Nüsse; auch zu Fleischsoßen oder gegrilltem Fleisch.

Tauchen Sie für kurze Zeit ein, in den Zauber des kulinarischen Orients.

**Mittwoch, 29.04.20, 18.00 - 21.45 Uhr**

**Gebühr: 25,00 € inkl. Lebensmittelumlage (5 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## Kochkurs im Mai

201-30519

### Griechische Küche Der Duft von Sommer und Urlaub

Regine Steinfort

Die griechische Küche hat weit mehr als Gyros, Souvlaki und Zaziki zu bieten.

Sie ist mediterran, herzhaft und beinhaltet eine Vielzahl von Zutaten und Spezialitäten. Frisches Gemüse, typische Kräuter, Gewürze und natürlich reichlich Knoblauch finden sich in den vielfältigen Gerichten wieder. Natürlich stehen auch der echte griechische Bauernsalat und ein klassisches Dessert auf dem Speiseplan.

Eines ist garantiert - die herzhaften, leckeren Gerichte erinnern an Sommer und schmecken nach Urlaub.

kalí órexi - Guten Appetit!

**Montag, 04.05.20, 18.00 - 21.45 Uhr**

**Gebühr: 26,00 € inkl. Lebensmittelumlage (5 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## Kochkurs im Juni

201-30520

### Sterne Küche leicht gemacht

Regine Steinfort

Es gibt Rezepte, an die man sich gar nicht erst heran traut, weil man denkt, dass sie zu kompliziert sind.

In diesem Kurs geht es Schritt für Schritt zum Lammcarree, Lachstatar und selbst gebackenem Baguette mit feiner Butter und zum krönenden Abschluss gibt es ein Dessert, das keine Wünsche offen lässt. Dafür müssen Sie kein Profi sein, es ist einfacher als es scheint. Genießen Sie einen Abend für Gourmets und machen Sie die Erfahrung - komplizierte Küche gibt es nicht!

**Montag, 15.06.20, 18.00 - 21.45 Uhr**

**Gebühr: 28,50 € inkl. Lebensmittelumlage (5 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Volkshochschule Dormagen**  
**Natürlich! Mit Kultur.**





## Angebote nur für Frauen Natürlich! In Dormagen.

vhs

d!  
DORMAGEN  
Natürlich! Am Rhein.

### **Kreativer Tanz und Entspannung**

201-30250K | ab Mittwoch, 22. Januar 2020, S. 34

### **Qi Gong und aktive Meditation**

201-30131K | ab Freitag, 24. Januar 2020, S. 30

### **Fit in die Woche:**

#### **Ganzkörperworkout für Frauen ab 40**

201-30234 | ab Montag, 27. Januar 2020, S. 33

#### **Wirbelsäule, Beckenboden und mehr: Gymnastikkurs für Frauen**

201-30236 | ab Montag, 3. Februar 2020, S. 33

### **Pilates Training nur für Frauen**

201-30243K | ab Freitag, 14. Februar 2020, S. 34

### **Vortrag und Infoveranstaltung:**

#### **Private Altersvorsorge für Frauen**

201-10333 | Dienstag, 17. März 2020, S. 7

### **Kosmetik-Workshop:**

#### **Das typengerechte Make-up für jedes Alter**

201-20902K | Mittwoch, 20. März 2020, S. 21

### **Kochvergnügen für Frauen**

201-35014 | ab Dienstag, 24. März 2020, S. 38

### **Altstadtführung nur für Frauen:**

#### **„Frauen in Köln“**

201-10916 | Samstag, 25. April 2020, S. 10

### **Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung**

201-20901K | Samstag, 09. Mai 2020, S. 21

DennisProduction.com - stock.adobe.com

Diese Kurse werden ausdrücklich für Frauen angeboten. Achten Sie auf diesen Button





# Sprachen

**Christian Topp**  
02133/257-218  
Christian.Topp@  
stadt-dormagen.de

Deutsch als Fremdsprache  
Alphabetisierung  
Integration  
Einbürgerung  
Sprachtests

Englisch  
Französisch  
Italienisch  
Spanisch  
Niederländisch  
Japanisch



© Rawpixel.com -  
stock.adobe.com



© Zarya Maxim - stock.adobe.com



## Sprachen



Es gibt weltweit etwa 6800 Sprachen. Unser Sprachenprogramm umfasst bereits seit vielen Jahren mit Kursen zu Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch die innerhalb der Europäischen Union am häufigsten gesprochenen Sprachen. Wer Lust auf Neues und Interesse an weiteren Sprachen hat, kann ab diesem Semester die Sprachen Niederländisch und Japanisch an der VHS Dormagen lernen!



Das vorliegende Fremdsprachenangebot gliedert sich in systematisch aufeinander aufbauende Kurse – von der Grundstufe für absolute Anfängerinnen oder Anfänger über die Zertifikatsstufe (B1), die in Deutsch, Englisch oder Französisch dem Niveau der Klasse 11 gleich zu setzen ist, bis zum Mittelstufenniveau B2.

### Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

Stufen Sie Ihre Sprachkompetenzen ein!

Der Europarat hat für Sprachen einen Referenzrahmen mit sechs Niveaustufen entwickelt, an dem sich Sprachkompetenzen international deutlicher vergleichen lassen.

### Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Anfang der 90er Jahre entstand die Idee, einen einheitlichen Europäischen Referenzrahmen für das Fremdsprachenlernen in Europa zu entwickeln. Sprachexperten aus den 41 Mitgliedsstaaten des Europarats entwickelten ein Instrument, das der Transparenz und Vergleichbarkeit des Sprachenlernens in einem mehrsprachigen Europa dienen sollte. Dieser Referenzrahmen liegt seit 1997 vor und stellt eine gemeinsame Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken und Unterrichtsmaterialien dar. Er beschreibt umfassend, welche Fertigkeiten die Lernenden erwerben müssen, damit sie in der Lage sind, in der Fremdsprache zu kommunizieren. Der Referenzrahmen definiert sechs Kompetenzniveaus (A1, A2, B1, B2, C1 und C2), so dass der/die Lernende die eigenen Lernfortschritte auf jeder Stufe messen kann. Die Beschreibung von Teilqualifikationen schließt der Referenzrahmen mit ein. Mit Hilfe dieses Instruments kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird.

Die sechs Stufen definieren im Detail, was der/die Lernende tun kann, wenn er/sie eine bestimmte Stufe erreicht hat. Jede Stufe erhält eine Reihe von Beschreibungen, die so genannten „can-do statements“.

Jeden Sprachkurs in diesem Programmheft haben wir einer dieser Europäischen Niveaustufen zugeordnet, damit Sie Ihre Kurswahl nach Ihren ganz persönlichen Sprachkompetenzen treffen können! Wählen Sie einen Kurs der Stufe.

Damit das Lernen für Sie noch intensiver und effektiver ist, bieten wir in den verschiedenen Sprachen auch Kleingruppenkurse an, die Sie an dem Buchstaben K hinter der Kursnummer erkennen. Hier liegt die Gruppengröße zwischen 6 bis 9 Personen.

### Bescheinigungen / Prüfungen / Abschlüsse

Über die Teilnahme an einem Sprachkurs der Volkshochschule Dormagen können Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung erhalten. Diese Teilnahmebescheinigung enthält jedoch keine Angaben zu den von Ihnen persönlich erreichten Zielen oder dem individuellen Stand Ihrer Kenntnisse. Ein Zertifikat mit einer genauen Beschreibung Ihrer persönlichen Fremdsprachenkenntnisse erhalten Sie nach erfolgreicher Teilnahme an einer Zertifikatsprüfung. Zertifikatsprüfungen unterschiedlicher Schwierigkeit können Sie am Ende der Stufen A2, B1, B2, C1 und C2 ablegen.

**Haben Sie noch Fragen? Für weitere Informationen und Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! Sprechen Sie uns an!**

Bitte beachten Sie auch unseren Alphabetisierungskurs für deutsche Muttersprachler!



201-70101K

### Schreib-Kurs und Lese-Kurs Für Menschen, die Deutsch sprechen

Bitte melden Sie sich für den Kurs an.

Wir helfen Ihnen unter der Telefon-Nummer: 02133 257 458

**10 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 27.02.20**



## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

### C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

- Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

### C2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

### B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

- im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

### B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

- das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- persönliche Briefe schreiben

### A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

- einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen z.B. auf Schildern und Plakaten
- Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen



## Deutsch als Fremdsprache (DaF)



### Deutsch als Fremdsprache (DaF) Hauptüberschrift

Die VHS Dormagen ist in Dormagen der größte kommunale Anbieter von Deutschkursen. Das Angebot reicht von Integrationskursen des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bis hin zu allgemeinen oder berufsbezogenen Deutschkursen (offenes Angebot).

Mit diesem Kursangebot deckt unsere Volkshochschule die Bildungskette auf den Sprachstufen A1 bis B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) ab. Außerdem führen wir mehrmals pro Semester Sprachprüfungen der Stufen A2/B1 und B1/B2 in Kooperation mit der telc GmbH durch.

## Beratung und Anmeldung zu Deutschkursen / Integrationskursen!

Die Anmeldung zu den Deutschkursen kann in der Regel nur persönlich erfolgen. Wir informieren und beraten Sie gerne vorab und helfen Ihnen auch bei Bedarf bei der Antragstellung.



Sabine Weber

02133/257-390  
Sabine.Weber@stadt-dormagen.de



Viviane Gemsa

02133/257-343  
Viviane.Gemsa@stadt-dormagen.de

## Integrationskurse

Im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes führt die VHS Dormagen im Auftrag des BAMF Integrationskurse durch.

Die **Allgemeinen Integrationskurse** umfassen in der Regel 700 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten). Diese Sprachkurse bestehen aus 7 Modulen à 100 Unterrichtsstunden: 3 Module Basiskurs, 3 Module Aufbaukurs und 1 Modul Orientierungskurs.

Die **Integrationskurse mit Alphabetisierung** umfassen in der Regel 1000 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten). Die Sprachkurse bestehen aus 10 Modulen à 100 Unterrichtsstunden: 3 Module Basiskurs, 3 Module Aufbaukurs, 3 Module Spezialkurs und 1 Modul Orientierungskurs.

Die **Zweitschriftlerner-Integrationskurse** richten sich an Migrantinnen und Migranten, die bereits in ihrer Muttersprache alphabetisiert sind. Diese Sprachkurse umfassen in der Regel 1000 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten). Die Sprachkurse bestehen aus 10 Modulen à 100 Unterrichtsstunden: 3 Module Basiskurs, 3 Module Aufbaukurs, 3 Module Spezialkurs und 1 Modul Orientierungskurs.

Der Sprachkurs schließt mit der skalierten A2/B1-Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Im Orientierungskurs wird grundlegendes Wissen über das Rechts- und Sozialsystem sowie über Landeskunde, Geschichte, Kultur und Religion in Deutschland vermittelt.

**Bevor Sie sich für einen konkreten Kurs anmelden können, ist es nötig, einen verbindlichen Einstufungstest abzulegen. Die Modulzuweisung erfolgt auf der Basis des Testergebnisses.**

Die Kurse werden vom BAMF finanziell gefördert.

In der Regel entsteht ein Eigenkostenbeitrag in Höhe von 195,- EUR. Unter bestimmten Voraussetzungen entfallen auf Antrag die Kursgebühren komplett. Bitte bringen Sie zur Anmeldung folgendes mit: Ausweis / Pass, Aufenthaltstitel oder Aufenthaltsgestattung mit dem Familienpass der Stadt Dormagen, Verpflichtung oder Berechtigungsschein und – falls vorhanden – den Bescheid über Wohngeld oder Arbeitslosengeld II.



## Mittelstufe Deutsch in Alltag und Beruf

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmer/-innen, die die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) oder Zertifikat Deutsch (B1) gerade mit besonders mit besonders gutem Ergebnis bestanden haben oder auf anderem Weg solide B1-Sprachkenntnisse erworben haben und diese mit dem sprachlichen Schwerpunkt Deutsch für den beruflichen Alltag erweitern möchten. Das Ziel dieses Kursangebots ist das Erlangen der Sprachfertigkeiten zur telc-Prüfung Niveau B2

## Unsere Beratungs- und Anmeldezeiten:

VHS Dormagen, Raum 0.06

montags, dienstags und mittwochs:

jeweils von  
08:30 bis 12:00 Uhr

donnerstags:

13:00 bis 15:00 Uhr

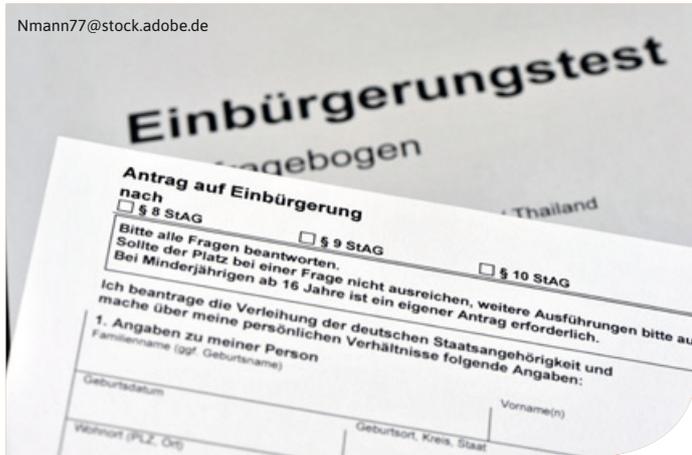
freitags:

geschlossen

**Bitte vereinbaren Sie einen Termin für eine individuelle Beratung!**



# Einbürgerungstest



Dieser Test ist für alle Einbürgerungsbewerber\*innen verpflichtend, die keinen ausreichenden Schulabschluss oder in Deutschland für die Einbürgerung notwendigen Ausbildungsabschluss nachweisen können. Eine Abmeldung ist nur schriftlich, per FAX oder E-Mail bis fünf Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Geht Ihre Abmeldung später ein, können wir Ihre Teilnahmegebühr nicht stornieren.

## 201-44452R

Tatsiana Huzarevich

**Donnerstag, 13.02.20, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**Gebühr: 25,00 € (2 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## 201-44453R

Tatsiana Huzarevich

**Donnerstag, 02.04.20, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**Gebühr: 25,00 € (2 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## 201-44454R

Tatsiana Huzarevich

**Donnerstag, 04.06.20, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**Gebühr: 25,00 € (2 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

# Einwanderer machen VHS - Wir suchen Sie!



Egal ob Sie erst vor kurzem oder vor vielen Jahren nach Deutschland gekommen sind – wenn Sie Ihr Talent, Ihre Begabung, Ihr Wissen oder Ihre Fähigkeiten als Kursleiter\*in für Erwachsene weitergeben wollen, suchen wir genau Sie!

Wir wissen, dass Einwanderer\*innen häufig Talente besitzen, die zunächst aufgrund von Sprachbarrieren verborgen bleiben. Das wollen wir verhindern und wollen Ihnen die Möglichkeit geben, als Kursleiter\*in der Volkshochschule Ihr Talent zu teilen und weiter zu geben!

Die Möglichkeiten sind vielfältig: Sprachkurse in Ihrer Sprache, Kochkurse zur Küche Ihres Herkunftslandes, musikalisches oder kunsthandwerkliches Talent ...

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schicken Sie uns eine E-Mail mit einer kurzen Biographie und teilen Sie uns mit, was Sie gerne unterrichten möchten! Wir sind auf Sie gespannt!

**Information und Kontakt:**  
**Christian Topp**  
**Telefon: 02133/ 257218**  
**E-Mail: christian.topp@stadt-dormagen.de**



## Englisch



Englisch ist zur Weltsprache geworden und ist in unserem Alltag allgegenwärtig. Englisch zu sprechen, ist ein bisschen wie einen goldenen Schlüssel zu besitzen, mit dem viele Türen geöffnet werden können: Arbeit, Freizeit, Informationsquellen, Reisen, Bekanntschaften ...

Die Grundlagen in Englisch haben wir meist in der Schule gelernt, aber nach einigen Jahren des Nicht-Übens leiden diese mühsam erworbenen Englisch-Schulkenntnisse. Wie auch immer Ihre Erfahrungen und Erwartungen sind: Ob Sie kein Wort Englisch sprechen, über Grundkenntnisse verfügen oder sich fit machen wollen für die Reise ... Vielleicht wollen Sie aber auch Ihre Kenntnisse auffrischen oder Konversation üben? Oder ist Englisch im Beruf notwendig? Bei uns finden Sie für all diese Situationen das passende Angebot!

### Welches Kursniveau ist das richtige für mich?

Um Sie bei der Kursauswahl zu unterstützen, stellen wir Ihnen im Fachbereich Sprachen Erläuterungen zum „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ zur Verfügung (siehe Seite 43). Wir hoffen, dass Sie anhand dieser Erläuterungen eine persönliche Einschätzung und Auswahl treffen können.

Ergänzend empfehlen wir Ihnen den 15-minütigen, kostenlosen und nach europäischem Standard durchgeführten Online-Sprachtest [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) vom Spotlight Verlag und telc:



Dieser Sprachtest gibt Ihnen bereits nach 15 Minuten eine erste Einstufung zu Ihrem Sprachniveau und zum aktuellen Wissensstand. Auch bei diesem Test wird das Sprachniveau zur Vereinfachung und zur Vergleichbarkeit in den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in den Niveaustufen A1 - C2 eingeteilt. Nach Abschluss des Tests haben Sie die Möglichkeit das Ergebnis per E-Mail, aufgeschlüsselt nach Lese- und Hörverständnis sowie Wortschatz und Grammatik, zugesandt zu bekommen.

Sollten Sie weitere Fragen zu unseren Englischkursen haben, können Sie selbstverständlich eine persönliche Beratung vereinbaren!

### Englisch Anfängerkurs

201-40610

Beate Rodehuts Kors

Dieses Kursangebot richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Englischen. Innerhalb von einem Semester erarbeiten Sie sich gezielt den Einstieg in die Sprache, so dass Sie bereits im Folgesemester auf Gelerntes aufbauen und den Anschluss im folgenden Grundkurs Niveau A1 (Europäischer Referenzrahmen) finden können.

**Hinweis:** Dieser Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse!

**Lehrwerk:** Go for it! A1, ab Unit 1

**15 x mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

### Englisch Grundkurse Niveau A1

Auf der Seite 43 finden Sie Hinweise darauf, über welche Kenntnisse Sie am Ende des Kursniveaus A1 verfügen und können daraus schließen, ob dieses Kursniveau das richtige für Sie ist!

201-40611

Silvia Posner

**Lehrwerk:** NEXT A1 Starter, ab Unit 4

**15 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

201-40612K

Sabine Hölkemann

**Lehrwerk:** NEXT A1, ab Unit 7

**15 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 93,90 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**



201-40613K

Sabine Hölkemann

**Lehrwerk:** NEXT A1, ab Unit 10

**15 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 93,90 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**

## Englisch Aufbaukurse Niveau A2

Auf der Seite 43 finden Sie Hinweise darauf, über welche Kenntnisse Sie am Ende des Kursniveaus A2 verfügen und können daraus schließen, ob dieses Kursniveau das richtige für Sie ist!

201-40614

Beate Rodehutsors

**Lehrwerk:** Go for it! A2, ab Unit 1

**15 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

201-40615

Imke Stuntebeck

**Lehrwerk:** NEXT A2, Part 2, ab Unit 6/7

**15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## Englisch Aufbaukurse Niveau B1

Auf der Seite 43 finden Sie Hinweise darauf, über welche Kenntnisse Sie am Ende des Kursniveaus B1 verfügen und können daraus schließen, ob dieses Kursniveau das richtige für Sie ist!

201-40616

Yvonne von der Linden

**Lehrwerk:** NEXT B1, Part 1, ab Unit 8 + Lektüre

**15 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-40630K

Yvonne von der Linden

**Lehrwerk:** NEXT B1, Part 2, ab Unit 3 + Lektüre

**15 x mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 150,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 5 - 9 Personen!**

201-40617K

Sabine Hölkemann

**Lehrwerk:** NEXT B1, Part 1, ab Unit 4

**15 x mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 150,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Kleingruppenkurs mit 5 Personen!**

## Englisch Auffrischkurs Niveau A2

In diesem Kurs wiederholen Sie Grundkenntnisse des Englischen, die Sie während Ihrer Schulzeit (ca. 3 - 4 Jahre Schulenglisch oder aus früherer Beschäftigung) erworben haben. Ziel ist es, vorhandene Kenntnisse des Englischen zügig zu aktivieren, Grammatik zu festigen und die einfache Sprachpraxis zu üben.

201-40618K

Elizabeth Monatte

**Lehrwerk:** Cambridge English, Empower A2, Unit 3

**15 x mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 125,10 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

## Englisch Konversationskurse Niveau A2 - B2

201-40619

### Update your English! Niveau B1

Rita Giese

You are keen on talking and reading about interesting current topics? You are not afraid of making mistakes in order to practise and improve your English? Don't hesitate - join us!

**15 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-40620K

### Easy Conversation Niveau A2 - B1

Jasmin Diana Rinn-Erskine

In diesem Kurs lesen Sie leichte Lektüre sowie Auszüge aus dem Magazin „Spotlight“, lernen nach Bedarf Grammatik und befassen sich mit Filmausschnitten.

**12 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17.02.20**

**Gebühr: 85,70 € (24 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Personen!**



201-40621K

## Conversation - Brush up B1

Beate Rodehutsors

**Lehrwerk:** Brush up B1, ab Unit 1

Talking in English is fun! This course focuses on conversation training, grammar activities, improving your command of English. We will circle around themes such as food, lifestyle, living in foreign countries, travel and politics.

**Note:** This course will be based on the book „Brush up B1“, Huber Verlag.

**15 x dienstags, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 150,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 5 - 9 Personen!**

201-40622K

## Advanced Language and Conversation Training Niveau B1 - B2

Jasmin Diana Rinn-Erskine

Conversation based on texts from various sources e.g. magazines, short stories and newspapers. Materials are supplied by the teacher.

**15 x donnerstags, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 150,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-40623K

## English Lifestyle Niveau B2 - Upper Intermediate Upper Intermediate conversation training

Elizabeth Monatte

Drawing from current news and general interest topics, this course helps expand the learner's knowledge and confidence to speak in a variety of situations. Be it work, travel or socialising, with conversation training the learner has a solid understanding of the language and learns to communicate with ease in English.

**15 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 107,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Personen!**

## Fit for the office - professional training Niveau A2 - C1

Sie möchten Ihre Kenntnisse in Business English erweitern? Wir bieten Ihnen den dafür passenden Kurs! Mit bewährtem Lehrmaterial und erfahrenen pädagogischen Fachkräften werden Sie vom Niveau A2 zum Niveau C1 geführt. Schritt für Schritt lernen Sie dabei die Sprechpraxis wesentlicher Bereiche des englischen Geschäftslebens kennen, z. B.:

- Effizientes Telefonieren
- Schreiben von E-Mails und Geschäftsbriefen
- Small talk
- Präsentationen/Meetings/Produktbeschreibung/Logistik/Personelles etc.
- In Wort und Schrift

201-40624K

## Business English For Beginners Niveau A2

Silvia Posner

**Lehrwerk:** Business English For Beginners A2, ab Unit 1

**15 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 204,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 5 - 9 Personen!**

201-40625K

## Basis for Business Niveau B2-C1

Silvia Posner

**Lehrwerk:** Basis for Business C1, ab Unit 1

**15 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 170,10 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

## Fit in English - Senior Conversation Training Niveau A1 - B1

55+

201-40626

## Easy English Conversation Niveau A1- A2

Jasmin Diana Rinn-Erskine

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die schon einige Grundkenntnisse des Englischen besitzen und diese mit leichten Lesetexten, Grammatikübungen und Konversation erweitern möchten. Come and join us!

**15 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**



## Conversation Niveau B1

Ihr Englisch ist schon recht gut. Sie möchten aber sicherer und flüssiger sprechen können? Unterhaltsame Themen machen neugierig, vielfältige Übungen sorgen für erfrischende Abwechslung und Tipps zeigen, wie Sie persönlich am besten lernen können.

201-40627

Andrea Klement

**15 x mittwochs, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3, Raum U.02**

201-40628K

Andrea Klement

**15 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 125,10 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-40629K

## Conversation & Literature Niveau B1

Jasmin Diana Rinn-Erskine

You love the English language and you are keen to improve it. You like a challenge and you are happy to read bits and pieces of good literature followed by discussions.

**15 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 107,20 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Personen!**

## Ein bisschen ... Englisch Einstiegskurse für Reisende

neu

**A little bit ... English - Beginners course for travellers**



© Zarya Maxim – stock.adobe.com

Möchten Sie auf Reisen etwas mehr vom Land, der Kultur und den Menschen mitbekommen? Dann haben Sie sicherlich schon festgestellt, dass Sprachkenntnisse in der jeweiligen Landessprache nützlich sind und dass damit das Reisen mehr Spaß macht. Deshalb haben wir unsere Einstiegskurse für Reisende im Programm - lernen Sie hier die Grundlagen – „ein bisschen ... Englisch“.

**Hinweis:** Diese Kurse sind für Interessierte ohne Vorkenntnisse!

201-40640K

Silvia Posner

**Lehrwerk:** A new taste of English, Einstieg A1

**8 x montags, 16.15 - 17.45 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 66,70 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-40641K

Silvia Posner

**Lehrwerk:** A new taste of English, Einstieg A1

**8 x montags, 16.15 - 17.45 Uhr, ab 20.04.20**

**Gebühr: 66,70 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurse mit 6-9 Personen!**



## Lust auf Junge VHS? Natürlich! Mit Spaß.

*Einmal Profi sein mit Word, Excel und PowerPoint! (12 bis 14 Jahre)*  
201-50182 | Samstag, 4. April 2020, S. 69

*Tastschreiben schnell und effizient lernen (10 bis 14 Jahre)*  
201-50180 | Montag, 6. April 2020, S. 69

*Tastschreiben schnell und effizient lernen (ab 16 Jahren)*  
201-50181 | Montag, 6. April 2020, S. 69

*Alles summt und brummt: Wo die Bienen leben (8 bis 14 Jahre)*  
201-20704K | Montag, 6. April bis Donnerstag, 9. April 2020, S. 19

*Tastschreiben schnell und effizient lernen (10 bis 14 Jahre)*  
201-50183 | Montag, 29. Juni 2020, S. 69

*Kulturrucksack: Cartoon- und Karikaturzeichnen (10 - 14 Jahre)*  
201-82701 | Montag, 29. Juni bis Mittwoch, 1. Juli 2020, S. 20

*Kulturrucksack: Comic- und Mangazeichnen (10 bis 14 Jahre)*  
201-82702 | Montag, 6. Juli bis Mittwoch, 8. Juli 2020, S. 20

Auf dieser Seite findet ihr Hinweise zu speziellen Kursen nur für euch.

Hat euch ein Titel neugierig gemacht, so informiert euch bitte auf der angegebenen Seite im jeweiligen Programmbereich und meldet euch rechtzeitig an.

Alle Kurse der Jungen VHS sind mit diesem Button  **Junge VHS** gekennzeichnet.





## Französisch



Eine neue Sprache ist wie eine neue Welt - erkunden Sie doch mit uns Französisch, die frühere Weltsprache, Sprache der Gebildeten und natürlich ..., die Sprache der Liebe!

Wie auch immer Ihre Erfahrungen und Erwartungen sind: Ob Sie kein Wort Französisch sprechen, über Grundkenntnisse verfügen oder sich fit machen wollen für die Reise ... Vielleicht wollen Sie aber auch Ihre Kenntnisse auffrischen oder Konversation üben? Bei uns finden Sie für all diese Situationen das passende Angebot!

### Welches Kursniveau ist das richtige für mich?

Um Sie bei der Kursauswahl zu unterstützen, stellen wir Ihnen im Fachbereich Sprachen Erläuterungen zum „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ zur Verfügung (siehe Seite 43). Wir hoffen, dass Sie anhand dieser Erläuterungen eine persönliche Einschätzung und Auswahl treffen können.

Ergänzend empfehlen wir Ihnen den 15-minütigen, kostenlosen und nach europäischem Standard durchgeführten Online-Sprachtest [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) vom Spotlight Verlag und telc:



© Spotlight Verlag GmbH



#### Kostenloser Einstufungstest nach Europa-Standard

Unser Sprachtest gibt dir bereits nach 15 Minuten eine erste Einstufung und Auskunft über deinen aktuellen Wissensstand. Der kostenlose Sprachtest gibt es für die Sprachen Englisch, Business English, Spanisch, Französisch, Italienisch und Deutsch. Das Sprachniveau wird zur Vereinfachung und Vergleichbarkeit in den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in den Niveaustufen A1 - C2 eingeteilt. Nach Abschluss des Sprachtests erhältst du dein Ergebnis per E-Mail (optional) aufgeschlüsselt nach Les- und Hörverständnis und Wortschatz und Grammatik, sowie ein Zertifikat im PDF-Format zum Ausdrucken.

Dieser Sprachtest gibt Ihnen bereits nach 15 Minuten eine erste Einstufung zu Ihrem Sprachniveau und zum aktuellen Wissensstand. Auch bei diesem Test wird das Sprachniveau zur Vereinfachung und zur Vergleichbarkeit in den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in den Niveaustufen

A1 - C2 eingeteilt. Nach Abschluss des Tests haben Sie die Möglichkeit das Ergebnis per E-Mail, aufgeschlüsselt nach Les- und Hörverständnis sowie Wortschatz und Grammatik, zugesandt zu bekommen.

Sollten Sie weitere Fragen zu unseren Französischkursen haben, können Sie selbstverständlich eine persönliche Beratung vereinbaren!

### Französisch Anfängerkurs

Dieses Kursangebot richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Französischen. Innerhalb von einem Semester erarbeiten Sie sich gezielt den Einstieg in die Sprache, so dass Sie bereits im Folgesemester auf Gelerntes aufbauen und den Anschluss im folgenden Grundkurs Niveau A1 (Europäischer Referenzrahmen) finden können.

201-40810K

Michael Koch

**Lehrwerk:** On y va! A1, ab Unité 1

**15 x donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 125,10 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

### Französisch Aufbaukurse Niveau A2

Auf der Seite 43 finden Sie Hinweise darauf, über welche Kenntnisse Sie am Ende des Kursniveaus A2 verfügen und können daraus schließen, ob dieses Kursniveau das richtige für Sie ist!

201-40811K

Michael Koch

**Lehrwerk:** On y va! A2, ab Unité 1

**15 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 125,10 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

201-40812K

Brigitte Descamps

**Lehrwerk:** On y va! A2, ab Unité 2/3

**15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 125,10 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

201-40813K

Beate Rodehuts Kors

**Lehrwerk:** On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Unité 4

**15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 125,10 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Kleingruppenkurse mit 6 - 9 Personen!**



### Französisch Aufbaukurse Niveau B1

Auf der Seite 43 finden Sie Hinweise darauf, über welche Kenntnisse Sie am Ende des Kursniveaus B1 verfügen und können daraus schließen, ob dieses Kursniveau das richtige für Sie ist!

201-40814

Brigitte Descamps

**Lehrwerk:** Reprise, ab Unité 2/3

**15 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 29.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

201-40815K

Brigitte Descamps

**Lehrwerk:** Reprise, ab Unité 3

**15 x dienstags, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 125,10 € (30 UStd.)**

**Lemkes Cafésérie, Kölner Str. 88**

**Kleingruppenkurs mit 6-9 Personen!**

201-40816

Annette Leu

**Lehrwerk:** Reprise B1, ab Unité 4 + Lektüre

**12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 60,00 € (24 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

### Französisch Konversationskurse Niveau B1 - B2

201-40817K

#### Conversation - A vous de parler! Niveau B1

Nadine Bettin

Vous avez de bonnes connaissances du français et vous voulez les approfondir, alors ce cours est pour vous! Nous réviserons également la grammaire. A bientôt ...

**10 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 100,00 € (20 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-40818K

#### Conversation facile et révision, ab Niveau A2

Annette Leu

Vous aimez parler français? A petits pas nous avançons dans la langue française avec des thèmes actuels et des révisions de grammaire tout en élargissant notre vocabulaire par des articles d'actualité.

**12 x freitags, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 24.01.20**

**Gebühr: 100,10 € (24 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

### Ein bisschen ... Französisch Einstiegskurse für Reisende



**Un peu ... Français**

**Cours de niveau d'entrée pour les voyageurs**



© Zarya Maxim – stock.adobe.com

Möchten Sie auf Reisen etwas mehr vom Land, der Kultur und den Menschen mitbekommen? Dann haben Sie sicherlich schon festgestellt, dass Sprachkenntnisse in der jeweiligen Landessprache nützlich sind und dass damit das Reisen mehr Spaß macht. Deshalb haben wir unsere Einstiegskurse für Reisende im Programm. Lernen Sie hier die Grundlagen – „ein bisschen ... Französisch“.

**Hinweis:** Dieser Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse!

201-40840K

Michael Koch

**Lehrwerk:** Französisch à la carte neu, Einstieg A1

**8 x dienstags, 12.00 - 13.30 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 66,70 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-40831K

Michael Koch

**Lehrwerk:** Französisch à la carte neu, Einstieg A1

**8 x dienstags, 12.00 - 13.30 Uhr, ab 21.04.20**

**Gebühr: 66,70 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurse mit 6-9 Personen!**



## Italienisch



Eine neue Sprache ist wie eine neue Welt - erkunden Sie doch mit uns Italienisch, eine Kultursprache und angeblich die melodischste Sprache der Welt! Italienisch öffnet Ihnen die Türen zu einer Welt voller Kultur – von der italienischen Küche, über die Musik, bis hin zur italienischer Kunstgeschichte.

Wie auch immer Ihre Erfahrungen und Erwartungen sind: Ob Sie kein Wort Italienisch sprechen, über Grundkenntnisse verfügen oder sich fit machen wollen für die Reise... Vielleicht wollen Sie aber auch Ihre Kenntnisse auffrischen oder Konversation üben? Bei uns finden Sie für all diese Situationen das passende Angebot!

### Welches Kursniveau ist das richtige für mich?

Um Sie bei der Kursauswahl zu unterstützen, stellen wir Ihnen im Fachbereich Sprachen Erläuterungen zum „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ zur Verfügung (siehe Seite 43). Wir hoffen, dass Sie anhand dieser Erläuterungen eine persönliche Einschätzung und Auswahl treffen können.

Ergänzend empfehlen wir Ihnen den 15-minütigen, kostenlosen und nach europäischem Standard durchgeführten Online-Sprachtest [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) vom Spotlight Verlag und telc:



© Spotlight Verlag GmbH

Dieser Sprachtest gibt Ihnen bereits nach 15 Minuten eine erste Einstufung zu Ihrem Sprachniveau und zum aktuellen Wissensstand. Auch bei diesem Test wird das Sprachniveau zur Vereinfachung und zur Vergleichbarkeit in den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in den Niveaustufen A1 - C2 eingeteilt. Nach Abschluss des Tests haben Sie die Möglichkeit das Ergebnis per E-Mail, aufgeschlüsselt nach Lese- und Hörverständnis sowie Wortschatz und Grammatik, zugesandt zu bekommen.

Sollten Sie weitere Fragen zu unseren Italienischkursen haben, können Sie selbstverständlich eine persönliche Beratung vereinbaren!

### Italienisch Anfängerkurs

Dieses Kursangebot richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Italienischen. Innerhalb von einem Semester erarbeiten Sie sich gezielt den Einstieg in die Sprache, so dass Sie bereits im Folgesemester auf Gelerntes aufbauen und den Anschluss im folgenden Grundkurs Niveau A1 (Europäischer Referenzrahmen) finden können.

201-40910

Delfina Ott

**Lehrwerk:** Con piacere nuovo A1, ab Lezione 1

**15 x mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 05.02.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

### Italienisch Grundkurs Niveau A1

Auf der Seite 43 finden Sie Hinweise darauf, über welche Kenntnisse Sie am Ende des Kursniveaus A1 verfügen und können daraus schließen, ob dieses Kursniveau das richtige für Sie ist!

201-40911

Selenia Pelliccia

**Lehrwerk:** Con piacere nuovo A1, ab Lezione 4

**15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

### Italienisch Aufbaukurse Niveau A2

Auf der Seite 43 finden Sie Hinweise darauf, über welche Kenntnisse Sie am Ende des Kursniveaus A2 verfügen und können daraus schließen, ob dieses Kursniveau das richtige für Sie ist!

201-40912

Selenia Pelliccia

**Lehrwerk:** Con piacere nuovo A2, ab Lezione 4

**15 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**



201-40913K

Emanuela Lucatuorto

**Lehrwerk:** Con piacere nuovo A2, ab Lezione 5/6

**15 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 125,10 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Kleingruppenkurs mit 6-9 Personen!**

201-40914

Emanuela Lucatuorto

**Lehrwerk:** Con piacere A2, ab Lezione 8

**15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

### Italienisch Konversationskurs Niveau B1 - B2

201-40915

#### Conversazione in italiano - Qua e là per l'Italia Niveau B1 - B2

Delfina Ott

**Lehrwerk:** Caccia ai tesori, B1-B2, Unità 3/4

Qua e là per l'Italia - Ein Streifzug durch die Regionen Italiens. Wissenswertes über Gesellschaft, Küche, Traditionen, Aktuelles aus der italienischen Welt sowie Grammatikübungen und Wortschatzerweiterung.

**15 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 05.02.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

## Spanisch



Eine neue Sprache ist wie eine neue Welt - erkunden Sie doch mit uns Spanisch, die zweithäufigste Sprache der Welt und diejenige Fremdsprache, welche unter den Studenten weltweit am meisten gelernt wird!

Jeder kann mehr oder weniger Spanisch verstehen - auch ohne einen Spanischkurs belegt zu haben, sind viele in der Lage ein paar Worte oder Sätze auf Spanisch zu sprechen. Wie auch immer Ihre Erfahrungen und Erwartungen sind: Ob Sie tatsächlich kein Wort Spanisch sprechen, über Grundkenntnisse verfügen oder sich fit machen wollen für die Reise ... Vielleicht wollen Sie aber auch Ihre Kenntnisse auffrischen oder Konversation üben? Bei uns finden Sie für all diese Situationen das passende Angebot!

### Welches Kursniveau ist das richtige für mich?

Um Sie bei der Kursauswahl zu unterstützen, stellen wir Ihnen im Fachbereich Sprachen Erläuterungen zum „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ zur Verfügung (siehe Seite 43). Wir hoffen, dass Sie anhand dieser Erläuterungen eine persönliche Einschätzung und Auswahl treffen können.

Ergänzend empfehlen wir Ihnen den 15-minütigen, kostenlosen und nach europäischem Standard durchgeführten Online-Sprachtest [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) vom Spotlight Verlag und telc:

**Sprachtest.de** Über Service Sprachtest Sprachen lernen

**Teste Deine Sprachkenntnisse**

Die möchtest dich für eine neue Sprache interessieren und möchtest Sprachtests durchführen und kennst die Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens nicht? Unser Sprachtest gibt dir schnell und in nur 15 Minuten eine Auskunft über deinen aktuellen Sprachstand und die Einstufung deiner Sprachkenntnisse nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Wähle deinen Sprachtest

Partner: Spotlight Verlag | telc

Die Unternehmen von

Teste deine Sprachkenntnisse auf Sprachtest.de

**Kostenloser Einstufungstest nach Europa-Standard**

Unser Sprachtest gibt dir bereits nach 15 Minuten eine erste Einschätzung und Auskunft über deinen aktuellen Wissensstand. Den basierend Sprachtest gibt es für die Sprachen Englisch, Business English, Spanisch, Französisch, Italienisch und Deutsch. Das Sprachniveau wird zur Vereinfachung und Vergleichbarkeit in den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in den Niveaustufen A1 - C2 eingeteilt. Nach Abschluss des Sprachtests erhältst du dein Ergebnis per E-Mail zugesandt, aufgeschlüsselt nach Les- und Hörverständnis und Wortwahl und Grammatik, sowie ein Zertifikat im PDF-Format zum Ausdrucken.

Deutsch | Englisch | Französisch

Spanisch | Italienisch | Business English

© Spotlight Verlag GmbH

### Werbeanzeige



lukas-druck.de

# lukas

druck un vill drömeröm

Winand-Lukas-Str. 24 | 41540 Dormagen  
Tel.: 0177 2914042 | mail@lukas-druck.de

werbung druck internet aussenwerbung



## SPRACHEN

Dieser Sprachtest gibt Ihnen bereits nach 15 Minuten eine erste Einstufung zu Ihrem Sprachniveau und zum aktuellen Wissensstand. Auch bei diesem Test wird das Sprachniveau zur Vereinfachung und zur Vergleichbarkeit in den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in den Niveaustufen A1 - C2 eingeteilt. Nach Abschluss des Tests haben Sie die Möglichkeit das Ergebnis per E-Mail, aufgeschlüsselt nach Lese- und Hörverständnis sowie Wortschatz und Grammatik, zugesandt zu bekommen.

Sollten Sie weitere Fragen zu unseren Spanischkursen haben, können Sie selbstverständlich eine persönliche Beratung vereinbaren!

### Spanisch Anfängerkurs

Dieses Kursangebot richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Spanischen. Innerhalb von einem Semester erarbeiten Sie sich gezielt den Einstieg in die Sprache, so dass Sie bereits im Folgesemester auf Gelerntes aufbauen und den Anschluss im folgenden Grundkurs Niveau A1 (Europäischer Referenzrahmen) finden können.

**Hinweis:** Dieser Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse!

201-42210

Mariela-Ivon Lichius

**Lehrwerk:** Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 1

**15 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

### Spanisch Grundkurse Niveau A1

Auf der Seite 43 finden Sie Hinweise darauf, über welche Kenntnisse Sie am Ende des Kursniveaus A1 verfügen und können daraus schließen, ob dieses Kursniveau das richtige für Sie ist!

201-42211

Rosa Maria Hepp

**Lehrwerk:** Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 5

**13 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10.02.20**

**Gebühr: 65,00 € (26 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

201-42212

Anjali Tamrakar-Alperstedt

**Lehrwerk:** Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 3

**15 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-42213K

Anjali Tamrakar-Alperstedt

**Lehrwerk:** Con Gusto nuevo A1, ab Unidad 5

**15 x donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 107,10 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-42214

Maria de los Milagros Bellstädt

**Lehrwerk:** Con Gusto A1, ab Unidad 6

**15 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

201-42215

Anjali Tamrakar-Alperstedt

**Lehrwerk:** Con Gusto A1, ab Unidad 10

**15 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-42216K

Anjali Tamrakar-Alperstedt

**Lehrwerk:** Con Gusto A1, ab Unidad 12

**15 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 107,10 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Personen!**

### Spanisch Aufbaukurse Niveau A2

Auf der Seite 43 finden Sie Hinweise darauf, über welche Kenntnisse Sie am Ende des Kursniveaus A2 verfügen und können daraus schließen, ob dieses Kursniveau das richtige für Sie ist!

201-42221K

Rosa Maria Hepp

**Lehrwerk:** Con Gusto A2, ab Unidad 1

**13 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 10.02.20**

**Gebühr: 92,80 € (26 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Personen!**

201-42217

Maria de los Milagros Bellstädt

**Lehrwerk:** Con Gusto A2, ab Unidad 9 + Lektüre

**15 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 75,00 € (30 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**



## Spanisch Aufbaukurs Niveau B1

Auf der Seite 43 finden Sie Hinweise darauf, über welche Kenntnisse Sie am Ende des Kursniveaus B1 verfügen und können daraus schließen, ob dieses Kursniveau das richtige für Sie ist!

201-42218K

Maria de los Milagros Bellstädt

**Lehrwerk:** Con Gusto B1, ab Unidad 4 + Lektüre

**15 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 150,00 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 5 - 9 Personen!**

## Spanisch Konversationskurse Niveau B1

201-42219K

### Hable Usted! Conversación fácil Niveau B1

Maria de los Milagros Bellstädt

Sie haben schon mehrere Spanischkurse besucht und möchten Ihren mündlichen Ausdruck verbessern? Im Sprechen sicherer und flüssiger zu werden, Ihren Wortschatz zu erweitern, ist das Ziel dieses Kurses. Offene Fragen der Grammatik werden hier beantwortet. Ihre aktive Teilnahme an der Konversation durch Diskussionen und Dialoge macht Sie im Umgang mit der Sprache selbstbewusster und lockerer. Melden Sie sich an, jetzt sprechen Sie!

**Hinweis:** Infos zu Materialien erhalten Sie in der ersten Unterrichtsstunde.

**15 x dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 28.01.20**

**Gebühr: 125,10 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-42220K

### Conversación fácil Niveau B1

Anjali Tamrakar-Alperstedt

Tiene usted buen conocimiento de español, pero le cuesta comunicarse con naturalidad? En este curso trabajaremos con textos de actualidad informativa de dificultad media/alta con el fin de desarrollar su capacidad comunicativa. Naturalmente repasaremos también aspectos gramaticales y ampliaremos el vocabulario.

**Hinweis:** Infos zu den Materialien erhalten Sie in der ersten Unterrichtsstunde.

**15 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 107,10 € (30 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 7 - 9 Personen!**

## Ein bisschen ... Spanisch Einstiegskurse für Reisende

**Un poco de ... español  
curso de introducción para viajeros**



© Zarya Maxim – stock.adobe.com

Möchten Sie auf Reisen etwas mehr vom Land, der Kultur und den Menschen mitbekommen? Dann haben Sie sicherlich schon festgestellt, dass Sprachkenntnisse in der jeweiligen Landessprache nützlich sind und dass damit das Reisen mehr Spaß macht. Deshalb haben wir unsere Einstiegskurse für Reisende im Programm - lernen Sie hier die Grundlagen – „ein bisschen ... Spanisch“!

**Hinweis:** Diese Kurse sind für Interessierte ohne Vorkenntnisse!

201-42240K

Anjali Tamrakar-Alperstedt

**Lehrwerk:** Spanisch à la carte neu, Einstieg A1

**8 x mittwochs, 14.30 - 16.00 Uhr, ab 05.02.20**

**Gebühr: 66,70 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-42241K

Anjali Tamrakar-Alperstedt

**Lehrwerk:** Spanisch à la carte neu, Einstieg A1

**8 x mittwochs, 14.30 - 16.00 Uhr, ab 22.04.20**

**Gebühr: 66,70 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurse mit 6-9 Personen!**

**Bitte beachten Sie auch unser Tanz-Angebot:**



201-30252

### Einführung in den Tango Argentino

Stefanie Pla Peréz

In diesem Kurs werden die Grundlagen des argentinischen Tangos erklärt. Der Spaß an der gemeinsamen Bewegung und der Musik stehen im Vordergrund. Es geht nicht um auswendig gelernte Schrittfolgen, sondern das Kennenlernen und Annehmen der verschiedenen Rollen des/der Führenden und Folgenden.

**Samstag, 09.05.20, 12.00 - 15.15 Uhr  
siehe Seite 34**



## Niederländisch



### Neu im Programm:

Niederländisch ist eine relativ leicht zu erlernende Sprache für deutsche Muttersprachler, da Deutsch und Niederländisch alte Freunde sind. Es gibt Tausende verwandte Wörter, deshalb wird Ihnen das Lernen leicht fallen. Für Ihren Einkaufsbummel bei unseren Nachbarn, oder für ein Wochenende am Meer - Schnappen Sie bei der VHS Dormagen ein bisschen ... Niederländisch auf!

### Ein bisschen ... Niederländisch Einstiegskurse für Reisende



#### Een beetje ... Nederlands Inleidende cursus voor reizigers

Möchten Sie auf Reisen etwas mehr vom Land, der Kultur und den Menschen mitbekommen? Dann haben Sie sicherlich schon festgestellt, dass Sprachkenntnisse in der jeweiligen Landessprache nützlich sind und dass damit das Reisen mehr Spaß macht. Deshalb haben wir unsere Einstiegskurse für Reisende im Programm - lernen Sie hier die Grundlagen – „ein bisschen ... Niederländisch“!

**Hinweis:** Dieser Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse!



© Zarya Maxim – stock.adobe.com

201-41440K

Marcus Kirzynowski

**Lehrwerk:** Welkom! neu, Niederländisch für Anfänger A1-A2

**8 x freitags, 14.30 - 16.00 Uhr, ab 07.02.20**

**Gebühr: 66,70 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-41441K

Marcus Kirzynowski

**Lehrwerk:** Welkom! neu, Niederländisch für Anfänger A1-A2

**7 x freitags, 14.30 - 16.00 Uhr, ab 24.04.20**

**Gebühr: 58,40 € (14 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurse mit 6-9 Personen!**

Bitte beachten Sie auch folgende Angebote:



201-20601R

#### Rotterdam mit Haf Rundfahrt und Stadtführung Tagesfahrt in die Niederlande

Rotterdam hat nicht nur den größten Seehafen Europas, sondern ist auch die zweitgrößte Stadt der Niederlande. Das Stadtbild besticht durch atemberaubende neue Architektur im ehemaligen Hafenviertel und eine beeindruckende Wolkenkratzer-Silhouette.

**Samstag, 25.04.20**  
**siehe Seite 16**

202-20604R

#### Amersfoort und Piet Mondriaan Tagesfahrt in die Niederlande

Amersfoort war ein wichtiger Markt- und Handelsort auf der Route zwischen den Niederlanden und den Hansestädten. Besuchen Sie die mittelalterlich geprägte Innenstadt mit malerischen Grachten und das Mondriaanhaus.

**Samstag, 19.09.20**  
**siehe Seite 17**



## Japanisch



### Neu im Programm:

Eine neue Sprache ist wie eine neue Welt - erkunden Sie doch mit uns Japanisch, die Sprache des Landes der aufgehenden Sonne, der Mangas und der japanischen Kultur!

Sollten Sie weitere Fragen zu diesem Angebot haben, können Sie gerne einen Beratungstermin vereinbaren!

## Japanisch Anfängerkurs

Dieses Kursangebot richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Japanischen. Innerhalb des Kurses erarbeiten Sie sich gezielt den Einstieg in die Sprache, so dass Sie auf Gelerntes aufbauen und den Anschluss im folgenden Grundkurs Niveau A1 (Europäischer Referenzrahmen) finden können.

201-41010

Yvonne Krause

**Lehrwerk:** Japanisch, bitte! neu A1 - A2, Lektion 1

**10 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 10.03.20**

**Gebühr: 50,00 EUR (20 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Hinweis:** Dieser Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse!

Bitte beachten Sie auch folgende Angebote:



201-10910

### **Bildvortrag: Faszination Japan Kultur - Kommerz - Kulinarik**

Dr. Claudia Tamura

Japan hat einen fulminanten Aufstieg von einem in sich gekehrten, kleinen Inselreich am Rande des asiatischen Kontinents zu einer industriellen Großmacht, die die Welt beliefert, hinkommen. Der Bildvortrag gibt verborgene Einblicke in die für uns ungewöhnliche Alltagskultur Japans.

**Freitag, 28.02.20, 19.00 - 20.30 Uhr**

**siehe Seite 9**

201-10912

### **Spaziergang durch das japanische Geschäftsviertel in Düsseldorf**

Dr. Claudia Tamura

In Düsseldorf befindet sich eine der größten japanischen Gemeinden außerhalb Japans. Bei einem Rundgang auf der Japanmeile erfahren Sie, warum.

**Samstag, 14.03.20, 10.00 - 11.45 Uhr**

**siehe Seite 19**

201-10914

### **Rundgang durch den japanischen Tempelgarten und das Eko-Haus in Düsseldorf**

Dr. Claudia Tamura

Beim Rundgang durch den japanischen Tempelgarten erfahren Interessantes zur Symbolik der Gestaltungselemente japanischer Gärten, entdecken ein typisches Wohnhaus und besichtigen einen buddhistischen Tempel.

**Samstag, 14.03.20, 13.30 - 15.00 Uhr**

**siehe Seite 10**

201-21000

### **Ikebana Blumensteckkunst aus Japan**

Siegrun Graaf

Schmücken Sie auch im Alltag und nicht nur an Festtagen Ihre Wohnung und Umgebung mit Blüten und Pflanzen, traditionell gesteckt und ganz im Geist der japanischen Meditation.

**10 x dienstags, 08.30 - 10.00 Uhr, ab 04.02.20**

**siehe Seite 19**

201-82702

### **Sommerferien: Comic- und Mangazeichnen (10 - 14 Jahre)**

Jen Satora

In diesem Workshop wirst du deine Fähigkeiten im Erfassen, Skizzieren und Darstellen freier kreativer Ideen erweitern und etwas über Stilmittel, klassische Proportionen und Layouts in Comic und Manga erfahren.

**Montag - Mittwoch, 06.07. - 08.07.20**

**jeweils von 11.00 - 14.30 Uhr**

**siehe Seite 20**





# Qualifikation und Beruf

**Ute Abraham-Körner**  
02133/257-574  
Ute.Abraham-Koerner@  
stadt-dormagen.de

Büro & Computer  
Kommunikation &  
Management  
Bildungsurlaub  
Firmenschulung





## Büro und Computer

Digitale Kompetenz - PC, Notebook, Smartphone, Tablet oder digitale Kamera - wird im Berufsleben und im Alltag immer wichtiger. Hierfür bieten wir professionelle Schulungen in Form von kompakten Tagesseminaren oder vielen weiteren Kursen an. Wir bieten Computer-Weiterbildung mit hohem Standard. Das bedeutet:

EDV-Wissen wird kompetent und praxisnah vermittelt.

In unseren Schulungsräumen, die nach erwachsenenpädagogischen Erkenntnissen ausgestattet sind, bieten wir moderne Medien, leistungsfähige Computer und aktuelle Software. Sie arbeiten alleine an einem PC. Unsere Gruppen umfassen in aller Regel 10 Personen. Darüber hinaus bieten wir auch Kleingruppenkurse mit 6 bzw. 8 bis 9 Personen an. Sie erkennen diese an dem Buchstaben K hinter der Kursnummer.



### Europäischer ComputerPass Xpert

In der heutigen Arbeitswelt werden IT-Kompetenz und der sichere Umgang mit den Office-Produkten oft vorausgesetzt. Mit dem Lehrgangs- und Prüfungssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“ können diese Kenntnisse in mehreren Modulen erworben werden. Für jedes Modul kann eine Prüfung abgelegt werden; für jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.

Europäischer ComputerPass Xpert: Nach erfolgreicher Absolvierung von drei frei wählbaren Modulen aus diesem Lehrgangssystem wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert“ erworben. Hinweis: Das Modul „Xpert Starter“ ist kein Pflichtmodul mehr.

**Europäischer ComputerPass Master:** Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert Master“ erworben.

**Wahlmodule sind:**

- Xpert Starter
- Xpert Textverarbeitung Basics
- Xpert Präsentation
- Xpert Tabellenkalkulation
- Xpert Kommunikation / Organisation
- Xpert Datenbankanwendung

**Wichtig:** Vorbereitungskurse für Xpert-Prüfungen sind im Programmheft mit dem Xpert-Logo gekennzeichnet.

**Hinweis:** In unseren Kursen arbeiten wir in aller Regel mit Unterrichtsmaterialien des Herdt Verlages: [www.herdt.com](http://www.herdt.com). Bitte sprechen Sie diesbezüglich mit Ihrer Kursleiterin oder Ihrem Kursleiter!

### Besonderer Hinweis:

Im Rahmen einer Vereinbarung zwischen dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V., der Microsoft Deutschland GmbH und dem Cobra Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH ist es VHS-Teilnehmern möglich, Einzelplatzlizenzen für den Privatgebrauch zu besonders günstigen Konditionen zu erwerben. Bezugsberechtigt ist jede(r) Teilnehmer(in) eines EDV-Kurses oder eines Kurses der beruflichen Bildung. Der Bestellvorgang erfolgt über die Firma Cobra GmbH unter Vorlage einer Teilnahmebescheinigung am entsprechenden VHS-Kurs.

Wenn Sie noch Fragen haben - wir beraten Sie gerne!

Natürlich freuen wir uns auch über Ihre Anregungen. Vielleicht suchen Sie einen Computerkurs, der (noch) nicht in unserem Programm steht. Rufen Sie doch einfach an: Montag oder Mittwoch vormittags und nach Vereinbarung unter 02133/257-574 oder schreiben Sie eine E-Mail an: [Ute.Abraham-Koerner@stadt-dormagen.de](mailto:Ute.Abraham-Koerner@stadt-dormagen.de)

## PC-Grundkurse

201-50110K

### PC - Basiswissen I



Thomas Niehoff

Computer spielen in unserem Alltag eine wichtige Rolle - viele Alltagsaufgaben werden heute mit Hilfe des PCs bewältigt.

In diesem Kurs lernen Sie leicht und verständlich den Umgang mit PC, Maus, Tastatur und Drucker. Sie werden auch verschiedene Anwendungsprogramme kennenlernen; mit dem Textverarbeitungsprogramm Word schreiben Sie Texte und speichern diese ab. Zum Kurs gehören auch Ausflüge ins Internet. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die von Grund auf die Bedienung eines PCs erlernen möchten.

**Hinweis:** Falls vorhanden, bitte USB-Stick mitbringen!

**5 x mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr, ab 22.01.20**

**Gebühr: 84,50 € (15 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**

201-50111K

### Wo sind meine Daten?

### Fotos, Videos, Musik und Dokumente auf dem PC verwalten

Thomas Niehoff

Geht es Ihnen auch so? Fotos, Videos und Dokumente sind irgendwo auf dem PC abgespeichert, aber Sie wissen nicht wo? Sie möchten Fotos z.B. vom Smartphone oder von der Digitalkamera gut sortiert auf den PC übertragen? Dabei möchten Sie gerne Ordnung auf dem PC haben und alles schnell wiederfinden? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Daten auf dem PC strukturiert abzuspeichern. Mit dem Windows-Explorer legen Sie Ordner an und



verwalten diese. Wie fertigt man Sicherungskopien von wichtigen Daten - nicht nur auf dem USB-Stick (bitte mitbringen!) an? Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über Datensicherung.

**2 x mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr, ab 04.03.20**

**Gebühr: 33,80 € (6 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**

201-50112K

### Daten in der Cloud? Wo sind meine Daten sicher?



Thomas Niehoff

Wie fertigt man Sicherungskopien von wichtigen Daten auf dem PC an? Eine Möglichkeit ist die Benutzung eines USB-Sticks - praktisch und sicher! In diesem Kurs lernen Sie nicht nur mehr über mögliche Alternativen - das Speichern von Daten in einer Cloud (Google Drive, One Drive, Dropbox) kennen, sondern auch, was bei deren Benutzung zu beachten ist.

Weitere Themen:

- mögliche Kosten beim Nutzen einer Cloud

- wie sicher sind meine Daten im Netz?

Thema Sicherheit im Netz!

- reicht der Passwortschutz?

**Hinweis:** PC-Grundkenntnisse sind erforderlich! Kenntnisse im Umgang mit Dateien und Ordnern (siehe Kurs 201-50111) werden vorausgesetzt!

**2 x mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr, ab 18.03.20**

**Gebühr: 33,80 € (6 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**

## Textverarbeitung – Word

201-50600K

### Die perfekte Bewerbung - mit gut gestalteten Fotos

Mareike Daennart

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich gerade in der Bewerbungsphase befinden oder sich gerne wieder bewerben möchten. Perfekte und ausdrucksstarke Bewerbungen sind eine gute Voraussetzung, sich gegen die Konkurrenz durchzusetzen. Aber wie sieht heute eine gute Bewerbung aus? Sind Anschreiben und Lebenslauf korrekt? Hier erhalten Sie wertvolle Tipps zu Anforderungen und aktuellen Trends im Bewerbungsverfahren. Professionelle Bewerbungsfotos können Ihre Chancen auf Erfolg ebenfalls enorm erhöhen und werden von der gelernten Fotografin im Kurs angefertigt. Das Fotoset mit zwei digitalen Fotos im Hoch- und Querformat kostet 29,00 € - Nutzungsrechte für die Verwendung der Fotos in soziale Medien wie Xing & Co. sind darin enthalten.

**Hinweis:** Bitte USB-Stick mitbringen. Eigenes Notebook darf mitgebracht werden!

**Freitag, 24.01.20, 14.00 - 18.30 Uhr**

**Gebühr: 45,00 € (6 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

## Tabellenkalkulation – Excel

201-50113K

### Einführung in Excel – Kompaktkurs



Herbert Brüggem

Dieser Kompaktkurs wendet sich an alle, die bereits einfache Tabellen mit Excel erstellen können. Sie lernen die umfangreichen Funktionen und Möglichkeiten von Excel kennen und an praktischen Übungen für den Büroalltag einzusetzen.

Inhalte:

- Tabellen erstellen und gestalten

- Diagramme, Grafiken und Zeichenobjekte

- Formeln und Funktionen aufbauen

- Funktionen verschachteln und Bedingungen einfügen

- Ergebnisse auswerten

- Formeln mit Namen vereinfachen

- mit Datum und Uhrzeit arbeiten

- große Tabellen übersichtlich gestalten und bearbeiten

- mit bedingten Formatierungen „zaubern“

- Kommentare und Eingaberegeln

**Hinweis:** PC- und Excel-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

**4 x dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 12.05.20**

**Gebühr: 90,10 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**

201-50114K

### Tabellenkalkulation Excel – Grundkurs



Frank Jörgens

Nach einer umfassenden Einführung in die Grundlagen der Tabellenkalkulation werden die folgenden Themen erarbeitet:

- Aufbau, Eingabe und Korrektur von Tabellendaten

- Gestaltung von Tabellen und Druckseiten

- Berechnungen mit Formeln und Funktionen

- Verknüpfungen zwischen Tabellen

- Feldadressierungen

- Diagrammerstellung

**Hinweis:** Dieser Kurs ist in Kombination mit dem Aufbaukurs Excel Vorbereitung für die Xpert-Prüfung in Excel.

**6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 03.02.20**

**Gebühr: 135,20 € (24 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**



© pixabay.com



201-50115K

### Tabellenkalkulation Excel - Aufbaukurs

Frank Jörgens



Nach Wiederholung und Vertiefung der Inhalte des Grundkurses werden u. a. die folgenden Themen erarbeitet:

- Bildschirm- und Seitenlayout
- Verknüpfen von Tabellen und Arbeitsmappen
- Datenaustausch
- Arbeiten mit Funktionen
- Diagrammerstellung und Bearbeitung
- Praktische Beispiele aus dem Berufsalltag

**6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 23.03.20**

**Gebühr: 135,20 € (24 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**

201-50116R

### Tabellenkalkulation Excel – Prüfung

Frank Jörgens



Nutzen Sie die Chance, Ihr Wissen durch ein qualifiziertes Zertifikat bestätigen zu lassen! Nach bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zeugnis über Ihre Kenntnisse im Bereich „Tabellenkalkulation Basics“.

**Montag, 18.05.20, 18.30 - 21.30 Uhr**

**Gebühr: 50,00 € (4 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## Bürokommunikation – Outlook

201-50117K

### E-Mail und Büro-Management mit Outlook

Herbert Brüggem



Terminnot? Zeitdruck? Stress? Organisieren Sie Ihre Arbeiten mit der MS-Office-Software. Lassen Sie einfach Ihren Computer Ihre Aufgaben und wichtigen Informationen, alle Termine und Kontakte speichern. Oder erstellen und verschicken Sie mit Outlook Ihre elektronische Post in Ihrer Firma oder übers Internet. Hinweis: Dieser Kurs beinhaltet die Themen zur Vorbereitung für die Xpert-Prüfung in Kommunikation/ Organisation (Outlook).

**3 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 23.01.20**

**Gebühr: 67,60 € (12 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**

201-50118R

### Kommunikation (Outlook) – Prüfung

Herbert Brüggem



Nutzen Sie die Chance, Ihr Wissen durch ein qualifiziertes Zertifikat bestätigen zu lassen! Nach bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zeugnis über Ihre Kenntnisse im Bereich „Kommunikation/ Organisation“.

**Donnerstag, 13.02.20, 18.30 - 21.30 Uhr**

**Gebühr: 50,00 € (4 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## Präsentation PowerPoint

201-50122K

### PowerPoint - Kompaktkurs an einem Tag

Ursula Scholz

Eine PowerPoint-Präsentation im Handumdrehen erstellen, fachgerecht gestalten, drucken und vorzuführen sind die Schwerpunkte dieses Kurses.

Themen sind:

- Gestaltungsmöglichkeiten einer Präsentation
- eine Präsentation erstellen, vorhandene Präsentationsdateien öffnen und bearbeiten
- Erstellung und Positionierung grafischer Elemente (Zeichnungsobjekte)
- Verwenden des Folienmasters, PowerPoint-Vorlagen verwenden
- Animations- und Übergangseffekte in einer Präsentation festlegen
- Vorführen einer Bildschirmpräsentation

**Hinweis:** Bitte USB-Stick mitbringen! Voraussetzung sind grundlegende PC-Kenntnisse!

**Sonntag, 26.04.20, 10.00 - 15.00 Uhr**

**Gebühr: 35,60 € (6 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**

## Office kompakt

201-50119K

### Word und Excel für den Beruf

Ursula Scholz

Sie sind bereits ein wenig mit den Programmen Word und Excel vertraut, möchten aber fundiertere Kenntnisse im Umgang mit den beiden Programmen erwerben? In diesem Kurs werden nicht nur Grundlagen wiederholt, sondern viele Inhalte vermittelt, die im beruflichen Alltag wunderbar eingesetzt werden können.

Inhalte Word:

- Wiederholung der Grundlagen
- Arbeiten mit Tabulatoren
- Briefgestaltung und Serienbriefe
- exte mit Bildern und grafischen Elementen gestalten

Inhalte Excel:

- Wiederholung der Grundlagen
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Umgang mit speziellen Funktionen, z.B. Datum und Uhrzeit
- Erstellen von Diagrammen und Grafiken
- Arbeiten mit großen Tabellen

**Hinweis:** Bitte USB-Stick mitbringen! PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

**4 x mittwochs, 18.15 - 21.15 Uhr, ab 04.03.20**

**Gebühr: 90,10 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**



201-50120

### Fit für Schule und Beruf mit Word, Excel und PowerPoint (15 - 18+)

Ursula Scholz

Ob für Schule oder als Vorbereitung für den Einstieg in die Ausbildung oder in das Studium: dieser Kurs bietet Schüler\*innen perfekte Grundlagen für den Umgang mit den MS-Office-Programmen Word, Excel und Outlook. An praxisnahen Beispielen werden folgende Inhalte trainiert:

- Word: Texte perfekt formatieren und korrigieren, Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen, Erstellen von Geschäftsbriefen, Anlegen von Dokumentvorlagen, Einfügen von Grafiken, Tabellen in Word, Gliederungen
- Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen, Tabellen drucken und speichern
- PowerPoint: Grundlagen von PowerPoint, Einstieg in die Folienbearbeitung, Einfügen von Bildern und Smart-art-Grafiken, Erstellen einer Präsentation

**Hinweis:** Bitte USB-Stick mitbringen! PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

**Samstag, 28.03.20, 10.00 - 15.00 Uhr**

**Sonntag, 29.03.20, 10.00 - 15.00 Uhr**

**Gebühr: 57,60 € (12 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-50121K

### Fit fürs Büro

Frank Jörgens

Sie möchten nach der Familienpause zurück ins Berufsleben - doch mittlerweile haben neue EDV-Programme oder andere Versionen bekannter Programme an Ihrem Arbeitsplatz Einzug gehalten? Sie haben bereits mit Office-Anwendungen gearbeitet und möchten diese für das Büro sinnvoll einsetzen - aber welche Anwendung für welchen Zweck?

In diesem Kurs lernen Sie das Zusammenspiel der einzelnen Programme untereinander kennen und wie Sie immer wiederkehrende Arbeiten optimal automatisieren können.

Themen sind u. a.:

- Word: Erstellen von „intelligenten“ Serienbriefen, Einbinden von Outlook-Kontakten, Erstellen von Links in Dokumenten, Verwenden von Vorlagen
- Excel: Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen, Einlesen von Fremdformaten, Excel-Tabellen in Word einbinden, Erstellen von Diagrammen
- Outlook: Grundlagen von Outlook, E-Mails mit Anhängen senden, empfangen und verwalten, Adress- und Terminverwaltung
- Internet: Nutzung von Suchmaschinen, Favoriten und Lesezeichen.

Je nach Interesse der Teilnehmer\*innen können die Kursinhalte variiert werden.

**Vorkenntnisse:** Grundlegende Funktionen von Word und Excel, verschicken von E-Mails und Surfen im Internet.

**4 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 23.04.20**

**Gebühr: 90,10 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**

## Buchhaltungsprogramme

201-50423K

### Einstieg in die Finanzbuchführung

Ursula Scholz

Der Kurs vermittelt Anfänger\*innen ohne Vorkenntnissen und auch Wiedereinsteiger\*innen die Grundarbeitsweise und erste Schritte der kaufmännischen Buchführung. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse der Buchführung zur Anwendung in Einzel- und Großhandel oder Industrie. Mit Hilfe der EDV-gestützten Buchführung von „Financial Office“ von Lexware werden die wichtigsten Buchungen eines Geschäftsjahres in Theorie und Praxis durchgespielt. Kursinhalte:

- Anlegen einer neuen Firma, Personen- und Sachkonten
- Eingangs- und Ausgangsrechnungen, Zahlungseingänge und -ausgänge
- Besondere Buchungen: Aufteilungsbuchungen, Einsatz von Verrechnungs- und Zwischenkonten
- Umsatzsteuer
- Monats- und Jahresabschluss

Mit Hilfe der EDV-gestützten Buchführung von „Financial Office“ werden zunächst die wichtigsten Buchungen eines Geschäftsjahres in Theorie und Praxis durchgespielt.

**Hinweis:** PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

**Samstag, 25.01.20, 09.30 - 16.30 Uhr**

**Sonntag, 26.01.20, 09.30 - 16.30 Uhr**

**Gebühr: 124,80 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 bis 9 Personen!**



© Drobot\_Dean\_stock



## Digitale Bilderwelt - Technik – Bildbearbeitung

201-50123K

### Digitale Fotografie

Thomas Graics

Dieser Workshop wendet sich an Leute, die Freude am Fotografieren haben und mehr über die Möglichkeiten der Fotografie und hier besonders der digitalen Fototechnik wissen wollen. Unter Gleichgesinnten werden alle Aspekte der digitalen Fotografie unter der Leitung des Fotografen Thomas Graics besprochen. Der Workshop lebt von den Aktivitäten seiner Teilnehmer\*innen, ihren Interessen, Fragen und Anregungen.

Themen können u.a. sein: Kamera-Einstellungen, Bildstile, Belichtungsprogramme, Farbraum, Color-Management, Fotozubehör, Praxis-Tipps, Bildkomposition und -gestaltung, Bildoptimierung und -bearbeitung am Computer, Diashows oder Fotobücher erstellen, Medienausgabe, Präsentation von Fotos.

Die Digitale Fotografie und die Bildbearbeitung werden in diesem Kurs als Einheit gesehen.

Hierzu stehen die Technik der VHS zur Bildbesprechung, PC und Software wie z. B. Photoshop Elements zur Verfügung. Es sind in Absprache auch Außentermine geplant.

Neben mehr oder weniger erfahrenen Fotografen, die einen Wissensaustausch suchen, sind Neulinge jederzeit gerne willkommen, eine eigene Fotoausrüstung ist aber Voraussetzung.

**Hinweis:** Bitte die eigene digitale Spiegelreflexkamera mitbringen!

**4 x donnerstags, 26.03., 02.04., 14.05. und 28.05.20,  
jeweils von 18.15 - 20.30 Uhr sowie ein Außentermin  
am Samstag, 25.04.20, 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 120,00 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-50124K

### Bildbearbeitung: Workflow am Beispiel Photoshop Elements 19 und GIMP

Thomas Graics

Bildbearbeitung für Einsteiger! Das digitale Foto ist im „Kasten“, aber es gibt noch Optimierungsmöglichkeiten. Dazu dienen Bildbearbeitungsprogramme wie Photoshop Elements oder Freeware wie GIMP, IrfanView, Paint.NET.

In diesem Kurs wird der typische Workflow einer Bildbearbeitung am Beispiel Photoshop Elements und GIMP gezeigt.

Sie lernen die Werkzeuge und die typischen Funktionen der Bildbearbeitung kennen:

- Ausrichten
- Erstellen von Bildausschnitten
- Korrigieren von Farbe, Helligkeit, Kontrast, Tonwert
- Entfernen von Flecken auf Fotos oder von Bildinhalten
- Bildbereiche in andere Fotos wieder einfügen
- Einführung in die Ebenentechnik.

Nützliches Wissen über das richtige Format des Abspeicherns und das Konvertieren der Bilder für unterschiedliche Ausgaben werden vermittelt.

**Hinweis:** Eigene Fotos können auf einem Datenträger (z.B. USB-Stick) mitgebracht werden. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

**Samstag, 16.05.20, 09.30 - 15.15 Uhr**

**Sonntag, 17.05.20, 09.30 - 15.15 Uhr**

**Gebühr: 109,20 € (14 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

## Fotobuch

201-50125K

### Vom digitalen Bild zum FOTBUCH - Ein Kurs in Kooperation mit der Firma CEWE Stiftung & Co. KGaA

Herbert Brüggen

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos. Mit Hilfe einer Gestaltungs-Software entstehen regelrechte Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen, Familienfeste u. v. m. eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, Fotos und Erlebnisse zu präsentieren, sondern auch sie zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken. Mit einem Fotobuch-Gutschein in Höhe von 21,95 € der Firma CEWE können Sie Ihr erstes Fotobuch bestellen.

**Hinweis:** PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

**Samstag, 28.03.20, 10.00 - 15.00 Uhr**

**Gebühr: 35,60 € (6 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**

201-50126K

### FOTBUCH - Aufbaukurs: Perfekte Gestaltung des eigenen Fotobuchs Ein Kurs in Kooperation mit der Firma CEWE Stiftung & Co. KGaA

Herbert Brüggen

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, welche schon die ersten Erfahrungen im Einführungskurs gemacht haben. Nach einer kurzen Wiederholung aus dem Einführungskurs können Sie mit der Anfertigung eines Fotobuchs mit Ihren eigenen Bildern beginnen. Sie erhalten Tipps zur Gestaltung des Fotobuchs und zum Umgang mit den zur Verfügung stehenden Werkzeugen.

**Hinweis:** Gerne können Sie auch ein Notebook mit bereits installierter aktueller CEWE-Fotobuch Software mitbringen. Ihre eigenen Bilder bringen Sie bitte auf einem USB-Stick mit. Mit einem Fotobuch-Gutschein in Höhe von 21,95 € der Firma CEWE können Sie dann schon bald ein schönes Fotobuch bestellen.

**Hinweis:** PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

**Samstag, 25.04.20, 10.00 - 15.00 Uhr**

**Gebühr: 35,60 € (6 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!**



## Smartphone & Tablet

201-50130K

### Smartphone und Tablet: Erste Schritte, Apps, E-Mail und Internet

55+

Andreas Matzdorf

Sie haben schon länger ein Smartphone oder ein Tablet oder gerade erst eins erworben? Und Sie möchten, wie viele andere Smartphone-Nutzer, damit interessante Informationen erhalten und es auch für andere Dinge nutzen? In diesem Workshop beginnen Sie ganz von vorne. Zunächst lernen Sie, wichtige Grundeinstellungen an Ihrem Gerät vorzunehmen. Im Kurs erfahren Sie, wie das Smartphone mit WLAN oder WiFi verbunden wird und worauf hierbei unbedingt zu achten ist. Suchen Sie im App-Store interessante Apps, richten diese ein und benutzen sie. Sie lernen auch, datenschutzkritische Apps und Kostenfallen zu erkennen und zu vermeiden.

Weitere Inhalte: Fotografieren mit dem Smartphone oder Tablet, eine Adresse im Stadtplan finden, Bahnverbindungen heraussuchen, (Urlaubs-)Wetterbericht.

**Wichtig:** Diese Schulung bezieht sich auf Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android, ist also für iPhone- oder iPad-Benutzer nicht geeignet!

**Hinweise:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte Smartphone oder Tablet sowie Ladekabel mitbringen.

Soweit vorhanden, sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse und das zugehörige Passwort kennen.

**Montag bis Freitag, jeweils 09.45 - 13.00 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 150,00 € (20 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-50131K

### Aufbaukurs: Smartphone und Tablet

55+

Andreas Matzdorf

Mit der Zeit sollte sich Ihr Gerät zu einem hilfreichen Begleiter entwickelt haben. Weitere Fragen tauchen auf: Welche Updates sollte man wann durchführen, welche auf Reisen lieber vermeiden? Wie kann ich mein Gerät sicherer machen, es bei Verlust

suchen oder sperren lassen, mit welchen Sicherheitsrisiken muss ich rechnen? Wie kann ich mir Passwörter merken oder verschlüsselt mitführen? Wie zahle ich risikolos im Play Store? Wofür und wie nutzt man eigentlich Bluetooth? Warum funktioniert die Standortbestimmung nicht immer wie gewünscht und wie gehe ich damit um? E-Books kaufen, leihen, lesen, wie geht das, was macht Sinn?

Weitere Themen:

- Dateimanagement: Zusammenarbeit mit dem PC (Kopieren von Fotos, Fotos in Alben zusammenstellen, Sicherung auf USB-Stick oder PC)
- Verwendung einer Cloud: Synchronisieren von Terminen, E-Mails und Kontakten auf verschiedenen Geräten
- Vorstellen bewährter Apps und deren Besonderheiten, z.B. Apps für Navigation und Wandern, Kommunikation (wie WhatsApp, Skype), Bus- und Bahnnutzung (Ticketkauf per App), interessante Apps für Urlaub und Ausflüge (z.B. Flugbuchung, Urlaubs-Sprachübersetzer, etc.).

**Wichtig:** Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone voraus (Umgang mit dem Playstore und Apps). Der Kurs ist nicht für iPhone- oder iPad-Benutzer geeignet.

**Bitte mitbringen:** Android-Smartphone oder -Tablet sowie das Ladekabel.

**Montag bis Freitag, jeweils 14.00 - 17.30 Uhr, ab 27.01.20**

**Gebühr: 150,00 € (20 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurse 6 - 9 Personen!**

201-50132K

### Android für Smartphones und Tablets

Herbert Brüggem

Dieses Seminar richtet sich an Interessierte, welche den Umgang mit dem Smartphone oder Tablet und dessen Möglichkeiten kennen lernen möchten. Sie lernen zunächst die Bedienungsmöglichkeiten und die grundlegenden Einstellungsfunktionen eines Smartphones kennen. Themen sind u.a.

- Das Android-Betriebssystem
- Wie verbinde ich das Smartphone mit WLAN oder WiFi oder nutze „mobile Daten“?
- Umgang mit dem Google Play Kiosk, Finden und Installieren von Apps

## Werbeanzeige

ab  
7,95 €\*



\* Unverbindliche Preisempfehlung. Das abgebildete Produkt hat einen höheren Preis. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten (ggf. auch bei Filialabholung anfallend) gemäß Preisliste. Weitere Informationen unter [cewe.de/preise](http://cewe.de/preise)  
Anbieter: CEWE Stiftung & Co. KGaA, Meerweg 30-32, 26133 Oldenburg

mein  
cewe fotobuch

[cewe.de](http://cewe.de)



**Hinweis:** Eigenes Smartphone mit SIM-Karte oder Tablet und Ladekabel bitte mitbringen!

2 x dienstags, 21.04., 28.04.20, 18.00 - 21.00 Uhr

1 x donnerstags, 23.04.20, 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 90,00 € (12 UStd.)

VHS, Langemarkstr. 1-3

Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!

### Smartphone Fotografie & Videoproduktion

201-50133K

#### Smartphone-Fotografie



Mareike Daennart

Mit Smartphone-Kameras lassen sich heutzutage tolle Fotos machen. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Smartphone-Kamera besser kennen und erfahren mehr über Apps für kreative Fotografie und Bildbearbeitung.

Inhalte:

- Die Kamera richtig einstellen
- Ausrüstung: Welches Zubehör ist wirklich hilfreich?
- Tipps zur Bildgestaltung
- praktische Übungen

**Hinweis:** Bitte aufgeladenes Smartphone oder iPhone (nicht älter als 4 Jahre!) und Ladekabel mitbringen.

**Freitag, 07.02.20, 15.00 - 18.15 Uhr**

**Gebühr: 30,00 € (4 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-50134K

#### Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)



Jens Jacob

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfievideo oder kleines Werbevideo - mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen. Die Videos sehen dabei schon längst nicht mehr unscharf oder verwackelt aus. Die aufgenommenen Clips kann man dann anschließend im Gerät selber schneiden und direkt ins Internet hochladen.

Kursziel:

Der Kurs gibt einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone, sowohl für Apple iOS- als auch für Google Android-Betriebssysteme.

Inhalte:

- Tipps & Tricks für das perfekte Bild
- Das Smartphone als Videokamera nutzen (mit professionellen Video-Apps)

#### Werbeanzeige

51° N 7° E

### Gute Nachbarn wissen alles. Und geben es gerne weiter.

Hier im CHEMPARK ist Ausbildung immer ein Thema: an den drei Standorten Leverkusen, Dormagen und Krefeld-Uerdingen können Jugendliche ihr Wissen und Können in verschiedenen technischen, naturwissenschaftlichen und kaufmännischen Bereichen erlernen. Neugierig? Weitere Infos auf [www.currenta.de/karriere](http://www.currenta.de/karriere)

**CHEMPARK**   
Europas Chemiepark



## QUALIFIKATION UND BERUF

- Praktisches Zusatzequipment anschließen (Handhalterung, Gimbal, Mikrofon, Licht)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung Videoschnitt: Videoclips im Smartphone schneiden und den fertigen Film exportieren (Schnitte setzen, Titeleinblendungen, Musik einfügen)

### Hinweis:

Das Seminar ist eine Kombination aus einem Videoproduktions- und einem Videoschnitt-Kurs, in dem Sie die technischen Grundlagen erlernen, um professionelle Videos mit dem Smartphone zu filmen und zu schneiden. An Tag 1 werden wir Videos aufnehmen, die wir an Tag 2 schneiden.

### Voraussetzung:

Die Teilnehmenden müssen ihre eigenen Smartphones mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem mitbringen. Für die Praxisübungen im Kurs werden jeweils Apps für insgesamt ca. 8 bis 10 Euro aus dem AppStore / Google Play-Store benötigt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

**Samstag, 15.02.20, 10.00 - 17.30 Uhr**

**Sonntag, 16.02.20, 10.00 - 17.30 Uhr**

**Gebühr: 140,40 € (18 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurse 6 - 9 Personen!**

201-50135K

### Live-Webinar „Videoproduktion mit dem Smartphone“ Onlinekurs mit Durchführungsgarantie in Kooperation mit der VHS Köln



Jens Jacob

Videos mit dem Smartphone aufzunehmen und anschließend direkt im Gerät zu schneiden wird immer einfacher. Das Online-Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, es ortsunabhängig von unserem Experten zu erlernen und direkt auszuprobieren. Sie erhalten im Webinar eine Einführung in die Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android).

Behandelt werden diese Themen:

- Tipps & Tricks für Social-Media-Videos (Bildformate und Veröffentlichungskanäle)
- Videoequipment für Smartphones (Stativ, Handhalterung, Gimbal, Mikrofon und Licht)
- Einführung und Praxisübungen zum Thema Kamera mit der App „FiLMiC Pro“ (Fokus, Blende und Weißabgleich einstellen)
- Einführung in den Videoschnitt im Smartphone anhand der App „KineMaster“ (Videoclips importieren, anordnen und trimmen, Titeleinblendungen und Musik einfügen, fertiges Video exportieren)

Der Dozent steht eine Woche lang nach dem Webinar noch für Ihre Fragen in der Cloud zur Verfügung. Keine Ermäßigung.

**Voraussetzungen:** Apple oder Android Smartphone neuerer Generation. Aktueller Browser (Firefox oder Chrome) auf Ihrem Rechner. Für das Webinar müssen Sie die kostenpflichtige App „FiLMiC Pro“ auf Ihrem Handy installiert haben. Bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn ist eine Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) notwendig.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

Vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail von der VHS Köln nähere Informationen zum Zugang zum virtuellen Seminarraum in der VHS.cloud.

Jens Jacob (Master of Arts „Literatur und Medienpraxis“) produziert seit 2006 Kurzfilme, Werbefilme und Dokumentationen. 2011 wurde seine Arbeit mit dem 1. Platz des Bürgermedienspreises der Landesanstalt für Medien ausgezeichnet. Durch unterschiedliche Auftragsarbeiten im Bereich Kultur, Wirtschaft und Werbung verfügt er neben filmtheoretischem Wissen vor allem über umfassende Praxiserfahrung.

**Montag, 20.04.20, 18.00 - 21.15Uhr**

**Gebühr: 60,00 € (4 UStd.)**

## Apple Hardware

201-50136K

### iPhone/ iPad - Grundlagen

Frank Jörgens

Wenn Sie ein iPhone oder ein iPad besitzen, aber mit dem Umgang dieser technischen Wunderwerke unsicher sind oder keine Kenntnisse besitzen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Ihrem iPhone/ iPad und den wichtigsten Funktionen, wie Telefonieren, Kontaktverwaltung, Kurznachrichten, Kalenderverwaltung, Internetnutzung mit WLAN oder WiFi, Kamera und nützliche Apps.

**2 x freitags, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 08.05.20**

**Gebühr: 60,00 € (8 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

### Werbeanzeige

## GEORG & IADAROLA

AUTOFIT



Als Kfz-Meisterbetrieb bieten wir den Rundum-Sorglos-Service für Ihr Auto. Was können wir für Sie tun?

Autofit Georg & Iadarola  
Bunsenstrasse 15, 41540 Dormagen

TEL 02133-60416  
[www.autofit-dormagen.de](http://www.autofit-dormagen.de)  
[info@autofit-georg-iadarola.de](mailto:info@autofit-georg-iadarola.de)

**Besuchen Sie uns!**



### Bildungsurlaub

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben einen gesetzlichen Anspruch auf jährlich fünf Tage Freistellung von der Arbeit bei Lohnfortzahlung, wenn sie ein Bildungsurlaubsseminar besuchen. Wir bieten Ihnen Seminare an, die alle nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt sind. Selbstverständlich können daran auch Nichterwerbstätige teilnehmen!

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung, die Sie zusammen mit Ihrem Antrag auf Bildungsurlaub mindestens 6 Wochen vor Beginn des Seminars bei Ihrer Arbeitgeberin oder Ihrem Arbeitgeber einreichen müssen.

Wenn Sie noch Fragen zum Bildungsurlaub haben, rufen Sie uns vormittags an unter Telefon 02133/257-574 oder senden eine E-Mail an: Ute.Abraham-Koerner@stadt-dormagen.de

201-50150K

### Bildungsurlaub: Aktiv im Job mit Word, Excel und PowerPoint

Ursula Scholz

Dieses dreitägige Seminar zeigt den praktischen Einsatz der Anwendungsprogramme Word, Excel und PowerPoint (Microsoft Office 2019) im Büroalltag! Professionell erfassen und bearbeiten Sie Ihre Texte mit Word, Sie optimieren das Layout und können mit Hilfe einer Datenliste aus Excel ganz leicht einen Serienbrief erstellen. Natürlich gehört neben Text- und Tabellenformatierung auch der Umgang mit einem professionellen Präsentationsprogramm wie PowerPoint dazu. Praktische Aufgaben aus dem Berufsalltag runden diese Themen ab. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows werden vorausgesetzt.

**Montag bis Mittwoch, 06.07.20 bis 08.07.20,**

**jeweils 09.00 - 16.00 Uhr**

**Gebühr: 135,10 € (24 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 8 bis 9 Personen!**

## Lust auf Sprachen? **Natürlich! Mit Erfolg.**

Sprachen lernen mit der Volkshochschule:  
Alle Sprachkurse und Zertifikatslehrgänge,  
ab Seite 42





## EDV-Angebote für Kinder & Jugendliche



### Tastschreiben schnell und effizient lernen

26 Buchstaben - 10 Finger und schon geht es los mit dem schnellen Schreiben auf der Tastatur! In wenigen Stunden wirst du das 10-Finger-Tastschreibsystem erlernen. Damit sich dein Gehirn die Buchstaben auf der Tastatur besser merken kann, gibt es zu jedem Buchstaben ein Bild. Dieses kannst du dir anhand einer Geschichte wunderbar einprägen. Mit entsprechenden Übungen wirst Du bald sicher und fehlerfrei mit allen 10 Fingern schreiben können.

201-50180

### Osterferien: Tastschreiben schnell und effizient lernen (10 - 14 Jahre)

Ulrike Ramroth

**Montag - Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 06.04.20**  
**Gebühr: 54,00 € (12 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-50181

### Osterferien: Tastschreiben schnell und effizient lernen (ab 16 Jahren)

Ulrike Ramroth

**Montag - Donnerstag, 12.15 - 14.30 Uhr, ab 06.04.20**  
**Gebühr: 54,00 € (12 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-50182

### Osterferien: Einmal Profi sein mit Word, Excel und PowerPoint! (12 - 14 Jahre)

Ursula Scholz

Mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kannst du deine Briefe, Einladungskarten, Namensschilder, Aufkleber und Poster demnächst richtig gut gestalten - so wie ein Profi. Mit der Tabellenkalkulation Excel lernst du ganz einfach die tollsten mathematischen Berechnungen. Dafür muss man kein Mathe-Genie sein! Mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint gestaltest du professionell das nächste Referat für die Schule. Du experimentierst mit Bildern, Sound und Videoclips, die du in PowerPoint einbinden kannst.

**Samstag, 04.04.20, 10.00 - 15.00 Uhr**  
**Sonntag, 05.04.20, 10.00 - 15.00 Uhr**  
**Gebühr: 57,60 € (12 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

201-50183

### Sommerferien: Tastschreiben schnell und effizient lernen (10 - 14 Jahre)

Ulrike Ramroth

**Montag - Donnerstag, 09.30 - 11.45 Uhr, ab 29.06.20**  
**Gebühr: 54,00 € (12 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**

## Kommunikation & Management Schlüsselqualifikationen

201-50700K

### Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel

Niklas Düllings

- Sie wollen Ihren inneren Schweinehund in den Griff bekommen?
- Sie wollen ein bestimmtes Ziel endlich angehen oder effektiver erreichen?
- Sie wollen mehr Antrieb und Energie in Ihrem Alltag?
- Sie wollen ungeliebte Gewohnheiten endlich loswerden oder eine gewünschte Gewohnheit etablieren?

Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderungen - in diesem Seminar lernen Sie endlich das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Gewinnen Sie neue Motivation in einer lockeren Atmosphäre mit Gleichgesinnten und lernen Sie Ihre Vorsätze mit Leichtigkeit umzusetzen, um Ihre Ziele zu erreichen!

**Samstag, 25.01.20, 10.00 - 18.00 Uhr**  
**Gebühr: 78,00 € (10 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**  
**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

201-50702K

### Zeitmanagement Motiviert und organisiert erfolgreich arbeiten

Georg Kempkes

Motivation ist die Basis für kreative und produktive Arbeit, einer Arbeit, die Spaß macht. Dadurch erreicht man die besten Ergebnisse - für sich und den Arbeitgeber. Sich selbst zu motivieren ist in Zeiten hoher Arbeitsbelastung nicht immer leicht und bedarf Disziplin und Organisation. Wer gut organisiert ist, schafft sich Zeitressourcen und damit mehr Zeit für die wichtigen Aufgaben. Das bedeutet auch weniger Stress.

Wie man das erreicht, lernen Sie in diesem Seminar anhand von Übungen, Gruppenarbeit, Diskussionen und dem Einbringen persönlicher Fragestellungen.

Der Dozent ist Coach und Trainer und greift auf eine langjährige Berufserfahrung in der freien Wirtschaft zurück.

**Freitag, 06.03.20, 09.00 - 16.30 Uhr**  
**Gebühr: 67,50 € (9 UStd.)**  
**VHS, Langemarkstr. 1-3**  
**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**



201-50701

### Gelassen und sicher im Stress

Gudrun Grünweller

Immer mehr Menschen stehen unter Stress oder sogar Dauerstress. Stress kennt fast jeder. Wie steht es bei Ihnen? Fühlen Sie sich häufiger gestresst, überfordert oder sind Sie Mehrfachbelastungen ausgesetzt? Stress ist individuell und wird von jedem anders erlebt. Stress gehört zu unserem normalen Leben. Sind wir aber Dauerstress oder ständiger Überforderung ausgesetzt oder wird der Stress chronisch, dann kann es zu vielfältigen gesundheitlichen Folgen kommen.

**Aber: Sie sind dem Stress nicht hilflos ausgeliefert!**

In diesem Seminar/ Kurs können Sie lernen, wie Sie dem Stress die Stirn bieten können, den Stress aktiv angehen und bewältigen. Sie werden Interessantes zur Stressentstehung, -auswirkung sowie Stressbewältigung lernen. Sie analysieren Ihre eigenen Stressoren und Stressreaktionen. Sie werden erfahren, wie Sie sich von belastenden Gedanken lösen und förderliche Einstellungen entwickeln können. Sie erhalten neue Impulse und konkretes Handwerkszeug für Veränderungen hin zu einem gelassenen und souveränen Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag. In der Gruppe erarbeiten Sie an persönlichen Fallbeispielen Ideen zum Umgang mit konkreten Belastungen und planen konkrete Schritte zur Stressbewältigung und Steigerung ihres Wohlbefindens. Ein persönlich erstellter Gesundheitsplan hilft Ihnen bei der Umsetzung und dem Transfer in den beruflichen wie privaten Alltag.

Ziel des Kurses ist es einen Beitrag zur Stressprävention zu leisten. Es dient der Förderung und Stärkung körperlicher wie seelischer Gesundheit und des Wohlbefindens.

Die Trainerin ist erfahrene Supervisorin/ Coach (DGSv) für Stressprävention und Gesundheitscoaching.

**Freitag, 27.03.20, 09.00 - 17.00 Uhr**

**Samstag, 28.03.20, 09.00 - 17.00 Uhr**

**Gebühr: 120,00 € (16 UStd.)**

**VHS, Langemarkstr. 1-3**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

**Haben Sie Lust auf weitere Angebote zur Persönlichkeitsentwicklung? Dann beachten Sie bitte auch folgende Angebote:**



210-10610

### Vortrag: „Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!“

Dr. Torsten Reters

Wie wir uns am besten selber schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierende Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein: Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu einer größeren Lebenszufriedenheit diskutieren.

**Dienstag, 10.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr**  
**siehe Seite 7**

210-10612

### Vortrag: „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Eine humorvolle Einführung in das „1 x 1 der Lebenskunst“

Dr. Torsten Reters

Engstirnige Orientierungen versauern das Leben. Nur wer flexibel mit seinen eigenen Einstellungen und Handlungsmustern umgeht, kann zufriedener durchs Leben gehen und seine Krisen bewältigen.

**Mittwoch, 13.05.2020, 19.00 – 20.30 Uhr**  
**siehe Seite 8**





# Zweiter Bildungsweg

## Grundbildung

### Übergang

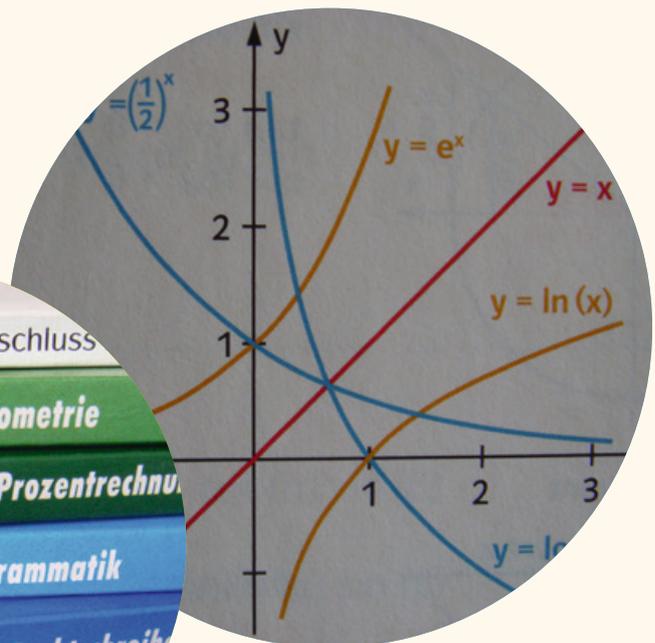
## Schule & Beruf

**Petra Rogge**  
02133/257-458  
Petra.Rogge@  
stadt-dormagen.de

Schulabschlüsse

Alphabetisierung

Angebote für  
Schüler\*innen,  
Auszubildende,  
Student\*innen





### Schulabschlüsse

Der Hauptschulabschluss ist die Grundlage für viele Berufsausbildungen. Ohne diesen Abschluss ist ein beruflich qualifiziertes Fortkommen nahezu unmöglich. Ihn nachzuholen ist sowohl Forderung aus der Wirtschaft wie auch dringende Empfehlung der Agentur für Arbeit. Unser Kursangebot und Ihre Motivation eröffnen die Möglichkeit den Hauptschulabschluss auf dem Zweiten Bildungsweg zu erreichen.

Der Mittlere Schulabschluss (Fachoberschulreife) ist die Grundlage für verschiedene Berufe in der öffentlichen Verwaltung, der Wirtschaft, der Technik und eine Reihe freier, künstlerischer Berufe. Mit diesem Schulabschluss bringen Sie sich ein ganzes Stück weiter in eine günstigere Ausgangsposition für Ihre berufliche Karriere.

Da bei vielen Bewerbungsverfahren mittlerweile nicht nur auf eine fundierte Schulausbildung, sondern auch auf fachpraktische Berufserfahrung großen Wert gelegt wird, wird in diesen Schulabschlusslehrgängen neben der Wissensvermittlung in den klassischen Unterrichtsfächern auch die Berufsvorbereitung ein Themenschwerpunkt sein.

Durch das Weiterbildungsgesetz des Landes NRW haben die Volkshochschulen das Recht, Lehrgänge und Prüfungen zum Erwerb von staatlich anerkannten Schulabschlüssen durchzuführen. Die Volkshochschulen in NRW vermitteln seit mehr als 25 Jahren erfolgreich diese staatlich anerkannten Schulabschlüsse, sie sind gleichwertig mit den Schulabschlüssen der Sekundarstufe I aller allgemeinbildenden Schulen.

Voraussetzung für die Erlangung der staatlich anerkannten Abschlüsse ist eine aktive Mitarbeit, die regelmäßige Teilnahme am Unterricht und gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift.

Folgende Fächer werden unterrichtet:

Deutsch, Englisch, Mathematik, Arbeitslehre/Wirtschaft, Biologie und Geschichte.

**Die Lehrgänge sind kostenlos, Sie übernehmen lediglich eine Anmeldegebühr und die Kosten für Arbeitsmittel und Lehrbücher.**

202-60201

#### **Integrierter Lehrgang Hauptschulabschluss nach Klasse 9**

Der neue Lehrgang beginnt am 12.08.20, dauert zwei Semester und endet mit der Prüfung zum Hauptschulabschluss nach Klasse 9 im Juni 2021.

Bewerber\*innen, die bisher noch keinen Schulabschluss und nur ein Abgangszeugnis besitzen, sollten sich umgehend melden und beraten lassen.

**Montag bis Freitag, jeweils von 16.40 - 20.40 Uhr  
ab 12.08.20**

**Anmeldegebühr: 80,00 €**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

202-60193

#### **Integrierter Lehrgang Hauptschulabschluss nach Klasse 10**

Der neue Lehrgang beginnt am 12.08.20, dauert ein Semester und endet mit der Prüfung zum Hauptschulabschluss nach Klasse 10 im Januar 2021.

Bewerber\*innen, die bereits den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 erworben haben und den Hauptschulabschluss nach Klasse 10 nachholen wollen, sollten sich umgehend melden und beraten lassen.

**Montag bis Freitag, jeweils von 16.40 - 20.40 Uhr  
ab 12.08.20**

**Anmeldegebühr: 50,00 €**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

202-60193

#### **Integrierter Lehrgang Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)**

Der neue Lehrgang beginnt am 12.08.20, dauert zwei Semester und endet mit der Prüfung zum Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) im Juni 2021.

Bewerber\*innen, die bereits den Hauptschulabschluss nach Klasse 10 erworben haben und den Mittleren Schulabschluss erlangen möchten, sollten sich umgehend melden und beraten lassen.

**Montag bis Freitag, jeweils von 16.40 - 20.40 Uhr  
ab 12.08.20**

**Anmeldegebühr: 80,00 €**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Da die Nachfrage groß ist und die Plätze in allen Schulabschlusslehrgängen begrenzt sind, sollten Sie sich rechtzeitig bewerben. Bitte senden Sie uns eine aussagekräftige Bewerbung mit dem Abgangs- bzw. Abschlusszeugnis der Regelschule, einem aktuellen Lebenslauf und einem Passfoto zu.**



**Information und Beratung nur nach vorheriger Terminvereinbarung!**



## Übergang Schule und Beruf

Angebote für Schüler\*innen, Auszubildende und Student\*innen

201-50120

### Fit für Schule und Beruf mit Word, Excel und PowerPoint (15 - 18+)

Ursula Scholz

Ob für Schule oder als Vorbereitung für den Einstieg in die Ausbildung oder in das Studium: dieser Kurs bietet Schüler\*innen perfekte Grundlagen für den Umgang mit den MS-Office-Programmen Word, Excel und Outlook.

**Samstag, 28.03.20 - Sonntag, 29.03.20,**  
**jeweils 10.00 - 15.00 Uhr**  
**siehe Seite 63**

201-50600K

### Die perfekte Bewerbung - mit gut gestalteten Fotos

Mareike Daennart

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich gerade in der Bewerbungsphase befinden oder sich gerne wieder bewerben möchten. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps zu Anforderungen und aktuellen Trends im Bewerbungsverfahren sowie professionellen Bewerbungsfotos.

**Freitag, 24.01.20, 14.00 - 18.30 Uhr**  
**siehe Seite 61**

## Alphabetisierung für deutsche Muttersprachler

201-70101K

### Schreib-Kurs und Lese-Kurs Für Menschen, die Deutsch sprechen

Emine Yaman

Sie wollen unbedingt Schreiben und Lesen lernen. Sie brauchen viel Hilfe dabei.

Wir helfen Ihnen.

In unserem Kurs lernen Sie in kleinen Schritten.

Wir üben mit Ihnen Schreiben und Lesen.

So trauen Sie sich bald mehr zu.

Im Kurs sind höchstens 6 - 9 Personen.

Bitte melden Sie sich für den Kurs an.

Wir helfen Ihnen unter der Telefon-Nummer: 02133 257 458

**10 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 27.02.20**

**Gebühr: 83,40 € (20 UStd.)**

**Gymnasium, Haberlandstr. 14**

**Kleingruppenkurs mit 6 - 9 Personen!**

## Dormagen geht auf Reisen. **Natürlich! Mit Kultur.**

England, Spanien, Frankreich oder die Niederlande – mit der Volkshochschule auf Reisen mehr vom Land, der Kultur und den Menschen erleben!

**Weitere Informationen ab Seite 46.**



# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>		<b>F</b>		<b>L</b>	
Acrylmalerei	18	Fachoberschulreife	72	Landesgartenschau	17
Aktiv im Alter 55+	76	Familie	12, 31, 32	Landwirtschaft	6
Allergie	26	Farbberatung	21	Lebenskunst	7, 8
Alphabetisierung	44, 73	Faszientraining	32, 34	Lesen	14, 73
Alphabetisierung		Feldenkrais	27	Lexware	63
Deutsche Muttersprachler	73	Finanzbuchführung	63	Literatur	14
Altersvorsorge	7	Fit fürs Büro	62, 63	Low Carb	38
Altstadtführung, Köln	10	Fitnessstraining	32, 34		
Amphibien, Reptilien	12	Fledermäuse	12	<b>M</b>	
Android-Smartphone	65, 66, 67	Fondanttorten	38	Malen für Kinder	19 f
Angebote für Frauen	40	Fotobuch	64	Maltechniken	18 ff
Anmeldeformular	77	Französisch	51, 52	Manga	20
Antipasti	39	Frauen	40	Meditation	28, 30 f
Aromatherapie	26	Frauen in Köln	10	Männerkochkurs	37
Astronomie	11	Frauenkochkurs	38	Mitspielkrimi	37
Autogenes Training	27	Frühlingsblüher	11	Mode	21 ff
		Führungen	16, 17, 21	Mondrian	17
<b>B</b>		<b>G</b>		Motivation	69
Ballett	14, 15	Garten	9, 12, 17	Museumsbesuch	16 f
Beckenboden	33	Gesellschaft	5	Musik	14, 15
Beethoven	16	Gesundes Leben	25		
Betriebssystem	60, 61	Golf	35	<b>N</b>	
Bewegungstraining für Ältere	32	Gourmets	39	Nachhaltigkeit	9, 21
Bewerbung	61, 73	Grevenbroich	16	Nähen	22, 23
Bienen	19	Griechische Küche	39	Naturwissenschaften	11
Bildbearbeitung	64	Grundbildung	71	Niederlande/ Niederländisch	16, 17, 57
Bildhauerei	19	Gymnastik für Frauen	33	Niederrhein	16
Bildungsurlaub	68			<b>O</b>	
Blumen	19	<b>H</b>		Office Programme	61 ff
Bonn	16	Hafenrundfahrt	16	Ohrgeräusche	26
Bootsführerscheine	35, 36	Hauptschulabschluss	72	Ölmalerei	18
Bücher	14	Heuschnupfen	26	Oper	14, 15
Buchführung am PC	63	Hundeverhalten	12	Organisation	69
Buddhismus	9, 10			Ostermenü	38
Business English	48	I		Outlook	62
		Ikebana	19		
<b>C</b>		iPhone / iPad	67	<b>P</b>	
Café, philosophisches	8	Italienisch	53, 54	PC-Grund- und Aufbaukurse	60, 61
Cartoon	20			PEKiP	31 f
Comic	20	<b>J</b>		Persische Küche	39
		Japan/Japanisch	9, 10, 19, 58	Persönlichkeitsentwicklung	7, 8
<b>D</b>		Junge VHS	50	Philosophie	7, 8
Deutsch als Fremdsprache	44	<b>K</b>		Physik	11
Deutschland	9	Kunst, Kultur & Kreatives	13	Pilates Training	33, 34
Digitale Fotografie	64, 66	Karikatur	20	Politik	6
		Ki Song	27	Populismus	6
<b>E</b>		Kinder Malkurs	19 f	PowerPoint	62, 63, 68
Einbürgerungstest	45	Klimawandel	8	Presse- und Öffentlichkeitsarbeit	6
Eltern-Kind-Sport	32	Knetmasse Powertex	19	Psychologie	7, 8
Energieberatung	7	Kochen für Frauen	38		
Englisch	46 ff	Kochen für Männer	37	<b>Q</b>	
Entgiftung	26	Köln	10, 21	Qi Gong	29, 30
Entspannung	27 ff, 34	Kommunikation	69 f	Qualifikation und Beruf	59
Erben	7	Konsumverhalten	9		
Ernährung	26	Kosmetik	21	<b>R</b>	
Erste Hilfe	26	Krimi - Dinner	37	Recht	7
Excel	61, 62, 68	Kulturrucksack	20	Rotterdam	16
Exkursionen	13			Rückentraining	28, 33
Exotische Pflanzen	12				

## STICHWORTVERZEICHNIS

<b>S</b>		<b>U</b>	
Schnupperkurs	19, 35	Umwelt	9, 12, 21
Schreiben	73	Übergang Schule Beruf	71, 73
Schulabschlüsse	71	<b>V</b>	
Selbstmotivation	69, 70	Verbraucher	7, 9, 21
Skoliotherapie	28	Vereinsarbeit	6
Skulpturen	19	Videoproduktion	66, 67
Smartphone	65 ff	Volleyball	32
Spanisch	54 ff	Vorträge	4
Sportbootführerschein	35, 36	<b>W</b>	
Sprachen	41	Wald	9, 11, 12
Stadtführung	10, 16, 17	Wandern	9
Steinbildhauerei	19	Wildgemüse	11
SterneKüche	39	Wirbelsäule, verdreht	28
Stilberatung	21	Wirbelsäulengymnastik	33
Stressprävention	70	Wirtschaftsenglisch	48
<b>T</b>		Wohnungseinbruchschutz	7
Tabellenkalkulation	61, 62, 68	<b>X</b>	
Tablet	65	Xpert Kommunikation Outlook	62
Taijiquan (Tai Chi)	28, 29	Xpert Tabellenkalkulation	61, 62
Tango Argentino	34	<b>Y</b>	
Tanz	14, 15, 34	Yoga	30, 31
Tapas	39	<b>Z</b>	
Tastschreiben	69	Zeitmanagement	69
Testamentsgestaltung	7	ZenBo®Balance	28
Textverarbeitung	61 ff, 68	Zielerreichung	69, 70
Thailändische Küche	39	Zumba	34
Tierkommunikation	12	Zweiter Bildungsweg	71
Tinnitus	26		
Torten	38		
Tropischer Garten	12		

### Impressum:

Stadt Dormagen, Der Bürgermeister

Titelbild:

Rawpixel.com - stock.adobe.com

Teamfotos:

J. Benninghaus, S. Möser, W. Zdrojewski,  
privat

Gestaltung und Produktion:

www.lukas-druck.de, Dormagen

**Die Stadt als Träger der  
Volkshochschule ist  
Mitglied des Landesverbandes  
der Volkshochschulen  
von Nordrhein-Westfalen e.V.**

### VHS rings um Dormagen

Die Programme unserer Nachbarvolkshochschulen können Sie bei uns im Büro einsehen oder direkt beziehen bei der

VHS Düsseldorf

Bertha-von-Suttner-Platz 1

Telefon 0211 8994150

[www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)

VHS Grevenbroich

Stadtparkinsel

Telefon 02181 608235

[www.vhs-grevenbroich.de](http://www.vhs-grevenbroich.de)

VHS Kaarst-Korschenbroich

Am Schulzentrum 18

Telefon 02131 96390

[www.vhs-kaarst-korschenbroich.de](http://www.vhs-kaarst-korschenbroich.de)

Amt für Weiterbildung

VHS Köln

Im Mediapark 7

Telefon 0221 22125990

[www.stadt-koeln.de/vhs](http://www.stadt-koeln.de/vhs)

VHS Meerbusch

Hochstraße 14

Telefon 02159 916500

[www.meerbusch.de](http://www.meerbusch.de)

VHS Neuss

Brückstraße 1

Telefon 02131 904151

[www.vhs-neuss.de](http://www.vhs-neuss.de)

Alle Volkshochschulen finden Sie  
im Internet unter:

[www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)

**Volkshochschule Dormagen**  
**Natürlich! Mit Kultur.**



**Das Herbstsemester beginnt  
am 17. August 2020.**



## Aktiv im Alter Endlich Zeit für...

vhs

d!  
DORMAGEN  
Natürlich! Am Rhein.

### **PC - Basiswissen I**

201-50110K | ab Mittwoch, 22. Januar 2020, S. 60

### **Kreativer Tanz und Entspannung**

201-30250 | ab Mittwoch, 22. Januar 2020, S. 34

### **Qi Gong und aktive Meditation**

201-30131K | ab Freitag, 24. Januar 2020, S. 30

### **Smartphone und Tablet: Erste Schritte**

201-50130K | ab Montag, 27. Januar 2020, S. 65

### **Aufbaukurs: Smartphone und Tablet**

201-50131K | ab Montag, 27. Januar 2020, S. 65

### **Easy English Conversation Niveau A1-A2**

201-40626 | ab Mittwoch, 29. Januar 2020, S. 48

### **Pilates Training - auch für Anfänger**

201-30244 | ab Donnerstag, 30. Januar 2020, S. 34

### **Bewegungstraining für Ältere**

201-30230 | ab Montag, 3. Februar 2020, S. 32

### **Bewegungstraining für Ältere**

201-30231 | ab Montag, 3. Februar 2020, S. 32

### **Yoga am Vormittag**

201-30144K | ab Mittwoch, 5. Februar 2020, S. 30

### **Kochvergnügen für Männer**

201-30510 | ab Dienstag, 3. März 2020, S. 37

### **Man(n) nehme ... ! Kochkurs für Männer**

201-30511 | ab Donnerstag, 19. März 2020, S. 37

### **Kochvergnügen für Frauen**

201-30514 | ab Dienstag, 24. März 2020, S. 38

### **Vortrag: Testamentsgestaltung - wichtig auch für mich!**

201-10320 | Mittwoch, 25. März 2020, S. 7

### **Yoga am Vormittag**

201-30145K | ab Mittwoch, 22. April 2020, S. 30

Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

Diese Kurse werden ausdrücklich für Teilnehmer\*innen ab 55 Jahren angeboten. Achten Sie auf diesen Button

55+

## ANMELDEBOGEN der Volkshochschule Dormagen

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name/Vorname Teilnehmer\*in

Straße

PLZ/ Ort

Telefon ( tagsüber)

Mobil

E-Mail

Geburtsjahr

männlich

weiblich

/

/

Bei Eltern-Kind-Kursen auch Vorname und Geburtsmonat/-Jahr des Kindes

Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der "Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS" für folgende Veranstaltungen an:

Veranstaltungsnummer:	falls belegt:
1.	
2.	
3.	

### Bankeinzugsermächtigung - SEPA-Lastschriftmandat für VHS Dormagen, Langemarkstr. 1-3, 41539 Dormagen, Gläubiger-ID: DE760000000002384

Hiermit ermächtige ich Sie, die Gebühren von meinem Konto mittels Lastschrift (SEPA – Rahmenmandat) einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Dormagen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, in Ausnahmefällen nach Rücksprache die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Ich bin damit einverstanden, dass das angegebene Girokonto auch für Erstattungen verwendet wird. Mir ist bekannt, dass bei einer Rücklastschrift die Einzugsermächtigung sofort gelöscht wird.

Name/Vorname Kontoinhaber\*in (falls nicht Teilnehmer\*in)

Straße Kontoinhaber\*in (falls nicht Teilnehmer\*in)

PLZ/ Ort Kontoinhaber\*in (falls nicht Teilnehmer\*in)

IBAN/BIC

Kreditinstitut

Ich bin bereit, für die Zahlung der Gebühr gegenüber der Stadt Dormagen rechtlich einzustehen.

- Ich beantrage eine Gebührenermäßigung. Eine Kopie des Familienpasses der Stadt Dormagen ist beigelegt.
- Ich bezahle die Gebühr per EC-Karte vor Ort und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat für evtl. Rückerstattungen und Aufzahlungen.

Informationen zum Datenschutz sind zu finden auf der Webseite [www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de) unter „Impressum/Datenschutz“. Die Verarbeitung der Daten erfolgt unter der Beachtung der Vorschriften der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Datum/Unterschrift Teilnehmer\*in

Datum/Unterschrift Kontoinhaber\*in (falls nicht Teilnehmer\*in)

## Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

Bitte beachten Sie die folgenden Informationen nach Artikel 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bei Erhebung personenbezogener Daten bei den betroffenen Personen.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt stets im Einklang mit der DSGVO und in Übereinstimmung mit den landesspezifischen Datenschutzbestimmungen. Als Rechtsgrundlage der Verarbeitung dient Artikel 6 DSGVO. Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen. Ferner werden Sie über die Ihnen zustehenden Rechte aufgeklärt.

### 1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die VHS Dormagen, gesetzlich vertreten durch den Bürgermeister der Stadt Dormagen. Dieser wird vertreten durch die Leitung der VHS Dormagen, Langemarkstraße 1-3, 41539 Dormagen, E-Mail: [info-vhs@stadt-dormagen.de](mailto:info-vhs@stadt-dormagen.de) (nachfolgend „wir“ genannt).

### 2. Datenschutzbeauftragter der Stadt Dormagen

Datenschutzbeauftragter der Stadt Dormagen ist Herr Cem Yilmaz, Paul-Wierich-Platz 1, 41539 Dormagen, Tel.: +492133257221, Fax: +492133257408, [datenschutz@stadt-dormagen.de](mailto:datenschutz@stadt-dormagen.de)

### 3. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Stadt, E-Mail-Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr bzw. Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z. B. Kleinkindkurse) kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen (z.B. bei Kursausfall, Terminverschiebungen u.ä.) 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 lediglich zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt in Ausnahmefällen keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes 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 Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen (z.B. bei Kursausfall, Terminverschiebungen u.ä.) 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 lediglich zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt in Ausnahmefällen keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes 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 Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 4. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Anmeldeformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

### 5. Speicherdauer und Löschung von Daten

Ihre persönlichen Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse) bleiben für künftige Semester gespeichert. Diese Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit schriftlich widerrufen. Ihre Daten werden 5 Jahre nach letztmaliger Anmeldung zu einem Kurs/zu einer Veranstaltung in unserem System gelöscht. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden a) nach Widerruf der Einzugsermächtigung, oder b) bei Lastschriftmandaten ebenfalls 5 Jahre nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars

bereitstellen, 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. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Wir geben Ihren Namen, ggf. E-Mail-Adresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen (z. B. Kursterminen). Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Einbürgerungstests) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum, Geburtsort) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen und berufsbezogenen Deutschkursen nach der Deutschförderverordnung müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei BAMF-Kursen, Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

### 7. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

### 8. Ihre Rechte gemäß der Artikel 12-23 DSGVO (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Sie haben ebenfalls das Recht auf Akteneinsicht nach den verfahrensrechtlichen Bestimmungen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft schriftlich zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie an unten genannte Kontaktdaten richten. Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

### 9. Zuständige Aufsichtsbehörde

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Kavalleriestraße 2-4, 40213 Düsseldorf, Telefon 0211/ 38424-0, Fax 0211 / 38424-10, E-Mail:

[Poststelle@ldi.nrw.de](mailto:Poststelle@ldi.nrw.de)

Internet [www.ldi.nrw.de](http://www.ldi.nrw.de)

An dieser Stelle verweisen wir auch auf die Datenschutzerklärung der Stadt Dormagen. <https://dormagen.de/impressumdatenschutz/>



## Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

Bitte beachten Sie die folgenden Informationen nach Artikel 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bei Erhebung personenbezogener Daten bei den betroffenen Personen.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt stets im Einklang mit der DSGVO und in Übereinstimmung mit den landesspezifischen Datenschutzbestimmungen. Als Rechtsgrundlage der Verarbeitung dient Artikel 6 DSGVO. Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen. Ferner werden Sie über die Ihnen zustehenden Rechte aufgeklärt.

### 1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die VHS Dormagen, gesetzlich vertreten durch den Bürgermeister der Stadt Dormagen. Dieser wird vertreten durch die Leitung der VHS Dormagen, Langemarkstraße 1-3, 41539 Dormagen, E-Mail: [info-vhs@stadt-dormagen.de](mailto:info-vhs@stadt-dormagen.de) (nachfolgend „wir“ genannt).

### 2. Datenschutzbeauftragter der Stadt Dormagen

Datenschutzbeauftragter der Stadt Dormagen ist Herr Cem Yilmaz, Paul-Wierich-Platz 1, 41539 Dormagen, Tel.: +492133257221, Fax: +492133257408, [datenschutz@stadt-dormagen.de](mailto:datenschutz@stadt-dormagen.de)

### 3. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Stadt, E-Mail-Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr bzw. Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z. B. Kleinkindkurse) kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen (z.B. bei Kursausfall, Terminverschiebungen u.ä.) 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 lediglich zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt in Ausnahmefällen keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes 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 Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen (z.B. bei Kursausfall, Terminverschiebungen u.ä.) 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 lediglich zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt in Ausnahmefällen keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes 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 Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 4. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Anmeldeformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

### 5. Speicherdauer und Löschung von Daten

Ihre persönlichen Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse) bleiben für künftige Semester gespeichert. Diese Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit schriftlich widerrufen. Ihre Daten werden 5 Jahre nach letztmaliger Anmeldung zu einem Kurs/zu einer Veranstaltung in unserem System gelöscht. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden a) nach Widerruf der Einzugsermächtigung, oder b) bei Lastschriftmandaten ebenfalls 5 Jahre nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars

bereitstellen, 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. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Wir geben Ihren Namen, ggf. E-Mail-Adresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen (z. B. Kursterminen). Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Einbürgerungstests) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum, Geburtsort) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen und berufsbezogenen Deutschkursen nach der Deutschförderverordnung müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei BAMF-Kursen, Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

### 7. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

### 8. Ihre Rechte gemäß der Artikel 12-23 DSGVO (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Sie haben ebenfalls das Recht auf Akteneinsicht nach den verfahrensrechtlichen Bestimmungen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft schriftlich zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie an unten genannte Kontaktdaten richten. Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

### 9. Zuständige Aufsichtsbehörde

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Kavalleriestraße 2-4, 40213 Düsseldorf, Telefon 0211/ 38424-0, Fax 0211 / 38424-10, E-Mail:

[Poststelle@ldi.nrw.de](mailto:Poststelle@ldi.nrw.de)

Internet [www.ldi.nrw.de](http://www.ldi.nrw.de)

An dieser Stelle verweisen wir auch auf die Datenschutzerklärung der Stadt Dormagen. <https://dormagen.de/impressumdatenschutz/>

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DER VHS (AGB)

## **Anmeldung:**

Für alle Veranstaltungen der VHS ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich - auch für Vorträge!

An den Veranstaltungen der VHS kann teilnehmen, wer mindestens 16 Jahre alt ist und sich angemeldet hat. Ausgenommen sind explizit ausgeschriebene Sonderveranstaltungen für jüngere Teilnehmende.

Melden Sie sich rechtzeitig an, da aus Kostengründen alle Kursangebote und Vorträge nur stattfinden können, wenn sich genügend Personen dazu angemeldet haben.

Kurse, zu denen sich weniger als 10 Personen angemeldet haben (bei Kleingruppenkursen weniger als die angegebene Mindestteilnehmerzahl), kann die VHS absagen. Es besteht evtl. noch die Möglichkeit, bei unterbesetzten Kursen mit den angemeldeten Teilnehmern einen Kleingruppenkurs zu vereinbaren, wenn diese bereit sind einen Gebührensatzschlag zu zahlen.

So können Sie sich anmelden:

- persönlich:** Melden Sie sich in der VHS persönlich an.
- schriftlich:** Füllen Sie den Anmeldebogen im Innenteil des Programmheftes aus und senden Sie uns den Bogen zu.
- per Fax:** Faxen Sie uns Ihre Anmeldung mit denselben Daten, die auch auf dem Anmeldebogen stehen Fax-Nr. 02133 / 257 241
- per E-Mail:** Mailen Sie Ihre Anmeldung an die Adresse: [info-vhs@stadt-dormagen.de](mailto:info-vhs@stadt-dormagen.de)
- online:** Nutzen Sie das Anmeldeverfahren auf unserer Homepage: [www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de)
- telefonisch:** Wenn Sie sich im laufenden Semester schon schriftlich oder persönlich angemeldet haben, nehmen wir Ihre zusätzliche Anmeldung am Telefon entgegen.

Die Anmeldung ist verbindlich. Zu Ihrer Information erhalten Sie von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung, die zugleich ein Quittungsnachweis ist. Dies ist noch keine Zusage, ob sich genügend Personen angemeldet haben. Falls Ihr Kurs mangels einer zu geringen Zahl an Anmeldungen nicht zustande kommt, werden wir Sie rechtzeitig benachrichtigen.

Frühestens 3 Wochen nach Kursbeginn jeweils zum 10. eines Monats bzw. des folgenden Werktages werden die Kursgebühren von Ihrem Konto abgebucht.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldung ohne Ihre Unterschrift nicht bearbeiten können (Ausnahme E-Mail und online-Verfahren).

## **Gebührenermäßigung:**

Eine Ermäßigung auf Teilnahmegebühren (außer Reisen, Exkursionen, Veranstaltungen mit dem Kennzeichen Z und R) und auf Lehrwerke erhält, wer den Familienpass der Stadt Dormagen besitzt.

Der Familienpass berechtigt zur regelmäßigen Kursteilnahme.

Unter anderem erhalten den Familienpass: Empfänger/-innen von laufenden Hilfen zum Lebensunterhalt bzw. Grundsicherung nach Sozialgesetzbuch II, Asylbewerber/innen, Empfänger/innen ergänzender Hilfe im Rahmen der Kriegsopferfürsorge, sowie Familien, deren Familieneinkommen bestimmte Grenzen nicht überschreitet.

Den Familienpass erhalten Sie beim Fachbereich 5 „Kinder, Familien und Senioren“ im neuen Rathaus, Paul-Wierich-Platz 2. Zur Anmeldung fügen Sie bitte eine Kopie des Familienpasses bei.

## **Terminkalender für dieses Semester:**

Das Semester beginnt am 13. Januar 2020. Wir machen aber darauf aufmerksam, dass Kurse und Wochenendseminare auch im Laufe des Semesters beginnen. Sie können sich dazu selbstverständlich jederzeit anmelden.

## **Beratung:**

Wenn Sie bei Ihrer Kurswahl unsicher sind (z.B. hinsichtlich der Schwierigkeitsstufe oder die genauen Inhalte eines Kurses betreffend), dann beraten und informieren wir Sie gerne.

## **Sie haben den falschen Kurs gewählt - was dann?**

Wenn Sie feststellen, dass Sie den falschen Kurs gewählt haben, sprechen Sie mit Ihrer Kursleiterin/Ihrem Kursleiter oder mit der Programmbereichsleitung über einen kostenfreien Kurswechsel vor der dritten Unterrichtseinheit. Bitte informieren Sie aus organisatorischen Gründen auf jeden Fall das VHS-Büro entsprechend.

Ausgenommen von dieser Regelung sind die mit dem Kennzeichen „K“ versehenen Kleingruppenkurse und Auftrags-Kurse mit dem Kennzeichen „Z“.

## **Sie wollen sich abmelden?**

Eine Abmeldung ist nur schriftlich, per Fax oder E-Mail bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Geht Ihre Abmeldung später ein, können wir Ihre Teilnahmegebühr nicht stornieren. Für Reisen, Exkursionen und Opernveranstaltungen gelten besondere Bedingungen, die im VHS-Büro ausliegen.

## **Teilnahmebescheinigung:**

Es besteht die Möglichkeit nach regelmäßigem Kursbesuch (mindestens 80 %) eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten. Teilnahmebescheinigungen sind gebührenfrei.

## **Parkmöglichkeiten**

Falls Sie darauf angewiesen sind, mit dem Auto zur VHS in die Langemarkstraße zu kommen, finden Sie ausreichende Parkmöglichkeiten im Umfeld der VHS.

Die erste halbe Stunde ist gebührenfrei. Jede weitere angefangene halbe Parkstunde kostet jeweils 0,50 €. Die Gebührenpflicht gilt montags bis freitags von 9.00 bis 18.00 Uhr und samstags von 9.00 bis 14.00 Uhr - außerhalb dieser Zeiten ist das Parken frei.

## **Rollstuhlfahrende – Menschen mit Behinderung**

Das Haus der Volkshochschule in der Langemarkstraße ist für Rollstuhlfahrende eingerichtet. Auf dem Hof sind ausgewiesene Parkplätze für Menschen mit Behinderung vorhanden.

## **Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)**

Bitte beachten Sie die Informationen auf Seite xx.

An dieser Stelle verweisen wir auch auf die Datenschutzerklärung der Stadt Dormagen.

<https://dormagen.de/impressumdatenschutz/>

**Wir weisen darauf hin, dass im gesamten Gebäude nicht geraucht werden darf!**

**Programmänderungen vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.**

Aktuelle Informationen zu allen Themenbereichen finden Sie auch auf unserer Homepage unter <http://www.vhsdormagen.de>

