

**Programm
Januar bis Juni 2026**

www.vhs.monheim.de

Gemeinsam
lernen
in der VHS

Herzlich willkommen in der VHS Monheim am Rhein



Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,



herzlich willkommen zum neuen Programm der Volkshochschule. Ich erlebe jeden Tag, wie viel positive Neugier und Gestaltungswille in dieser Stadt stecken – und wie lebendig Bildung in Monheim am Rhein gelebt wird.

Die VHS ist ein besonderer Ort unserer Stadt: Hier können Menschen zusammenkommen, Neues entdecken, voneinander lernen und sich weiterentwickeln. Genau das macht unsere VHS so wertvoll.

Es braucht solche Orte der Begegnung, des Dialogs und des persönlichen Vorankommens. Und als frisch gewählte Demokratin freut es mich natürlich auch, dass die VHS in diesem Halbjahr einen Schwerpunkt bei der Demokratiebildung setzt. Das passt gut in unsere Zeit. Die VHS greift dabei starke Themen auf: Es gibt unter anderem ein Angebot der ARD-Online-Reihe „FaktenSicher für Demokratie“ (in Kooperation mit der Bundes-VHS) und zum Projekt „Stolpersteine NRW“ sowie die Monheimer Europa-Wochen mit dem Gastland Griechenland – der Wiege unserer modernen Demokratie. Sie alle zeigen, wie wichtig Wissen, Verständnis und Miteinander für unser Zusammenleben sind.

Daneben bietet das neue Programm wieder viele Gelegenheiten, sich persönlich oder beruflich weiterzubilden – vom Einstieg in digitale Themen sowie den bewährten und neuen Sprachkursen über Koch- und Gesundheitsangebote bis zu neuen Formaten rund um Nachhaltigkeit und Künstliche Intelligenz. Wer etwa ausprobieren möchte, wie KI den Alltag erleichtern oder kreative Prozesse anregen kann, findet hier spannende Einstiege.

Wir sind breit aufgestellt. Wir bieten Exkursionen in Betriebe und die Natur genauso an, wie einen Philosophie-Stammtisch, einen Workshop zu britischen Popsongs und Arabisch für Anfänger. Dazu gibt es Persische Küche, Yoga, Achtsamkeit und Pilates. Unser Ziel: Bildung für alle – offen, bezahlbar und fürs Leben gemacht.

Und selbstverständlich entdecken Sie auch in diesem Heft viele Ihrer Lieblingsangebote wieder. Ihnen fehlt dennoch etwas? Sprechen Sie uns gerne an! Eine lebendige Volkshochschule lebt von Menschen, die sie mitgestalten und weiterdenken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, Lernen und Entdecken. Schön, dass Sie die Angebote unserer VHS nutzen.

Herzliche Grüße

Sonja Wienecke
Bürgermeisterin der Stadt Monheim am Rhein

Vorwort	3
Anmeldung und Service	6
Highlights	10
1 Gesellschaft – Geschichte – Politik	12
Deutschland, Europa und die Welt	13
Exkursionen in die Natur	20
Bildung für nachhaltige Entwicklung	21
Philosophie	24
Empowerment	26
Kulturelle Bildung	26
2 Schulabschlüsse	28
3 Integration und Deutsch als Zweitsprache	32
Deutsch als Zweitsprache – B2-Kurse	36
Einbürgerungstest	37
4 Fremdsprachen	38
Gebärdensprache	40
Informationen zu Fremdsprachenkursen	41
Englisch	42
Französisch	47
Spanisch	49
Italienisch	52
Niederländisch	53
Polnisch	54
Türkisch	55
Arabisch	56
Japanisch	57

5 Qualifizierung und Beruf	58
KI im Beruf nutzen	59
EDV	61
Kaufmännische Weiterbildung	62
6 Gesundheit	74
Mentale Gesundheit	75
Kochen	80
Bewegung und Entspannung	85
Fitness und Tanz	99
Sportbootführerschein	106
Angebote für Ältere	107
Eltern-Kleinkind-Bewegungskurse	109
7 Digital im Alltag	112
Digital-Beratung	113
Künstliche Intelligenz	114
Familien-Medien-Tag.....	117
PC, Notebook, Laptop	118
Social Media und Internet	120
Gaming	122
Webdesign und Programmierung	126
Dozierendenverzeichnis	128
Geschäftsbedingungen	131
Impressum	135



Anmeldung und Service



Annette Everts

Foyer

Telefon: +49 2173 951-4123

E-Mail: vhs@monheim.de



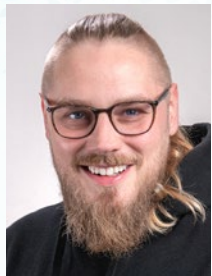
Birgit Bechmann

Raum 14

Anmeldung, Verwaltung

Telefon: +49 2173 951-4111

E-Mail: vhs@monheim.de



Christopher Bienert-Blankenauffland

Anmeldung, Verwaltung

Telefon: +49 2173 951-4183

E-Mail: vhs@monheim.de



Carsten Hoffmann

Raum 11

Anmeldung, Verwaltung

Telefon +49 2173 951-4115

E-Mail: vhs@monheim.de

Anmeldung und Service



Tina von Jeger

Raum 11

Verwaltung

Telefon: +49 2173 951-4114

E-Mail: vhs@monheim.de



Oxana Rubanova

Pädagogische Mitarbeiterin Integration

Raum 10a

Beratung und Anmeldung Deutschkurse

Telefon: +49 2173 951-4172

E-Mail: integration-vhs@monheim.de



Elena Stucke

Pädagogische Mitarbeiterin Integration

Raum 12

Beratung und Anmeldung Deutschkurse

Telefon: +49 2173 951-4185

E-Mail: integration-vhs@monheim.de



Cankoray Il

Hausmeister

Telefon: +49 2173 951-4117

E-Mail: cil@monheim.de



Patrick Probst

Hausmeister

Telefon: +49 2173 951-4117

E-Mail: pprobst@monheim.de



Christoph Leven

Raum HM1

VHS-Leiter

Programmbereiche: Qualifizierung und Beruf

Telefon: +49 2173 951-4175

E-Mail: cleven@monheim.de



Carina Füller

Raum 4

Stellvertretende VHS-Leiterin

Programmbereich: Schulabschlüsse

Telefon: +49 2173 951-4113

E-Mail: cfueller@monheim.de



Highlights



Workshop

**Demokratie Trainingslager
in Kooperation mit der
Heinrich-Böll-Stiftung NRW**

Seite 13



Reihe

**Erinnerungskultur: Das Projekt
„Stolpersteine NRW“ des WDR**

Seite 17



Prüfung

Einbürgerungstest

Seite 37



Workshop

Irische und britische Songs

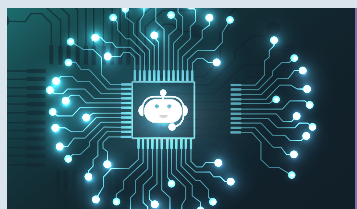
Seite 43



Kurs

Arabisch von Anfang an

Seite 56

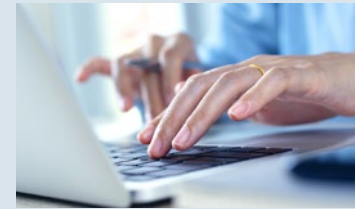


Kurs

**Visuelle Inhalte der Zukunft –
Hochwertige Bilder und Videos
mit KI**

Seite 60

Highlights



Kurs

Tastenschreiben in vier Stunden

Seite 61



Workshop

**Die heilende Kraft des
„inneren Kindes“**

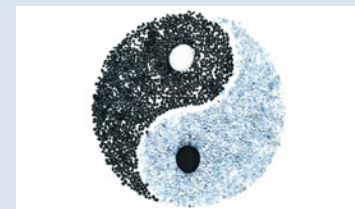
Seite 77



Workshop

**Persische Küche – der Duft von
Safran, Zimt und Kardamon**

Seite 82



Kurs

Taiji Quan

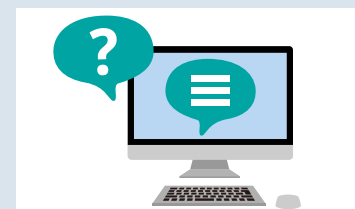
Seite 96



Kurs

**Künstliche Intelligenz im Alltag
– Ein praktischer Einstieg für die
Generation 50+**

Seite 115



Kurs

**Meinen Computer besser kennen
lernen (Windows und Word)**

Seite 118

Gesellschaft – Kultur – Politik – Wissenschaft – Bildung zur Nachhaltigen Entwicklung

Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft – Kultur – Politik – Wissenschaft – Bildung zur Nachhaltigen Entwicklung“ ist breit angelegt. Die Volkshochschule hält hier ein vielfältiges Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln in Form von Vorträgen, Workshops, Lesungen und offenen Diskussionsrunden vor. Da in diesem Programmbereich immer wieder mal Veranstaltungen zu aktuellen Themen kurzfristig dazukommen, empfiehlt es sich, regelmäßig auf die Webseite der VHS zu schauen und den städtischen Newsletter über www.monheim.de/news zu abonnieren.

Information, Anmeldung und Beratung



Birgit Bechmann
Sachbearbeiterin
E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4111
Sprechzeiten: Mo bis Fr, 8:30 bis 12:30 Uhr



Christoph Leven
VHS-Leiter und Programmbereichsleiter
E-Mail: cleven@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4175
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

1 Gesellschaft – Geschichte – Politik

Deutschland, Europa und die Welt

Demokratie Trainingslager

26S1200

freitags von
15:30 bis 18:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
André Moser
entgeltfrei
24.04. bis 25.04.2026
Termine: 2

Demokratie macht Spaß! Zugegeben: Nicht immer und nicht überall, aber auf jeden Fall in diesem Trainingslager.

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Menschen, die sich in Vereinen engagieren oder in sozialen Verbänden oder allgemein in größeren Gruppen Demokratie herstellen möchten.

Die Module können auch einzeln besucht werden. Eine Teilnahme an allen Terminen wird jedoch empfohlen.

26S121

freitags von
9:30 bis 16 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
André Moser
entgeltfrei
08.05. bis 09.05.2026
Termine: 2



Deutschland, Europa und die Welt

26S1201W

Mittwoch
19:30 bis 21 Uhr
Livestream
Dozent/-in von
vhs-wissen.live
entgeltfrei
21.01.2026

Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne „gemeinsames Engagement aller“ wird in der Pflege nichts mehr gehen – so zumindest die Meinung von Sozial- und Rechtswissenschaftler Thomas Klie. In seinem Vortrag analysiert er die Dilemata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Thomas Klie setzt seine Schwerpunkte unter anderem in der sozialen Gerontologie und Pflege. Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig. Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.



Online-Vorträge der Reihe „vhs-wissen-live“

Die Volkshochschule Monheim am Rhein ist Teil einer bundesweiten Kooperation zahlreicher Volkshochschulen und dem Deutschen Volkshochschulverband mit der Max-Planck-Gesellschaft, der Süddeutsche Zeitung sowie der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (Acatech).

Darüber kann die VHS ein vielfältiges Online-Veranstaltungsprogramm mit teils hochkarätigen Referentinnen, Referenten und Podiumsteilnehmenden anbieten. Die Bandbreite der Themen reicht von politischen über gesellschaftliche, kulturelle oder auch naturwissenschaftliche Themen bis hin zu philosophischen und ethischen Fragestellungen.

Die Reihe „vhs-wissen-live“ wird von unseren Kooperationspartnerinnen und -partnern stetig fortgeführt und aktualisiert. Weitere Termine können also stetig hinzukommen. Es lohnt sich regelmäßig auf der Website vorbeizuschauen. Die Vorträge sind online, können also bequem von zu Hause aus verfolgt werden. Nach Anmeldung erhalten Teilnehmende einen Link und einen Zugangscode, um sich in die Veranstaltung einzuwählen.



Desinformation entlarven

26S1202W

Donnerstag
18 bis 19:30 Uhr
Livestream
Seminarreihe ARD
Dozent/-in von
vhs-wissen.live
entgeltfrei
08.01.2026

Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit seines Teams, die unter anderem direkt auf www.tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Pascal Siggelkow stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie man Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen kann.

Pascal Siggelkow hat den Master in Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg absolviert und nebenbei für das Hamburger Abendblatt und die Hamburger Morgenpost gearbeitet. Nach dem Studium mit Auslandsaufenthalten in Granada und Sevilla hat er ein journalistisches Volontariat beim Südwestrundfunk (SWR) absolviert. Als freier Journalist hat er dann unter anderem eine Dokumentation und Hörfunkfeatures für den SWR umgesetzt und bei der tagesschau im Newsroom gearbeitet. Seit Oktober 2022 ist er verantwortlicher Redakteur im Ressort ARD-Faktenfinder.



Erinnerungskultur:

26S1203W

Donnerstag
18 bis 19:30 Uhr
Livestream
Seminarreihe ARD
Dozent/-in von
vhs-wissen.live
entgeltfrei
22.01.2026

Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“

Das Projekt „Stolpersteine NRW“ des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing. Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das WDR-Projekt ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler. Jule Küpper und Stefan Domke vom WDR stellen ihr Projekt vor und zeigen wie journalistische Formate wie diese zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.



Referentinnen und Referenten:

Jule Küpper, Stefan Domke (WDR)
Stefan Domke ist Journalist und leitet das mit einem Grimme Online Award ausgezeichnete WDR-Projekt „Stolpersteine NRW“. Seit 2011 für den WDR tätig, hat er bereits zahlreiche innovative Webprojekte und Apps konzipiert und ist mehrfach dafür ausgezeichnet worden.

Jule Küpper ist angehende Historikerin (M.A. Public History) mit dem Schwerpunkt digitale Geschichtsvermittlung. Seit fünf Jahren arbeitet sie gemeinsam mit Stefan Domke an der Website und der App für „Stolpersteine NRW“.

Monheimer Europawochen

In Zusammenarbeit mit der Europa-Union Deutschland Stadtverband Monheim am Rhein e. V. organisieren wir seit vielen Jahren die Monheimer Europawochen. Dieses Jahr wird Griechenland im Fokus stehen.

Eröffnet werden sie im Rahmen des Monheimer Frühlingsfestes am 19. April 2026 mit einem bunten musikalischen Programm und Spezialitäten aus Griechenland an einer Vielzahl von Ständen auf dem Rathausplatz und der Alten Schulstraße.

Wie jedes Jahr wird es während der Europawochen ein vielseitiges und anspruchsvolles Programm geben. Von Weinverkostungen bis zu historisch-politischen Vorträgen, von Lesungen bis zu Ausstellungen. Unter dem Motto „Mit allen Sinnen genießen“ rundet ein fröhlicher und vielseitiger Abend mit musikalischen und kulturellen Überraschungen sowie kulinarischen Köstlichkeiten das Programm ab.

Weitere Informationen sowie alle Termine und Veranstaltungsorte werden auf der Website der VHS sowie der Europa-Union bekanntgegeben.

1 Gesellschaft – Geschichte – Politik

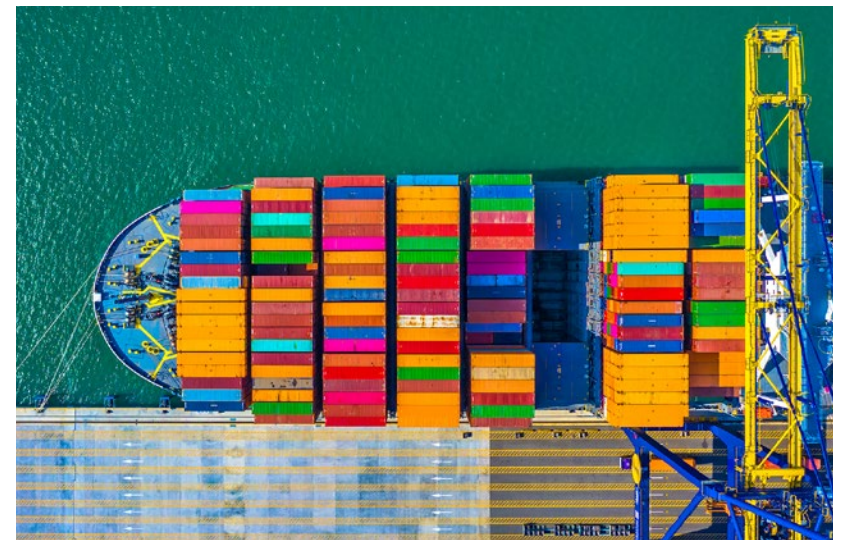
Deutschland, Europa und die Welt

Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft?

26S1204W

Donnerstag
19:30 bis 21 Uhr
Livestream
Dozent/-in von
vhs-wissen.live
entgeltfrei
29.01.2026

Die Zeiten der immer schnelleren Globalisierung scheinen vorerst vorbei zu sein. Protektionismus, Zölle, Sanktionen und Industriepolitik erleben ein Comeback. Gleichzeitig bedroht der Krieg in der Ukraine die Europäische Sicherheitsordnung, und macht neue Investitionen in Sicherheit unabdingbar. Was bedeuten diese geopolitischen und ökonomischen Umbrüche für Deutschland und das deutsche Wirtschaftsmodell? Referent Professor Moritz Schularick, Präsident des Kiel Instituts für Weltwirtschaft wird in seinem Vortrag Antworten auf diese und viele weitere Fragen geben.



Exkursionen in die Natur

26S1602

Freitag
20:45 bis 23 Uhr
Marienburgpark
rechter Eingang
Parkstraße
Frank Gennes
11 Euro
12.06.2026

Fledermaus, Eule und Co – Nachttiere entdecken

Auf der abendlichen Exkursion suchen Teilnehmende ein Jagdgebiet der Fledermäuse auf und beobachten diese bei ihrem Beutefang. Mit etwas Glück können auch verschiedene nachtaktive Nagetiere, Amphibien, Insekten, Weichtiere oder Eulen entdeckt werden. Mit einem BAT-Detektor werden die Ultraschall-Signale der Fledermäuse für menschliche Ohren hörbar. Außerdem werden Biologie und Ökologie der Fledermäuse und Eulen sowie mögliche Artenschutzmaßnahmen vorgestellt. Das Mindestalter der Teilnehmenden ist sechs Jahre. Kinder sind mit Begleitperson zugelassen. Veranstaltung in Kooperation mit der Monheimer Artenschutz-Initiative MOA.

26S1606

11 Euro
26.06.2026

Frühlingspilze, Frühlingsblüher und Wildgemüse im Auwald bei Baumberg

26S1607

Mittwoch
14 bis 17 Uhr
Haltestelle Monheim-Campingplatz,
Buslinie 788
Dr. Regina
Thebud-Lassak
14 Euro
25.03.2026



Auf dieser Exkursion beobachten wir die artenreiche Vegetation in einem Auwald, der bei Rheinhochwasser überschwemmt werden kann. Bei günstigem Wetter können neben Frühlingsblüheren auch Frühlingspilze sowie Pilze an Holz entdeckt werden. Wildgemüse wie der Bärlauch ist im Frühjahr am schmackhaftesten, darf aber nicht mit seinen giftigen Verwandten verwechselt werden. Vor Ort arbeiten wir die Artmerkmale heraus.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

verbraucherzentrale



Energieberatung

Mit unabhängigem Rat unterstützen die Energie-Fachleute der Verbraucherzentrale private Haushalte in allen Fragen rund um das Energiesparen und die Energieeffizienz von Wohngebäuden und Haustechnik. Ziel ist die Energieeinsparung in den eigenen vier Wänden, um langfristig Kosten zu senken, den Komfort zu steigern und Impulse für den Klimaschutz zu setzen. Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Energieberatung: Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

26S16101W

montags von
18 bis 19:30 Uhr
online
Verbraucherzentrale
NRW e. V.
entgeltfrei
05.01. bis 06.07.2026
Termine: 7

Der Vortrag erläutert technische Grundlagen unterschiedlicher Wärmepumpentypen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Zudem erhalten die Teilnehmenden Informationen zu Fördermöglichkeiten.

Referierende: Volker Butzbach und Sabine Breil, Energieberater und Energieberaterin für die Verbraucherzentrale



Bildung für nachhaltige Entwicklung

26516102W

.....
mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
online
Verbraucherzentrale
NRW e. V.
entgeltfrei
14.01. bis 08.07.2026
Termine: 7

Energieberatung: Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümerinnen und -eigentümer zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, welche Maßnahmen im Fall der eigenen Immobilie sinnvoll und umsetzbar sind.

Referent: Dr. Reinhard Loch, Energieberater für die Verbraucherzentrale



Bildung für nachhaltige Entwicklung

2651610W

.....
18 bis 19:30 Uhr
Livestream
Dozent/-in von
VHS goes green
entgeltfrei

24.02.2026
Klima und Eigenanbau:
Natürlich gärtnern mit
Permakultur

18.03.2026
Klima und Kultur:
Für mehr Klimaschutz
und was wir dafür tun
können

22.04.2026
Klima und Beteiligung:
Wie können wir vor
Ort wirksam werden?

07.05.2026
Klima und Psycho-
logie: Warum Wissen
allein nicht reicht

03.06.2026
Klima und Finanzen:
Grün investieren –
aber wie?

Klima und Wir: Klima und Konsum Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Im ersten Teil der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ geht es um Klima und Konsum. Marret Bähr vom Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein spricht darüber, wie wir im Alltag klimafreundlich einkaufen können. Ob Lebensmittel, Moder oder Gebrauchsgegenstände – in diesem Webinar erhalten Teilnehmende praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum.

Die bundesweite Webinar-Reihe „Klima und Wir“ des Volkshochschule-Verbandes zeigt, wie der Klimawandel den Alltag prägt: von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Einmal im Monat gibt es ein Webinar zu einem neuen Thema. Mit verständlichen Einblicken und Tipps laden die Referentinnen und Referenten zum Mitdenken und Handeln ein. Neben Vorträgen ist immer auch Raum für Beteiligung im Chat.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Alle Infos gibt es auf der Website
www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green.



Philosophie

26S1700

.....
montags von
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Daniel Schalow
entgeltfrei
02.02. bis 06.07.2026
Termine: 5

Philosophie-Stammtisch

Der Philosophie-Stammtisch ermöglicht es Teilnehmenden, in einer offenen Gesprächsrunde philosophische Themen zu diskutieren. Moderiert von Daniel Schalow, Philosophielehrer am Otto-Hahn-Gymnasium, können von den Teilnehmenden selbstgewählte Aspekte der Philosophie in den Fokus gestellt, bedacht und besprochen werden.

Seit Anfang 2024 finden die etwa zweistündigen Treffen jeweils am 1. Montag eines Monats um 19 Uhr statt.



Philosophie

26S1701

.....
Montag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Reza Mosayebi
entgeltfrei
16.03.2026

Rassismus in der Geschichte der Philosophie

Die Kontroverse um Rasse und Rassismus hat eine lange und tief verwurzelte Geschichte in der Philosophie. Die Anfänge der wissenschaftlichen und philosophischen Debatten und die beiden Begriffe lassen sich bis in die Aufklärungszeit zurückverfolgen und sind auch heute noch aktuell. Wie ist der Begriff Rasse als wissenschaftliches Konzept zustande gekommen und warum? Welche Rolle haben unterschiedliche Begriffe für den Rassismus gespielt? Und wie kann Philosophie zum Anti-Rassismus beitragen? Wir werden diese Fragen sowohl philosophisch als auch historisch interaktiv diskutieren.

Reza Mosayebi ist Privatdozent und Akademischer Oberrat am Institut für Philosophie der Ruhr-Universität Bochum. Seine Forschungsschwerpunkte sind Rechts-, Politik- und Moralphilosophie, Kantische Philosophie sowie Critical Philosophy of Race (Kritische Philosophie der Rasse).



Aktuell hinzugekommene Veranstaltungen
finden Sie unter: www.vhs.monheim.de

Empowerment

26S1755

.....
Samstag
14 bis 16 Uhr
Volkshochschule
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Katja Escheberg-Löchel
entgeltfrei
07.03.2026

Selbstbestimmt und klug vorsorgen – ein Workshop zum Schließen der spezifischen Finanz- und Vorsorgelücken von Frauen

In diesem interaktiven Workshop entdecken Frauen, wie sie spezifisch finanzielle Hürden überwinden, klug vorsorgen und Altersarmut vorbeugen können. Mit praxisnahen Tipps, Übungen und Humor zeigt Katja Escheberg-Löchel, Finanzexpertin und Mutmacherin, wie jede Frau selbstbestimmt für ihre Zukunft sorgen kann.

Katja Escheberg-Löchel ist seit 2018 unabhängige Finanzberaterin und berät digital und persönlich Privat- und Unternehmerkundinnen und -kunden. Mit ihren Vorträgen möchte sie erreichen, dass mehr Frauen in die Selbstfürsorge gehen und sich trauen, selbst mit Klarheit ihre Finanzentscheidungen zu treffen.

Kulturelle Bildung

Bilderkult und Bildkritik

26S1901W

.....
Donnerstag
19:30 bis 21 Uhr
Livestream
Dozent/-in von
vhs-wissen.live
entgeltfrei
15.01.2026

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Johann Hinrich Claussen ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“ eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht.

Kulturelle Bildung

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

26S1902W

.....
Montag
19:30 bis 21 Uhr
Livestream
Dozent/-in von
vhs-wissen.live
entgeltfrei
26.01.2026

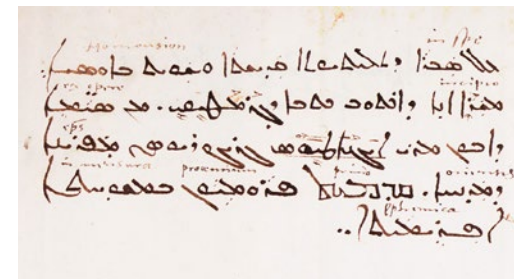
In Zeiten der Globalisierung haben sich Englisch und Chinesisch als Weltsprachen durchgesetzt. Die erste Weltsprache wenn man so will war jedoch Aramäisch.

Dabei ist Aramäisch ein Sonderfall, weil das persische Großreich Mitte des ersten Jahrtausends vor Christus Aramäisch als Sprache und Schrift eines bisher politisch wenig bedeutenden Gebietes adoptiert hat. Durch die imperiale Verwaltung Persiens fand Aramäisch dann Verbreitung von Ägypten bis nach Indien. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt.

In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses sogenannte Weltreich der Schreiberinnen und Schreiber bis in die Gegenwart weiter. Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache, hatte von 2005 bis 2019 den Lehrstuhl für Hebräisch und Aramäisch an der Universität Leiden inne und ist Ordentliches

Mitglied der Academia Europaea sowie der Königlich-Niederländischen Akademie der Wissenschaften.



Chance verpasst? Holen Sie Ihren Schulabschluss nach an der VHS Monheim am Rhein!

Der Einstieg in den Beruf und der berufliche Erfolg hängen stark von der Qualifikation des Schulabschlusses ab.

An unserer VHS haben Sie die Möglichkeit, Verpasstes nachzuholen und staatlich anerkannte Abschlüsse vom Ersten Schulabschluss bis zum Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben und die Qualifikation zum Besuch der gymnasialen Oberstufe zu erreichen.

Unsere Schulabschlusslehrgänge bereiten Sie gezielt auf die Abschlussprüfungen vor und unterstützen Sie bei der Verwirklichung Ihrer beruflichen Ziele.

Information, Anmeldung und Beratung



Christopher Bienert-Blankenauffland
Sachbearbeiter

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4183
Sprechzeiten: Mo, Di und Do
8:30 bis 12:30 Uhr



Susi Krasniqi
Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft
Stellvertretende Programmbereichsleiterin

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4110
Sprechzeiten: Di 11 bis 13 Uhr
Fr 8 bis 11 Uhr



Carina Füller
Programmbereichsleiterin
Stellvertretende VHS-Leiterin

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4113

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkräfte



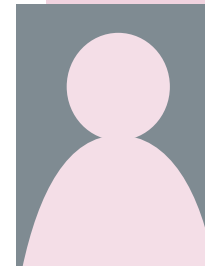
Michael Giebel
Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4187
Sprechzeiten: Do 13 bis 14 Uhr



Manuel Molina Madrid
Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4191
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Brinja Bures
Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4177
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

2 Schulabschlüsse

Welche Schulabschlüsse werden von der VHS angeboten?

- **Erster Schulabschluss (ESA)**
- **Erster Erweiterter Schulabschluss (EESA)** beinhaltet eine zweiwöchige Praktikumsphase
- **Mittlerer Schulabschluss (MSA)** mit oder ohne Qualifikation zum Besuch der gymnasialen Oberstufe

Wie lange dauert ein Lehrgang?

Die Dauer der Lehrgänge bis zum angestrebten Abschluss kann zwischen einem und drei Jahren betragen und richtet sich nach Ihren schulischen Vorkenntnissen und Ihrem Abschlusswunsch.

Wie viel kostet ein Lehrgang?

Für die Teilnahme an einem Lehrgang fällt eine Materialgebühr von 25 Euro pro Halbjahr an. Die Gebühren können leider nicht ermäßigt werden. Schulbücher und andere Lernmittel wie Taschenrechner oder iPads werden von der VHS für die Dauer des Lehrgangs zur Verfügung gestellt.

Wann finden die Lehrgänge statt?

Die Lehrgänge beginnen einmal jährlich nach den Sommerferien. Die Unterrichtszeiten sind je nach Lehrgang von 8 bis 13 Uhr oder von 12 bis 17 Uhr.

Welche Fächer werden angeboten?

In unseren Schulabschlusslehrgängen werden die Hauptfächer Deutsch, Mathematik und Englisch sowie ein naturwissenschaftliches Fach und ein Fach aus dem Bereich Arbeitslehre oder Gesellschaftslehre als Nebenfächer unterrichtet. Zusätzlich bieten wir die Fächer EDV, Berufsorientierung und Lebensgestaltung an.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

- erfüllte Schulpflicht der Sekundarstufe I (zehn Jahre)
- Deutsch-Kenntnisse auf B2-Niveau
- Teilnahme am Einstufungstest

2 Schulabschlüsse

Welche Unterstützungsangebote gibt es?

Während der gesamten Lehrgangszeit können Sie eine sozialpädagogische Begleitung in Anspruch nehmen. Auch unsere Lehrkräfte sind jederzeit unterstützend für Sie da. In Absprache mit Behörden, Kliniken, dem Jobcenter und weiteren Einrichtungen ermöglichen wir Ihnen einen individuell zugeschnittenen Bildungsweg. Zudem können wir durch eine enge Zusammenarbeit mit der Jugendberatung Monheim am Rhein (JuB) und anderen lokalen Beratungsstellen die bestmöglichen Unterstützungsangebote für jede schwierige Situation finden, sodass Sie sich voll und ganz auf Ihren Schulabschluss konzentrieren können. Die Fächer Berufsorientierung und EDV unterstützen Sie gezielt bei der Berufswahl und bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen. Im Fach Lebensgestaltung erhalten Sie zudem lebenspraktische Hilfestellungen zu Ihren individuellen privaten Herausforderungen.

Wie und wo kann ich mich anmelden?

Die Anmeldung ist nur persönlich und nach vorherigem Einstufungstest möglich. Bitte bringen Sie folgende Unterlagen zur Anmeldung mit:

- Lebenslauf
- amtliches Ausweispapier
- letztes Schulzeugnis
- falls Sie minderjährig sind, eine/-n Erziehungsberechtigte/-n

Telefon: +49 2173 951-4183

E-Mail: schulabschluss-vhs@monheim.de



Deutsch als Zweitsprache und Integration

Leben und arbeiten in Monheim am Rhein – die deutsche Sprache ist Ihr Schlüssel zur Integration. An der VHS Monheim am Rhein bereiten wir Sie sprachlich auf den Alltag in Deutschland vor, von den ersten Schritten bis zur kompetenten Sprachverwendung.

Eine Beratung, Einstufung und persönliche Anmeldung ist erforderlich und erfolgt nach Terminvergabe. Die Deutschkurse können in der Regel nicht online gebucht werden. Weitergehende Fragen zu sämtlichen Deutsch- und Integrationskursen beantworten Ihnen unsere Mitarbeitenden des Fachbereichs Deutsch als Zweitsprache und Integration. Bitte wenden Sie sich zur Terminvereinbarung an uns unter **integration-vhs@monheim.de**



Oxana Rubanova

Pädagogische Mitarbeiterin
Anmeldung und Beratung

E-Mail: integration-vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4172
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Elena Stucke

Pädagogische Mitarbeiterin
Anmeldung und Beratung

E-Mail: integration-vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4185
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Elke Faust

Programmbereichsleiterin

E-Mail: integration-vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4116
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

Welche Deutschkurse und Prüfungen bietet die VHS an?

- allgemeine Integrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung
- Orientierungskurse und Test „Leben in Deutschland“
- Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ)
- Berufssprachkurse B2 und Prüfung „Deutsch-Test für den Beruf“ (DTB)
- Einbürgerungstests
- sonstige Deutschkurse und Einstiegskurse auf Anfrage

Was sind Integrationskurse?

Die VHS Monheim am Rhein ist als Kursträgerin beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannt. Ein Integrationskurs ist ein Kurs, der Menschen helfen soll, sich in Deutschland zu integrieren. Er hat zwei Teile: Sprachkurs und Orientierungskurs.

Im Sprachkurs lernt man Deutsch für den Alltag bis zur Niveaustufe B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen. Die Themen umfassen zum Beispiel Einkaufen, eine Wohnung suchen, kurze Briefe und E-Mails schreiben oder eine Arbeit suchen.

Im Orientierungskurs lernt man etwas über das Leben in Deutschland, wie zum Beispiel wichtige Gesetze, die Kultur und die Geschichte.

Wie lange dauert ein Integrationskurs?

Der allgemeine Integrationskurs hat sechs Module Sprachkurs und ein Modul Orientierungskurs. Jedes Modul hat 100 Unterrichtsstunden. Im Integrationskurs mit Alphabetisierung lernen Sie zudem Lesen und Schreiben. Dieser Kurs hat neun Module Sprachkurs und ein Modul Orientierungskurs. Jedes Modul hat 100 Unterrichtsstunden. Wenn man die Abschlussprüfung nicht besteht, kann man weitere Module beantragen.

Welche Prüfungen gibt es?

Die Integrationskurse schließen mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD) ab. Der Test DTZ misst das Sprachniveau auf dem Niveau A2/B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Der Test LiD ist der Abschlusstest des Orientierungskurses. Wenn man beide Tests erfolgreich abgeschlossen hat, erhält man vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) das Zertifikat Integrationskurs.

3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

Wer darf an einem Integrationskurs teilnehmen?

Für die Teilnahme am Integrationskurs bestehen unterschiedliche Voraussetzungen. Integrationskurse richten sich an Ausländerinnen und Ausländer, die dauerhaft in Deutschland leben werden und an Asylbewerberinnen und Asylbewerber oder andere Personengruppen unter bestimmten Voraussetzungen. Unterschiedliche Behörden können eine Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs erteilen. Die Mitarbeitenden der VHS beraten Sie gerne und helfen bei der Antragsstellung.

Wie viel kostet ein Integrationskurs?

Integrationskurse werden bei Erfüllung der Voraussetzungen zu 50 Prozent durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. Der Eigenanteil beträgt 2,29 Euro pro Unterrichtsstunde, wenn Sie nicht die Voraussetzungen für eine Kostenbefreiung erfüllen. Bei erfolgreichem Abschluss werden auf Antrag zusätzlich 50 Prozent des Eigenanteils durch das BAMF zurückerstattet. Bei finanzieller Bedürftigkeit kann ein Antrag auf Kostenbefreiung beim BAMF gestellt werden. Ein Lehrbuch pro Modul muss von den Teilnehmenden selbst gekauft werden. Liegt keine Teilnahmeberechtigung durch das BAMF vor, kann der Kurs bei freien Kursplätzen auch zum Selbstkostenpreis gebucht werden.



3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

Wann beginnen die Integrationskurse?

Die VHS Monheim am Rhein bietet viele Module in Integrationskursen und Integrationskursen mit Alphabetisierung vormittags, nachmittags oder abends an.

Die Kurse werden nach Bedarf und den vorhandenen Ressourcen geplant, daher erscheinen sie nicht auf der Website.

Vor dem Integrationskurs gibt es einen Einstufungstest. Dort wird geprüft, mit welchem Modul man beginnen kann. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden.



3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

B2-Kurse

B2.2 Fortsetzungskurs

26S3301

montags/donnerstags,
von 17:45 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
350 Euro
23.02. bis 11.06.2026
Termine: 25

Der Kurs richtet sich an die Teilnehmenden, die bereits über das Sprachniveau B2.1 verfügen. Im Fokus stehen die Erweiterung des Wortschatzes, die Vertiefung der Grammatik und die Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten.

Bei diesem Kurs handelt es sich nicht um einen Berufssprachkurs. Eine B2-Prüfung wird nicht angeboten. Laut der Entgeltordnung der VHS Monheim am Rhein ist eine Entgeltermäßigung unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Berufssprachkurse B2 in Planung



3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

26S3501

Donnerstag
18 bis 19 Uhr
Volkshochschule, Saal
Tempelhofer Straße 15
25 Euro
26.02.2026

26S3502

Dienstag
18 bis 19 Uhr
Volkshochschule
Tempelhofer Straße 15
25 Euro
23.04.2026

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen möchte, muss Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung in Deutschland durch den Einbürgerungstest nachweisen. Der Einbürgerungstest ist eine schriftliche Prüfung, die Grundwissen in Politik, Geschichte, Gesellschaftskunde und Demokratie abfragt. Die Volkshochschule Monheim am Rhein ist zugelassene Prüfstelle des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung dieses Tests.

Der Einbürgerungstest umfasst 33 Fragen, die einem Katalog aus 300 bundeseinheitlichen Fragen und zehn landesspezifischen Fragen entnommen werden. Sprachkompetenzen der Stufe B1 werden vorausgesetzt. Für die Beantwortung der Testfragen hat man eine Stunde Zeit. Um zu bestehen, müssen mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantwortet werden. Das Testergebnis wird vom Bundesamt an die persönliche Adresse geschickt.

Den Katalog der möglichen Testfragen finden Sie im Online-Testcenter unter www.bamf.de.

Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich. Anmelde-schluss ist vier Wochen vor dem Testtermin.

Weitere Termine auf Anfrage.

Fremdsprachen

Teilnehmende der Fremdsprachenkurse der VHS sollen befähigt werden, sich in der jeweils erlernten Sprache in Situationen des Alltags, auf Reisen oder im Berufsleben sprachlich zu behaupten. Sie lernen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, wobei die in der Praxis wichtigsten mündlichen Fertigkeiten besonderes Gewicht erhalten. Auch Wortschatz und Grammatik werden vermittelt und trainiert, jedoch nicht im klassischen Sinne des Auswendiglernens, sondern stets durch viele Beispiele alltäglicher Situationen und Redewendungen.

Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen über eine gute Ausbildung und haben langjährige Erfahrung. Sie sind entweder Erstsprachlerinnen oder Erstsprachler oder sprechen die Zielsprache auf hohem Niveau.

Information, Anmeldung und Beratung



Birgit Bechmann
Sachbearbeiterin

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4111
Sprechzeiten: Mo bis Fr, 8:30 bis 12:30 Uhr



Elke Faust
Programmbereichsleiterin

E-Mail: efaust@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4116
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Den richtigen Kurs finden

Damit Sie den richtigen Kurs finden, nutzen Sie bitte unsere kostenlose Beratung, bei der wir gemeinsam mit Ihnen den für Ihre Vorkenntnisse und Ihr Lernziel geeigneten Kurs auswählen.

Zur besseren Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkenntnisse empfehlen wir Ihnen einen kostenlosen Online-Sprachtest für Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch sowie weitere Sprachen:

www.sprachtest.de oder www.klett-sprachen.de/einstufungstest

Gerne können Sie das Ergebnis des Einstufungstests zur Beratung mitbringen.

Lehrbücher

Das Lehrbuch für Ihren Sprachkurs müssen Sie selbst besorgen. Lehrbücher und gegebenenfalls Zusatzmaterialien sind im Entgelt nicht enthalten. Es empfiehlt sich, das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde zu kaufen.

Die Angaben über Lektionen bei fortlaufenden Kursen sind nicht verbindlich.

Online-Sprachkurse

Unsere Online-Sprachkurse finden über die geschützte Lernplattform VHS-Cloud statt. Von dort gelangen Sie in das virtuelle Klassenzimmer. Einige Online-Sprachkurse werden auch mit dem Konferenztool Zoom durchgeführt. Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen einige Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit. Bitte prüfen Sie auch Ihren Spam-Ordner, falls Sie keine E-Mail mit den Zugangsdaten erhalten.

Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer mit Internetzugang sowie Kamera und Mikrofon, alternativ können Sie auch ein Tablet verwenden. PC- und Internet-Grundkenntnisse und eine E-Mail-Adresse sind notwendig, wir helfen Ihnen aber gerne bei Schwierigkeiten.

Entgelt

Das Grundentgelt für Ihren Sprachkurs ist in Nr. 1 Buchstabe c) der Entgeltordnung geregelt. Bei weniger als fünf Teilnehmenden wird ein Zuschlag von 50 Prozent auf dieses Entgelt erhoben.

Gebärdensprache

26S4110

dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Dieter Schwirschke
(hörend)
98 Euro
03.03. bis 23.06.2026
Termine: 14

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache (Anfangskurs)

Hände wirbeln durch die Luft und ermöglichen eine für hörende Menschen geheimnisvolle Kommunikation: Sind Sie auch fasziniert von der Gebärdensprache oder haben Sie vielleicht in irgendeiner Weise mit gehörlosen Menschen zu tun? Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache, aber auch in die Lebenswelt gehörloser Menschen. Zahlreiche kleine Übungen ermöglichen Ihnen das Gelernte bis hin zu einfachen gebärdensprachlichen Dialogen anzuwenden. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Deutsche Gebärdensprache 2

Gebärdensprache – das ist Sprache mit den Händen, Gestik, Mimik, Ausdruck mit dem gesamten Körper. Eine ganz andere „Sprech“-Erfahrung und zugleich der Weg, mit gehörlosen Menschen zu kommunizieren. In einer Gruppe zwischen fünf und zwölf Personen können Teilnehmende, die bereits einen Anfangskurs besucht haben, ihre Kenntnisse in diesem Kurs festigen und weiterentwickeln. Das Lerntempo im Kurs orientiert sich an den Teilnehmenden.



Informationen zu Fremdsprachenkursen

Lernphasen	Stufe	Wissensfelder und Ziele
Grundkenntnisse	A1	Ich kann vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen, wenn die Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Ich kann sagen, wer ich bin und wo ich wohne. Ich kann Auskünfte einholen, wie zum Beispiel nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.
	A2	Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke über Bereiche verstehen, die mich unmittelbar betreffen. Ich kann in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (zum Beispiel zur Person und Familie, Einkaufen, Arbeit, die nähere Umgebung) Informationen austauschen.
gute Sprachkenntnisse	B1	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und mich verständigen, wenn es um vertraute Dinge des Alltags wie Familie, Freizeit, Arbeit und Reisen geht. Ich kann mich einfach und zusammenhängend zu vertrauten Themen und persönlichen Interessensgebieten äußern. Ich kann auf Reisen im Sprachgebiet die meisten Situationen bewältigen.
	B2	Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern recht gut möglich ist. Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Ich kann mich klar und detailliert zu einem breiten Themenspektrum ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
sehr gute bis nahezu muttersprachliche Kenntnisse	C1	Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
	C2	Ich kann alles, was ich höre oder lese, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexen Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

4 Fremdsprachen

Englisch

Englisch A1

26S4223

.....
montags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Hans-Jürgen Gürke
105 Euro
23.02. bis 22.06.2026
Termine: 15

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse
(wie zum Beispiel ein Semesterkurs oder vergleichbar)
erforderlich

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-501666-8, ab Lektion 4

Englisch A1

25S4231

.....
dienstags von
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Dr. Norbert Friedrich
105 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf
fortgeschrittenem A1-Niveau, zum Beispiel drei
bis vier Semesterkurse

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-501666-8, ab Lektion 9/10



4 Fremdsprachen

Englisch

Workshop: Irische und britische Songs

26S4242

.....
18.04./25.04.2026
jeweils 10 bis 13:15 Uhr
Volkshochschule
Alte Eisdiele
Dr. Norbert Friedrich
28 Euro

An zwei Samstagen lernen Sie irische und britische
Lieder kennen. Die Texte werden gelesen, danach
werden sie unter Gitarrenbegleitung des Referenten
gemeinsam gesungen. Sie erfahren dabei einiges über
soziale und historische Hintergründe, können sich
aber auch einfach an den schönen Melodien erfreuen.

Der Workshop ist für Englischlernende ab der Stufe
A1 geeignet, aber auch für diejenigen, die ihre Sprach-
kenntnisse auffrischen möchten. Gesangskenntnisse
werden nicht vorausgesetzt. Die Freude am Singen
und am Kennenlernen anderer Länder steht im
Vordergrund.



Englisch A2

26S4251

.....
freitags von
10:30 bis 12 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Maria Niedermeyer
98 Euro
27.02. bis 03.07.2026
Termine: 14

Voraussetzung: Mittleres A2-Niveau, zum Beispiel vier
Semesterkurse oder vergleichbare Kenntnisse

Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-501612-5, ab Lektion 7

4 Fremdsprachen

Englisch

Englisch A2+

26S4260

.....
donnerstags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Maria Niedermeyer
105 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

Vorkenntnisse: fortgeschrittenes A2-Niveau,
mehrere VHS-Kurse oder andere Vorkenntnisse

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt
gegeben.

Englisch für „Best Ager“ – B1

26S4261

.....
montags von
10:15 bis 11:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Dr. Norbert Friedrich
105 Euro
23.02. bis 22.06.2026
Termine: 15

Dieser Kurs richtet sich explizit an
Menschen ab etwa Mitte 50.
Voraussetzung: Mittleres bis
fortgeschrittenes B1-Niveau

Lehrbuch: Fairway new B1, Klett
Verlag, ISBN 978-3-12-501614-9,
ab Lektion 6



4 Fremdsprachen

Englisch

Englisch B1

26S4265

.....
dienstags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Hans-Jürgen Gürke
105 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Vorkenntnisse: abgeschlossenes A2-Niveau, dieser
Kurs beginnt mit der Niveaustufe B1

Lehrbuch: Fairway new B1, Kurs- und Übungsbuch,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501614-9

Englisch B1

26S4275

.....
dienstags von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Nadja Arens-Nasser
105 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Voraussetzung: mittlere Kenntnisse auf B1-Niveau

Lehrbuch: Easy English B1, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-520819-2, ab Lektion 11
Nach Absprache wird eine Lektüre gelesen.



Bildungsurlaub – Englisch

26S4277

dienstags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Nadja Arens-Nasser
105 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Brush up your English with films

Who would like to brush up, improve and consolidate his or her English skills in a completely new and thrilling way? If you answer this question with yes you are perfectly right in this class: we want to get involved into the exciting experiment of watching films together and learning English in a playful and creative way. This includes different creative language learning methods, for example film interpretation, rewriting the script (Drehbuch).

Voraussetzung: ab Niveaustufe B1

Englisch B2 – Conversation

26S4281

dienstags von
9:15 bis 10:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Maria Niedermeyer
105 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

The course is intended as a continuation or supplement to English courses. Participants will use moderately difficult texts to talk about everyday situations, practise their skills and refresh their grammar knowledge.

Previous knowledge: B2 level, ability to express yourself reasonably fluently in English
No textbook is required.



Französisch

Französisch A1.1 – Anfangskurs

26S4311

dienstags von
11 bis 12:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Gabriele Müller
42 Euro
02.06. bis 07.07.2026
Termine: 6

In diesem Kurs werden Sie die „ersten Schritte“ in der französischen Sprache machen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Voyages neu A1, Französisch für Anfänger, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7

Französisch A1

26S4320

donnerstags von
9 bis 10:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Ophélie Hahn
105 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

Voraussetzung: Vorkenntnisse auf mittlerem A1-Niveau, zum Beispiel zwei Semesterkurse oder vergleichbar

Lehrbuch: Voyages neu A1, Französisch für Anfänger, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7 und Voyages neu A1, Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-529415-8, ab Lektion 5



4 Fremdsprachen

Französisch

Französisch A2 am Vormittag

26S4344

.....
dienstags von
11 bis 12:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Gabriele Müller
77 Euro
24.02. bis 19.05.2026
Termine: 11

Vorkenntnisse: abgeschlossenes A1-Niveau, wie zum Beispiel mehrere Semesterkurse oder vergleichbare Kenntnisse

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1/2

Französisch A2/B1

26S4363

.....
montags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Laurette Reichelt
84 Euro
23.02. bis 08.06.2026
Termine: 12

Voraussetzung: fortgeschrittenes A2-Niveau

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12- 529412-7, ab Lektion 12
Gegebenenfalls muss der Folgeband B1 im Verlauf
des Kurses angeschafft werden.



4 Fremdsprachen

Spanisch

Spanisch A1

26S4425

.....
mittwochs von
17:30 bis 19 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Pilar Ballesteros
Jareno
105 Euro
25.02. bis 17.06.2026
Termine: 15

Geringe Vorkenntnisse erforderlich, wie zum Beispiel ein Semesterkurs oder vergleichbar

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehrwerk für Spanisch,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7, ab Lektion 3

Spanisch A1 am Morgen

26S4430

.....
montags von
8:30 bis 10 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Rosa Ramos-Catalina
105 Euro
23.02. bis 22.06.2026
Termine: 15

Geringe Vorkenntnisse wie zum Beispiel zwei Semesterkurse erforderlich

Lehrbuch: Eñe A1, Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-004219-7, Lektion 2/3



4 Fremdsprachen

Spanisch

Spanisch A2

26S4441

.....
donnerstags von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Pilar Ballesteros
Jareno
105 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

Vorkenntnisse: abgeschlossenes A1-Niveau

Lehrbuch: Impresiones A2, Kurs- und Arbeitsbuch,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-334545-5

Spanisch A2

26S4443

.....
dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Dan Ursulescu
105 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Voraussetzung: abgeschlossenes A1-Niveau

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag,
978-3-12-514682-2



4 Fremdsprachen

Spanisch

Spanisch A2

26S4454

.....
mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Rosa Ramos-Catalina
105 Euro
25.02. bis 17.06.2026
Termine: 15

Vorkenntnisse: mittleres bis gutes A2-Niveau

Lehrbuch: Eñe A2, Hueber-Verlag,
ISBN 978-3-19-004220-3, Lektion 7/8

Spanisch A2

26S4458

.....
mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Juana Dikty
98 Euro
25.02. bis 10.06.2026
Termine: 14

Voraussetzung: Vorkenntnisse auf A2-Niveau,
mehrere Semesterkurse oder vergleichbare
Vorkenntnisse

Lehrbuch: Eñe A2, Der Spanischkurs, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004220-3, ab Lektion 4/5



4 Fremdsprachen

Spanisch

Spanisch A2 – online

26S4459W

.....
dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
online
Raquel Wagner
105 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Vorkenntnisse: mittlere bis gute Kenntnisse auf
A2-Niveau

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber-Verlag,
ISBN 978-3-19-034545-8, ab Lektion 6

Italienisch

Italienisch A1

26S4521

.....
dienstags von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Alte Eisdiele
Rossana De Francisci
105 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Leichte Vorkenntnisse, wie zum Beispiel ein
Semesterkurs oder vergleichbar

Lehrbuch: Fantastico! A1, Kurs- und Übungsbuch,
Klett-Verlag, 978-3-12-525083-3, ab Lektion 4



4 Fremdsprachen

Italienisch

Italienisch A1/A2

26S4544

.....
dienstags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Alte Eisdiele
Rossana De Francisci
105 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit
Vorkenntnissen auf gutem A1-Niveau. Sie vertiefen
die Grundlagen des Italienischen, um kleine
Alltagssituationen zu meistern. Zudem erfahren
Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen, die
Menschen und ihre Kultur.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-502202-7, ca. ab Lektion 9

Niederländisch

Niederländisch A1

26S4632

.....
montags von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Marita Bruijns-
Pötschke
63 Euro
23.02. bis 04.05.2026
Termine: 9

Vorkenntnisse auf A1-Niveau erforderlich, zum
Beispiel zwei Semesterkurse

Lehrbuch: Welkom! neu, A1-A2 Kursbuch, Klett-Verlag,
ISBN: 978-3-12-528829-4, ab Lektion 9



4 Fremdsprachen

Niederländisch

Niederländisch A2

26S4654

.....
montags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Marita Bruijns-
Pötschke
63 Euro
23.02. bis 04.05.2026
Termine: 9

Vorkenntnisse: mittleres bis gutes A2-Niveau

Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-528829-4, ab Lektion 16
und Welkom! neu Arbeitsbuch, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-528991-8

Polnisch

Polnisch A2.1 – online

26S4743W

.....
mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
online
Ewelina Klusmann
105 Euro
25.02. bis 17.06.2026
Termine: 15

Voraussetzung: abgeschlossenes A1-Niveau

Lehrbuch: Hurra!!! PO POLSKU 2, NOWA EDYCJA A2
ISBN 978-83-963530-9-2, ab Lektion 3

4 Fremdsprachen

Türkisch

Türkisch A1

26S4822

.....
mittwochs von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Cem Can
105 Euro
25.02. bis 17.06.2026
Termine: 15

Vorkenntnisse wie zum Beispiel ein bis zwei Semester-
kurse erforderlich

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, Türkisch für
Anfänger, ISBN 978-3-12-528561-3 (Hybrid),
ab Lektion 5

Türkisch A2

26S4841

.....
mittwochs von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Cem Can
105 Euro
25.02. bis 17.06.2026
Termine: 15

Vorkenntnisse: gute Kenntnisse auf A2-Niveau
erforderlich

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, Türkisch für
Anfänger, entweder ISBN 978-3-12-528661-0 (Print)
oder ISBN 978-3-12-528561-3 (Hybrid), etwa ab
Lektion 15



4 Fremdsprachen

Arabisch

Arabisch von Anfang an – A1

26S4871

.....
donnerstags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Samir Nasser-Eddin
Velez
70 Euro
26.02. bis 11.06.2026
Termine: 10

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie lernen systematisch die Schrift und Aussprache sowie erste kleine Dialoge in der arabischen Sprache.

Lehrbuch: Kalamuna A1, Der Arabischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-605253-4



Arabisch A2/B1

26S4872

.....
samstags von
10 bis 13:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Fadwa Forst
98 Euro
28.02. bis 30.05.2026
Termine: 7

Vorkenntnisse: mittleres bis gutes A2-Niveau

Lehrbuch: Usrati – Lehrbuch für modernes Arabisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105243-0, ab Lektion 15



4 Fremdsprachen

Japanisch

Japanisch A1

26S4961W

.....
mittwochs von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
online
Shingo Kohno
105 Euro
25.02. bis 17.06.2026
Termine: 15

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Hiragana und Katakana, fortgeschrittene A1-Kenntnisse, zum Beispiel drei Semesterkurse

Lehrbuch: Minna no Nihongo, Auflage 2, 3A Corporation ISBN13: 978-4883196036, ab Lektion 8

Japanisch A2/B1

26S4962W

.....
dienstags von
19:45 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule
online
Shingo Kohno
105 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Vorkenntnisse: fortgeschrittenes A2-Niveau

Lehrbuch: Minna no Nihongo, Auflage 2, 3A Corporation ISBN13: 978-4883196036, ab Lektion 20



**Aktuell hinzugekommene Sprachkurse
finden Sie unter: www.vhs.monheim.de**

Qualifizierung und Beruf

Im Programmbereich „Qualifizierung und Beruf“ finden Veranstaltungen zur Elektronischen Datenverarbeitung und weiteren Feldern der Computernutzung statt. Fehlt Ihnen etwas? Dann sprechen Sie uns gerne an. Schon ab einer geringen Anzahl an Teilnehmenden können wir Ihnen Ihre gewünschte Veranstaltung bereitstellen. Zudem finden Sie im Fortbildungssystem „Xpert Business“ eine breite Palette an kaufmännischen Fortbildungen, die wir Ihnen im Online-Format anbieten. Dieses ermöglicht die zeitsparende sowie bequeme Teilnahme von zuhause aus.

In Kooperation mit der städtischen Abteilung Frühkindliche Bildung führen wir den Qualifizierungslehrgang zur Kindertagespflegeperson durch.

Information, Anmeldung und Beratung



Carsten Hoffmann
Sachbearbeiter

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4115
Sprechzeiten: Mo bis Fr, 08:30 bis 12:30 Uhr



Christoph Leven
VHS-Leiter und Programmbereichsleiter

E-Mail: cleven@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4175
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

KI im Beruf nutzen

26S5301

montags von
17:45 bis 20:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Hüseyin Özdemir
35 Euro
13.04. bis 27.04.2026
Termine: 3

KI-Anwendungen: Entdecken Sie die Zukunft mit ChatGPT und Midjourney

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Welt, in der wir leben, und bietet spannende neue Möglichkeiten, die sowohl im Beruf als auch im Alltag nützlich sind. Unser neues Modul „KI-Anwendungen: ChatGPT und Midjourney“ gibt Ihnen die Chance, diese faszinierenden Technologien kennenzulernen und selbst auszuprobieren.

Von der einfachen Erstellung von Texten mit ChatGPT bis hin zur kreativen Gestaltung von Bildern mit Midjourney – Referent Hüseyin Özdemir zeigt Ihnen, wie Sie KI für Ihre Zwecke nutzen können. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, diese modernen Werkzeuge zu bedienen und wie viel sie Ihnen im täglichen Leben helfen können.

- Einsteigerfreundlich: Wir beginnen bei den Grundlagen und führen Sie Schritt für Schritt in die Welt der KI ein.
- Praktische Beispiele: Erleben Sie die Anwendungsmöglichkeiten der KI in realen Situationen, die für Ihren Alltag relevant sind.
- Interaktives Lernen: Üben Sie direkt mit den Tools und erfahren Sie, wie Sie diese selbst anwenden können.
- Keine Vorkenntnisse erforderlich: Der Kurs ist für alle geeignet, die neugierig auf KI sind – egal ob Sie schon Erfahrung mit Computern haben oder nicht.

KI im Beruf nutzen

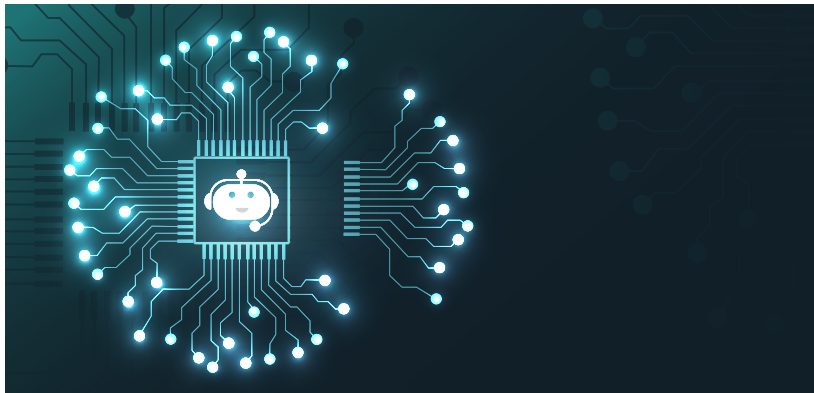
Visuelle Inhalte der Zukunft – Hochwertige Bilder und Videos mit KI (DALL-E, Sora und Hugging Face)

26S5302

.....
mittwochs von
17:45 bis 20:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Hüseyin Özdemir
32 Euro
15.04. bis 29.04.2026
Termine: 3

Steigern Sie Ihre Kreativität und Produktivität mit beeindruckenden KI-generierten Bildern und Videos! In diesem Kurs erfahren fortgeschrittene Nutzerinnen und Nutzer, wie sie führende KI-Tools wie DALL-E, Sora und Hugging Face effektiv einsetzen, um professionelle visuelle Inhalte zu erstellen, die sofort überzeugen. Ob Marketingkampagnen, Social-Media-Auftritte oder kreative Projekte – entdecken Sie neue, innovative Wege, Ihre Botschaften visuell ansprechend und wirkungsvoll zu präsentieren. Verschaffen Sie sich jetzt einen Vorsprung und lernen Sie praxisnah, wie KI Ihre Arbeit einfacher, schneller und erfolgreicher macht!

- **Termin 1:** Begeisternde Bilder mit KI – DALL-E und Hugging Face professionell nutzen
- **Termin 2:** Videoinhalte, die beeindrucken – Professionelle KI-Videos mit Sora erstellen
- **Termin 3:** Kreative Erfolgsstrategien – KI-Content rechtssicher und effektiv einsetzen



KI im Beruf nutzen

Update: KI, Internet und Office (Word, Excel, PowerPoint)

26S5401

.....
mittwochs von
18 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
N.N.
53 Euro
27.05. bis 24.06.2026
Termine: 5

Künstliche Intelligenz verändert derzeit rasant die Arbeit mit Office-Programmen und der Internetsuche. In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Überblick über aktuelle Entwicklungen und lernen praxisnah, wie KI in Word, Excel und PowerPoint integriert ist. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie Texte schneller erstellt, Daten ausgewertet, Präsentationen gestaltet und Informationen im Internet effizient gefunden werden können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse zu Office und Online-Suche auf den neuesten Stand bringen möchten.

EDV

Tastenschreiben in vier Stunden

26S5411

.....
Freitag
17.04.2025 und
24.04.2025
14 bis 16:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Brigitte Weck
46 Euro

Die perfekte Beherrschung des Zehn-Finger-Tastenschreibens bleibt gerade im Zeitalter der Arbeit mit dem PC Grundlage jeder Tätigkeit im schreibtechnischen Bereich. Schreibsicherheit und -schnelligkeit erleichtern zudem die Bedienung des Computers.

Um das Tastenschreiben blind zu beherrschen, benötigt man auf herkömmliche Art mindestens 30 bis 40 Unterrichtsstunden. Ein Trainingsprogramm, das auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht, führt zu einem wesentlichen schnelleren Erlernen der Tastatur.

Im Entgelt sind Materialkosten von etwa 25 Euro enthalten.

Kaufmännische Weiterbildung



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert-Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalterinnen- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Website: www.xpert-business.eu/kursuebersicht

Die Volkshochschule Monheim am Rhein bietet die Reihe Xpert Business in Kooperation mit dem Xpert-Business-Lernnetz, der Schlötel GmbH sowie dem Edumedia-Verlag in Form von Online-Webinaren an. So können Sie bequem von zu Hause aus Ihr berufliches Fachwissen ausbauen. Nach Ihrer Anmeldung zu einem der Webinare werden Sie Schritt für Schritt erfahren, wie das Webinar am Computer handzuhaben ist – inklusive eines Techniktests vor dem allerersten Webinar-Termin.

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business Abschlüsse Credit-Points fürs Studium angerechnet. So zum Beispiel an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen sowie Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert-Business-Website: www.xpert-business.eu/hochschule

Kaufmännische Weiterbildung

	Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)			Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft			
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling	
Finanzbuchführung (1)	●				●					●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●		●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●			●
Bilanzierung			●		alternativ		alternativ			●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●		●
Kosten- und Leistungsrechnung		●					●	●		●
Controlling		●						●		●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●		●
Lohn und Gehalt (1)				●				●		●
Lohn und Gehalt (2)				●				●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●				●		●
Personalwirtschaft						●				●
Einnahmen-Überschussrechnung						●				●
Personale Kompetenzen										●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Kaufmännische Weiterbildung

Informationen zu Webinaren

Erforderliche Computerkenntnisse: vergleichbar mit der Suche nach Informationen im Internet.

Technische Voraussetzungen: Computer mit Internetanschluss (mindestens 2 Mbit/s) und aktuellem Internetbrowser. Kopfhörer werden empfohlen. Mikrofon und Webcam sind nicht erforderlich.

Nach Ihrer Anmeldung können Sie in den Wochen vor Webinar-Beginn die Technik testen.

- Die Unterrichtshefte sind im Kursentgelt enthalten.
- Eine Entgeltermäßigung ist bei Webinaren (Lehrgängen) nicht möglich (siehe Lehrgangsbedingungen).
- Die ausführlichen Kursinhalte finden Sie auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.

Prüfung

Nach einer bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung wird separat in einer Präsenzveranstaltung in einer anderen VHS, einem regionalen Prüfungszentrum abgenommen. Diesbezügliche Fragen beantworten wir Ihnen gerne.

Hinweis

Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.

Frühestmöglicher Start der Online-Einschreibungen für das Sommersemester 2026 ist der 28.01.2026.

Techniktests vom 02. bis 06.03.2026, 8:30 bis 20:30 Uhr.

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung 1

26S5501W

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
360 Euro
10.03. bis 30.06.2026
Termine: 24

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle, zum Beispiel in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen, in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Bitte beachten Sie weitergehende Informationen zur Veranstaltung auf der Website www.vhs.monheim.de.

Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung 2

26S5502W

Xpert Business
montags/mittwochs,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
331 Euro
09.03. bis 22.06.2026
Termine: 22

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung DATEV

26S5503W

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
268 Euro
10.03. bis 23.06.2026
Termine: 16

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV-Software online. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.

Webseminar mit Xpert Business – Lohn und Gehalt 1

26S5504W

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
360 Euro
10.03. bis 30.06.2026
Termine: 24

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.



Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Lohn und Gehalt 2

26S5505W

Xpert Business
montags/mittwochs,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
331 Euro
09.03. bis 22.06.2026
Termine: 22

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Lohn und Gehalt mit DATEV

26S5506W

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
268 Euro
10.03. bis 19.05.2026
Termine: 16

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiterinnen und Arbeiter, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV-Software online. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Einnahmen-Überschuss-Rechnung

26S5507W

Xpert Business
montags/mittwochs,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
182 Euro
09.03. bis 27.04.2026
Termine: 11

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung geführt. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.



Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Kosten- und Leistungsrechnung

26S5508W

Xpert Business
montags/mittwochs,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
303 Euro
09.03. bis 15.06.2026
Termine: 20

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.

Webseminar mit Xpert Business – Bilanzierung

26S5510W

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
303 Euro
10.03. bis 16.06.2026
Termine: 20

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Controlling

26S5511W

Xpert Business
montags/mittwochs,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
303 Euro
09.03. bis 15.06.2026
Termine: 20

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.



Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Betriebliche Steuerpraxis

26S5512W

Xpert Business
montags/mittwochs,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
296 Euro
09.03. bis 22.06.2026
Termine: 22

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, zum Beispiel bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Personalwirtschaft

26S5513W

Xpert Business
montags/mittwochs
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
303 Euro
05.08. bis 15.06.2026
Termine: 20

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer berücksichtigt werden. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de.



Aktuell hinzugekommene Veranstaltungen
finden Sie unter: www.vhs.monheim.de

Gesundheit

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Daher bietet Ihnen die VHS Monheim am Rhein ein vielfältiges Programm mit Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskursen sowie Workshops und Vorträgen zur Persönlichkeitsentwicklung und psychischen Gesundheit an. In der Gesundheitsbildung setzen wir auf eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Teilnehmende erhalten die Möglichkeit, neue Sichtweisen kennen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Information, Anmeldung und Beratung



Christopher Bienert-Blankenauffland
Sachbearbeitung

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4183
Sprechzeiten: Mo, Di und Do
8.30 bis 12.30 Uhr



Elke Faust
Programmbereichsleiterin

E-Mail: efaust@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4116
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Mentale Gesundheit

Resilienz stärken in unsicheren Zeiten

26S6110

Donnerstag
18 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Anja Kiencke
14 Euro
12.03.2026

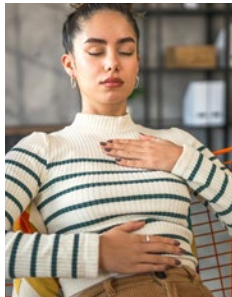
Krisen, Veränderungen, Dauerstress – viele Menschen fühlen sich heute verunsichert und erschöpft. Doch unsere innere Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz, lässt sich stärken. In diesem Workshop erhalten Sie eine verständliche Einführung in das Thema Resilienz: Was genau steckt hinter dem Begriff? Und wie kann man diese Fähigkeit gezielt stärken? Neben grundlegenden Informationen lernen Sie konkrete Übungen und alltagstaugliche Methoden kennen, mit denen Sie Ihre seelische Widerstandskraft fördern können. Sie erfahren, welche kleinen Veränderungen eine große Wirkung entfalten – und was Sie ganz persönlich tun können, um gestärkt durch unsichere Zeiten zu gehen.



Mentale Gesundheit

26S6120

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Andrea Budde
10 Euro
26.03.2026



Achtsamkeit – alltagstauglich

In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie Achtsamkeit leicht, lebendig und praktikabel in Ihrem Alltag installieren können und so gelassener aus sich und Ihrer Mitte heraus leben können. Vielleicht bewundern Sie Menschen, die nichts so schnell aus der Ruhe bringt, die Antworten haben, die irgendwie um sich und ihr Leben zu wissen scheinen. Vielleicht suchen Sie Halt und Ankerpunkte in einem schnellen und bewegten Leben. Mit erlebnisorientierten Methoden der Psychosynthese entdecken Sie den Zugang zur Achtsamkeit und nehmen Übungen mit, die Sie in Ihrem täglichen Leben einbauen können.

Von Atem bis Zen – Durchblick im Meditationsdschungel

26S6121

Samstag
10 bis 12 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Sabrina Engelke
10 Euro
28.03.2026

Meditation ist nicht gleich Meditation. Zwischen Atem-, Achtsamkeits-, Bewegungs- und Mantraformen bestehen große Unterschiede – und genau das macht den Einstieg oft schwierig. Dieser Workshop bietet Orientierung: Die Teilnehmenden lernen zentrale Meditationsrichtungen kennen, verstehen ihre Wirkungen und können Unterschiede gezielt einordnen. Inhalte: Überblick über die wichtigsten Meditationsrichtungen und -techniken, Unterscheidung zwischen „Entwicklung“ und „Entdeckung“ des Geistes, Raum für Fragen und Austausch, praktische Erfahrung einer Meditationsform.

Mentale Gesundheit

Gut genug ist großartig – Selbstmitgefühl für Perfektionisten

26S6125

Donnerstag
18 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Anja Kiencke
14 Euro
23.04.2026

Perfektionismus kann antreiben – aber auch erschöpfen. Wer ständig alles richtig machen will, gerät leicht unter Druck, wird selbstkritisch – und verliert den Blick dafür, wann etwas gut genug ist und ab wann es ungesund wird. Oft bleibt dabei eines auf der Strecke: Mitgefühl für sich selbst.

In diesem Seminar schauen wir gemeinsam auf die inneren Anteile, die antreiben und kontrollieren – und lernen Wege kennen, wie wir uns selbst mit mehr Verständnis und Selbstmitgefühl begegnen können. Ziel ist es, die eigenen Muster besser zu erkennen und den Perfektionismus so zu regulieren, dass er uns nicht länger schadet.

Achtsamer (Spazier)Gang – Gehmeditation in der Natur

26S6126

Donnerstag
17:30 bis 19:30 Uhr
Treffpunkt: Haus
Bürgel
Steph Wrobel
10 Euro
11.06.2026

Wieder ganz bei sich ankommen und den Stress des Alltages hinter sich lassen: Achtsamkeit hilft uns, uns selbst wieder wahrzunehmen und Ruhe in unseren überbordenden Denkkapazität, den Affengeist, wie die Buddhisten ihn nennen, zu bringen. Ganz besonders gut funktioniert das in der Natur, daher geht es zu einem Achtsamkeitsspaziergang in die Urdenbacher Kämpfe – durch den Wald bis an den Rhein. Unter der Begleitung der Schriften von Thich Nhat Hanh wird achtsames Gehen in Form von verschiedenen Gehmeditationen praktiziert. In diesem Workshop können wir wieder bei uns ankommen und Impulse für die eigene Achtsamkeitspraxis mitnehmen.

Mentale Gesundheit

26S6129

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Andrea Budde
10 Euro
18.06.2026

Die heilende Kraft des inneren Kindes

Das innere Kind ist ein archetypisches Symbol für unsere tiefe Befindlichkeit und bringt uns in Kontakt mit unseren wirklichen Bedürfnissen. Es ist ein wichtiger Schlüssel zu unseren Gefühlen, zu unserer kreativen Lebendigkeit und zur Liebe. Der Dialog mit unserem inneren Kind bringt uns direkt und authentisch mit unserer Seele in Kontakt. Dieser Workshop gibt Anregungen, wie wir mit unserem inneren Kind in Kontakt treten und es in unser Leben integrieren können – als Schlüssel zu einem authentischen und glücklichen Leben.

Der Workshop eignet sich sowohl für neue Teilnehmende, als auch für Personen, die bereits an einem vorherigen Workshop zu dem Thema teilgenommen haben.



Mentale Gesundheit

26S6132

Donnerstag
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Susanne Kerschies
7 Euro
21.05.2026

Embodiment: Wie unsere Psyche den Körper beeinflusst und umgekehrt

Warum fällt es uns Menschen oft so schwer, achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen? Unser Körper und unser Gemüt stehen in wechselseitigem Bezug. International wird hierfür der Begriff Embodiment verwendet. Der Hirnforscher Professor Gerald Hüther erklärt das so: „Wenn sich eines von beiden verändert, muss das andere reagieren.“ All unsere Funktionen und Fähigkeiten sind miteinander verknüpft und es gilt die Wechselwirkung von Körper und Psyche zu verstehen und zu nutzen. Wer es schafft, dass es seiner Psyche gut geht, wird seltener krank und schneller gesund. Unseren Gemütszustand können wir positiv beeinflussen und somit auch bei Stress und kleinen Durchhängern gelassen bleiben.



Hochsensibel oder stark sensitiv – wenn „Schwäche“ eine Stärke ist

26S6133

Donnerstag
18 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Steph Wrobel
10 Euro
28.05.2026

Ein Teil unserer Mitmenschen lebt in dem ständigen Gefühl, nicht richtig zu sein: Anders als die meisten, weniger belastbar, andersdenkend, -fühlend und -wahrnehmend. Allgemein wird dies mit dem Begriff Hochsensibilität beschrieben. Was aber bedeutet es genau, hochsensibel zu sein? In diesem Vortrag wird den Merkmalen und Eigenheiten hoch sensibler Menschen auf den Grund gegangen und es soll aufgezeigt werden, dass das, was auf den ersten Blick schwach aussehen mag, eine Berechtigung hat und eine Stärke sein kann. Wir sprechen über Herausforderungen und mögliche Wege der Bewältigung.

Kochen

Unbekanntes Mallorca – vegetarische Küche von den spanischen Inseln

26S6201

Dienstag
18 bis 21:45 Uhr
Gesamtschule Berliner
Ring, Lehrküche
Olaf Tschoetschel
37 Euro
24.02.2026

Mallorca lockt im Frühjahr mit der Mandelblüte. Und kulinarisch mit einer ländlich geprägten Küche, also rustikalen Gerichten mit regionalen Zutaten, perfekt für eine vegetarische Entdeckungsreise mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln, viel Knoblauch, dazu Oliven. Und natürlich Mandeln: mal süß, mal herzhaft und mal versteckt in einer Olive.

Neben verschiedenen Tapas werden wir zwei leckere Eintöpfe zubereiten und eine Coca amb trempó, eine typisch mallorquinische Gemüsepizza. Bon profit! Bitte bringen Sie sich Ihr Messer und ein Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher sowie Vorratsdosen für übrig gebliebene Speisen mit.

Eine Lebensmittelumlage von 19 Euro pro Person (nicht ermäßigungsfähig) ist im Entgelt bereits enthalten.



Kochen

Das Beste zu Ostern – frische Köstlichkeiten für den Osterbrunch

26S6202

Mittwoch
17:30 bis 21:15 Uhr
Gesamtschule Berliner
Ring, Lehrküche
Sabine Naarmann
33 Euro
18.03.2026

Ein Brunch vereint gekonnt die Vielfalt aus Frühstück und Mittagessen. Der Tisch biegt sich voller leckerer, gesunder und frischer Köstlichkeiten für die ganze Familie und liebe Freunde. Besonders gut schmeckt natürlich Selbstgemachtes, so wissen wir genau, was in unserem Essen steckt. Wir backen Brötchen und kreieren süße und herzhaftes Aufstriche, natürlich dürfen auch verschiedene Eivarianten nicht fehlen. Aber auch für Kuchen und Gebäck ist gesorgt und frisches Obst und Gemüse runden den Osterbrunch ab. Alle Gerichte lassen sich gut vorbereiten und sorgen für einen entspannten und genussreichen Oster-Vormittag.

Eine Lebensmittelumlage von 15 Euro pro Person (nicht ermäßigungsfähig) ist im Entgelt bereits enthalten.



Kochen

Kochen für Männer – für Einsteiger und Fortgeschrittene

26S6204

Donnerstag
17:30 bis 21:15 Uhr
Gesamtschule Berliner
Ring, Lehrküche
Sabine Naarmann
33 Euro
16.04.2026

Egal, ob Sie beim Kochen schon routiniert sind, oder noch keine Erfahrungen mitbringen – in diesem Kurs lernen Sie eine Menge neue Gerichte und viele nette Menschen kennen. Gemeinsam wird geplant, gebrutzelt und geschnippelt. Sie lernen Zutaten kennen, von denen Sie vielleicht schon gehört, mit denen Sie aber vielleicht noch nie gekocht haben. Es gibt viele Möglichkeiten köstliche und vielseitige neue Gerichte auszuprobieren. Wir erproben saisonale und regionale Gemüsesorten, kochen mit Fisch oder Fleisch, kreativen Beilagen und vielen Kräutern und Gewürzen zur Abrundung der Gerichte.

Eine Lebensmittelumlage von 15 Euro ist im Entgelt enthalten.



Kochen

Gesund Essen 55+ – Gewusst wie!

26S6205

Mittwoch
17:30 bis 21:15 Uhr
Gesamtschule Berliner
Ring, Lehrküche
Sabine Naarmann
33 Euro
29.04.2026

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper: wir benötigen weniger Energie, verlieren Muskeln und setzen oft mehr Fettgewebe an. Der Energiebedarf sinkt, doch oft bleibt die Energiezufuhr gleich, wir essen und trinken wie in jüngeren Jahren, bewegen uns weniger und nehmen dann zu. Energiearm, nährstoffreich und trotzdem lecker essen ist die Devise – mit schmackhaften Gerichten zum Sattwerden für den veränderten Energie- und Nährstoffbedarf. Dieser Kurs gibt praktische Anregungen und Tipps für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten. Er enthält jeweils einen theoretischen Teil in dem Sie Informationen zum individuellen Energiebedarf, zur optimalen Nährstoffaufnahme pro Tag und Tipps für das Essen im Alltag erhalten. Freuen Sie sich auf Speisen mit geringer Energie- und hoher Nährstoffdichte, Sie werden überrascht sein.

Eine Lebensmittelumlage von 15 Euro ist im Entgelt bereits enthalten.



Kochen

26S6207

Mittwoch
18 bis 21:45 Uhr
Gesamtschule Berliner
Ring, Lehrküche
Olaf Tschoetschel
34 Euro
17.06.2026

Persische Küche – Der Duft von Safran, Zimt und Kardamom

Die persische Küche ist geprägt von der Lust am Essen und der Freude, gemeinsam zu Speisen. Als guter Gastgeber und als gute Gastgeberin gilt, wer mindestens drei Hauptgerichte vorbereitet. Dazu werden verschiedene Beilagen wie Pickles, Salat, Kräuter, Brot und Reis serviert. Überhaupt dreht sich vieles um Reis. Jeder Koch und jede Köchin hat für den Reis ein eigenes Rezept. Ein paar davon bereiten wir zu. Viele traditionelle Gerichte sind von je her vegetarisch, andere kann man vegetarisch abwandeln. Die Küche ist mild und voller Düfte und Aromen: neben Safran, Zimt und Kardamom Sumagh und Limoo Omani sowie jede Menge frische Kräuter, Walnüsse und Granatapfel. Es wird ein Fest der Sinne. Nusch-e dschan!

Eine Lebensmittelumlage von 16 Euro pro Person (nicht ermäßigungsfähig) ist im Entgelt bereits enthalten.



Bewegung und Entspannung

Yoga Basic

26S6300

montags von
16:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Ramona Markovic
105 Euro
23.02. bis 22.06.2026
Termine: 15

In diesem Yoga-Basis- und Aufbaukurs lernen Sie alle grundlegenden Elemente des Hatha Yoga mit Asana, Meditation, Atmung und Entspannung kennen. Geeignet ist dieses vielfältige und ganzheitliche Yoga-programm sowohl für Wiedereinsteigende als auch für Anfängerinnen und Anfänger mit einer normalen Beweglichkeit. Gestartet wird mit reinigendem Pranayama, also Atemübungen. Klassische Asanas, die Körperhaltungen, werden je nach Bedarf modifiziert. Teilnehmende erlernen sowohl sanfte, statische als auch leichte dynamische Elemente für die Yogapraxis. Integriertes Innehalten folgt den Bewegungsabfolgen. Ebenso wird der Einstieg in die einfache Form der Tiefenentspannung vermittelt.

Wohlfühlyoga – Seelenruhe

26S6301

dienstags von
14:15 bis 15:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Ramona Markovic
70 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

In diesem Yoga-Kurs wollen wir entspannen, entschleunigen und innehalten. Ganz nach dem Motto: eine adäquate Pause einlegen und wieder auftanken. Mit inspirierenden Worten, Atemlenkung, sanftem Hatha Yoga mit Fokus auf dem Rücken und Meditation wollen wir körperliche Stärke und seelisches inneres Wohlbefinden schaffen.

Meditativ geführte Ruhephasen tragen zur Regeneration bei. Diverse Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation runden das Programm ab und führen zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gleichgewicht.



Bewegung und Entspannung

**Hatha Yoga – sanft und achtsam
mit dem Schwerpunkt Rücken****26S6302**

.....
 dienstags von
 18:30 bis 20 Uhr
 Achtfach-Sporthalle
 Berliner Ring
 Gymnastikraum
 Ramona Markovic
 105 Euro
 24.02. bis 23.06.2026
 Termine: 15

Dieser Yoga-Kurs widmet sich auf sanfte Weise unter Anderem der Thematik des Rückens. Ihnen vertraute Asanas, also Körperhaltungen, werden durch sanft fließende Elemente ausgebaut, vertieft und sie verschmelzen zu Bewegungsharmonien, sogenannten Vinyasa. Harmonisch kombinierte Bewegungsabläufe erhalten und fördern die Elastizität einzelner Sehnen und Bänder Ihres Muskel- und Skelettsystems. Zudem erlernen Sie yogische Atemtechniken. Die Yogapraxis endet für Sie mit geführten Meditationen.

Yoga Balance – Aufbaukurs**26S6303**

.....
 mittwochs von
 18 bis 19:30 Uhr
 Volkshochschule
 Alte Eisdiele
 Ernst-Reuter-Platz 22
 Ramona Markovic
 105 Euro
 25.02. bis 17.06.2026
 Termine: 15

In diesem ganzheitlichen Yogakurs werden diverse Yogastile wie Vinyasa Yoga, Yin Yoga und Sivananda Yoga miteinander kombiniert. Die vielfältigen Yoga-Elemente werden durch Atem-, Meditations- und Entspannungsmethoden ergänzt. Ihr gesamter Organismus wird bewegt und Ihre Energie, das Prana, kann wieder frei werden.

Der Kurs richtet sich an Yogis mit Vorkenntnissen und lässt Sie zum Feierabend Kraft tanken und zur Ruhe kommen. Interessierte Neueinsteiger mit einer gewissen Grundbeweglichkeit sind herzlich willkommen.



Bewegung und Entspannung

Moonlight Yoga**26S6304**

.....
 mittwochs von
 19:45 bis 21 Uhr
 Volkshochschule
 Gymnastikraum
 Ramona Markovic
 88 Euro
 25.02. bis 17.06.2026
 Termine: 15

Sie finden hier Ruhe und Einkehr in der Tiefe der Meditation. Dieser sehr sanfte Hatha Yogakurs mit fließenden Elementen aus dem Vinyasa Yoga ist für alle Level geeignet. Nach einigen statischen sowie achtsam ausgeführten dynamischen Yoga-Grundhaltungen in Kombination mit Atemtechniken gehen wir am Ende der Yogastunde über in eine längere Phase der Tiefenentspannung im Liegen – Shavasana. Durch eine längere geführte Meditationsreise, das Yoga Nidra, von etwa 20 Minuten kann sich Ihr Körper optimal erholen und Ihr Geist entfallen.

Yoga Mittelstufe**26S6305**

.....
 dienstags von
 19 bis 20 Uhr
 Tanzraum
 Musikschule – EG
 Hannah Maria
 Hammling
 70 Euro
 24.02. bis 23.06.2026
 Termine: 15

Gemeinsam rollen wir unsere Yoga-Matten aus und stärken uns und unseren Körper, denn Yoga trainiert und entspannt diesen. Mittels unterschiedlicher Asanas (Körperübungen) sensibilisieren und trainieren wir unseren Körper und Geist, lösen Blockaden und lernen unseren Körper besser kennen. Beim Yoga beanspruchen wir unsere Tiefenmuskulatur, gewinnen an Kraft, Flexibilität sowie Dehnbarkeit und verbessern unsere Körperhaltung. Für diesen Vinyasa-Yoga Mittelstufenkurs sind sichere Grundkenntnisse erforderlich. Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.



Bewegung und Entspannung



26S6306

dienstags von
20 bis 21 Uhr
Tanzraum
Musikschule – EG
Hannah Maria
Hammling
70 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Yoga für Frauen

In diesem Yoga-Basiskurs lernen Sie grundlegende Elemente des Yoga Schritt für Schritt kennen und vertiefen diese. Beim Yoga trainieren wir unsere gesamte Muskulatur, gewinnen an Kraft, Flexibilität sowie Dehnbarkeit und verbessern unsere Körperhaltung. Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

Body, Mind and Soul – Yoga Mittelstufe

26S6307

donnerstags von
19 bis 20 Uhr
Tanzraum
Musikschule – EG
Hannah Maria
Hammling
70 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

In diesem Kurs vertiefen wir die Elemente des Yogas (Atmung, Körperübungen, Entspannung) und üben diese unter Anleitung. Von Stunde zu Stunde erweitern wir unser Wissen und verknüpfen die einzelnen Asanas (Körperübungen) mit unserer Atmung zu einem flüssigen Vinyasa-Flow. So sensibilisieren und trainieren wir unseren Körper und Geist, gewinnen an Kraft und Flexibilität und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Sichere Grundkenntnisse sind erforderlich. Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.



Bewegung und Entspannung

Body, Mind and Soul – Yoga für alle

26S6308

donnerstags von
20 bis 21 Uhr
Tanzraum
Musikschule – EG
Hannah Maria
Hammling
70 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

In diesem Kurs nehmen wir uns die Zeit, die grundlegenden Elemente des Yogas (Atmung, Körperübungen, Entspannung) kennenzulernen und unter Anleitung in entspannter Atmosphäre zu üben.

Von Stunde zu Stunde erweitern wir unser Wissen und verknüpfen die einzelnen Asanas (Körperübungen) mit unserer Atmung zu einem sanften, flüssigen Vinyasa-Flow. So sensibilisieren und trainieren wir unseren Körper und Geist, gewinnen an Kraft und Flexibilität und lernen uns und unseren Körper besser kennen. Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.



Bewegung und Entspannung

Somatic Yoga

26S6309

.....
donnerstags von
14:45 bis 15:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Ramona Markovic
70 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

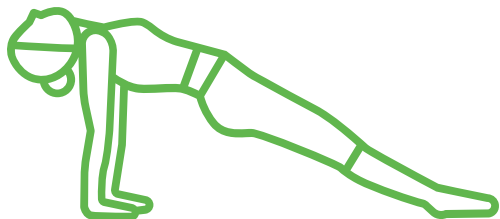
In diesem Somatic-Yoga-Kurs legen wir den Fokus auf die innere Erfahrung, eine besonders achtsame Praxis, die Ihnen helfen kann, emotional besser in die Balance zu kommen. Der vorgegebene Bewegungsablauf kann durch die Sprache Ihres Körpers selbstständig verändert werden. Ihr Bauchgefühl, Ihre Intuition wird so immer mehr zum Wegweiser. Auf individuelle, spielerische Weise arbeitet Ihr Körper im Vinyasa-Stil. Wir halten inne und spüren unserer Empfindung nach. Durch zusätzliche Techniken wie dem EFT-Klopfen, die Emotional-Freedom-Technique, als auch der Vagusnerv-Aktivierung, der Selbstheilungsnerv, sowie Kurzmeditationen können Körper und Geist wieder in Einklang kommen und Ihr überreiztes Nervensystem kann sich erholen. Dieser Kurs ist für alle Level geeignet.

Vinyasa Yoga

26S6310

.....
freitags von
17 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Julia Giesbers
66 Euro
27.02. bis 03.07.2026
Termine: 14

Im Vinyasa Yoga werden dynamische, fließende Bewegungen zusammen mit der Atmung verbunden. Daher wird es auch „Meditation in Bewegung“ genannt. Beim Vinyasa Yoga werden Kraft, Stabilität und Flexibilität trainiert, indem die einzelnen Asanas (Übungen) zu einem Flow verbunden werden. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.



Bewegung und Entspannung

Workshop: Faszien-Yoga

26S6311

.....
Samstag
11 bis 12:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Julia Giesbers
10 Euro
07.03.2026

Hier verbinden wir Yoga mit Faszientraining, wir werden einzelne Asanas länger halten und auch einige Übungen mit einem Tennisball oder Faszienball üben. Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die unsere Muskeln und Organe umhüllen. Sie sind wie ein Spannungsnetzwerk, das den ganzen Körper durchzieht. Durch verschiedene Trainingsmethoden wie Dehnen, Federn, Rollen werden die Faszien geschmeidig gemacht.

Yoga für Flexibilität – Rückbeugen vertiefen und das Herz öffnen

26S6312

.....
Freitag
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Hannah Maria
Hammling
10 Euro
17.04.2026

In diesem Workshop vertiefen wir unsere Rückbeugen und erforschen, wie sie uns Kraft und Weite schenken können. Durch bewusstes Öffnen des Brustkorbs entsteht Raum für Leichtigkeit, Lebendigkeit und innere Freiheit. Rückbeugen laden uns ein, das Herz zu öffnen – körperlich wie auch auf einer inneren Ebene – und Offenheit sowie Freude in unser Leben einzuladen.



Bewegung und Entspannung

Yin-Yoga-Workshop-Reihe: Im Rhythmus der Jahreszeiten – Im Kreislauf der 5 Elemente

Yin Yoga ist eine besonders sanfte, passive Variante des Yoga und eignet sich gut, um Stress abzubauen, zu entspannen und um die innere Ruhe zu finden. Sie bringt uns durch bis zu fünf Minuten langes, entspanntes Verweilen in den Posen in eine optimale Ausrichtung des Körpers.

Das Konzept der fünf Elementenlehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt in der Praxis und Wirkung des Yin Yoga eine zentrale Rolle. Die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind den Wandlungsphasen der Jahreszeiten zugeordnet. Im Yin Yoga werden diese Elemente genutzt, um die körperliche, energetische und emotionale Balance zu fördern und um Blockaden aufzulösen.

Workshop-Reihe entsprechend der Jahreszeit. Die Termine können einzeln gebucht werden.

Workshop-Reihe: Yin Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten**26S6313**

Samstag
9:30 bis 12 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Ilona Kurowski-Blum
17 Euro
14.03.2026

Frühling: Element Holz – Zeit für Erneuerung, Wachstum, Expansion, Kreativität, Neubeginn und Wandel

Die Holzenergie im Frühling lädt dazu ein, auf eine inspirierende, transformative Reise zu gehen und den Körper darauf vorzubereiten, mit neuer Energie in den Frühling zu starten und aufzublühen. In diesem Workshop können Sie genauer hinschauen, was Wachstum für Sie bedeutet und was Sie für Ihre Entwicklung benötigen. Die Meridiane von Leber und Gallenblase stehen für das Knospen und Aufblühen.

Bewegung und Entspannung

Workshop-Reihe: Yin Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten**26S6314**

Samstag
9:30 bis 12 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Ilona Kurowski-Blum
17 Euro
13.06.2026

Sommer: Element Feuer – Zeit für Lebensfreude

Die Feuerenergie im Sommer lädt dazu ein, sich auf eine inspirierende, transformative Reise zu begeben und den Körper und die Psyche darauf vorzubereiten, sich dem inneren Feuer und Licht zu öffnen, das Herz strahlen zu lassen. In diesem Workshop können Sie genauer hinschauen, was Lebendigkeit, Selbstliebe und Mitgefühl für Sie bedeuten und was Sie für Ihre Kraft, Ihr inneres Licht und Ihren Energiefluss benötigen. Die Meridiane von Herz und Dünndarm stehen für ein offenes Herz, Lebensfreude und Kraft.



Bewegung und Entspannung

Yoga für Flexibilität – Auf dem Weg zum Spagat

26S6315

Freitag
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Hannah Maria
Hammling
10 Euro
26.06.2026

Gemeinsam nähern wir uns Schritt für Schritt dem Spagat. Mit gezielten Dehnungen, Kräftigungsübungen und Achtsamkeit erleben wir, wie Beweglichkeit in Hüften und Beinen wachsen darf. Gleichzeitig spüren wir, wie diese Haltung auch symbolisch für die Balance von Stabilität und Hingabe steht. Der Spagat wird so zu einer Praxis, die uns lehrt, Freiheit im Körper wie auch im Geist zuzulassen.

Zur Ruhe kommen – Autogenes Training

26S6325

mittwochs von
18 bis 19 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
Gymnastikhalle
Susanne Kerschies
40 Euro
04.03. bis 22.04.2026
Termine: 6

Gezielte Entspannung ist der natürlichste Weg, um das innere Gleichgewicht nach Belastungssituationen wieder herzustellen. Das Autogene Training lenkt unsere Aufmerksamkeit weg von unseren Alltagsgedanken zu unseren Körperempfindungen. Körperliche und seelische Ausgeglichenheit lassen sich mit Hilfe eigener suggestiver Kräfte erreichen. Durch wiederkehrende formelhafte Sätze lernen wir unsere Wahrnehmung auf das Erleben von Entspannungsempfindungen (wie beispielsweise Ruhe, Schwere oder Wärme) zu konzentrieren. Es findet eine Einflussnahme in Gedanken statt, die stärkend auf den ganzen Organismus wirkt. Wir lernen abzuschalten und uns aktiv Ruhepausen zu verschaffen sowie Stress und innere Anspannung abzubauen.

An den Kursabenden wird die Entspannungsmethode erläutert und gemeinsam geübt. Eigenes Training zuhause wird auf Wunsch durch ein Übungsskript unterstützt.

Bewegung und Entspannung

Pilates – Bodyworkout und Rückenfitness

26S6330

montags von
19:15 bis 20:15 Uhr
23.02. bis 01.06.2026
Termine: 12

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die einzelnen Übungen präzise, konzentriert und fließend durchgeführt werden. Die Atemtechnik und die Beckenbodenspannung intensivieren den Trainingseffekt. Das ganzheitliche Programm spricht auch die tiefliegende Muskulatur an.

26S6331

montags von
20:15 bis 21:15 Uhr
23.02. bis 01.06.2026
Termine: 12

Dieser Kurs entspricht den Anforderungen des Handlungsleitfadens der Krankenkassen, daher können Sie eine anteilige Erstattung des Kursentgeltes durch Ihre Krankenkasse erhalten.



26S6332

dienstags von
18:30 bis 19:30 Uhr
24.02. bis 02.06.2026
Termine: 12

Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Marion Hammling
56 Euro



Bewegung und Entspannung

Workshop: Pilates

26S6333

.....
21.03./28.03.2026
jeweils 11 bis 12:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Julia Giesbers
20 Euro

In diesem Workshop dreht sich alles um unser „Powerhouse“ – die Korsett-Muskulatur. Wie aktiviere ich mein Powerhouse? Was ist mein Powerhouse und wie kann ich es stärken? Wir beschäftigen uns ganz praktisch mit den Prinzipien des Pilates: Zentrierung, Atmung, Kontrolle, Konzentration, Bewegungspräzision und Bewegungsfluss.

Gentle Moves – Bewegung und Entspannung

26S6334

.....
dienstags von
19:30 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Marion Hammling
70 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

In diesem Kurs erleben Sie ein sanftes Körpertraining mit einem bunten Potpourri an Bewegungselementen aus Pilates, Yoga, funktioneller Gymnastik und Feldenkrais-ähnlichen Bewegungen. Atemübungen und wohltuende Entspannungsformen helfen Ihnen dabei, Stress und Verspannungen abzubauen und schenken Ihnen ein gutes Körpergefühl und innere Ruhe.



Bewegung und Entspannung

Mit Qigong zu mehr Wohlbefinden

26S6342

.....
mittwochs von
15:30 bis 16:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Ismail Aksoyek
70 Euro
25.02. bis 17.06.2026
Termine: 15

Qigong ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und trägt nachweislich zur Förderung der Gesundheit bei. Beim Qigong werden sanfte Übungen ausgeführt, die den Energiefluss im Körper verbessern. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden gestärkt und die inneren Organe zugleich aktiviert. Ziel ist es, die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers zu erhalten und Konzentration, Ruhe und Entspannung zu fördern.

Die Übungen werden im Stehen ausgeführt. Darüber hinaus sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen notwendig. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger aber auch für Fortgeschrittene.

26S6344

.....
freitags von
17 bis 18 Uhr
Achtfach-Sporthalle
Berliner Ring
Gymnastikraum
Ismail Aksoyek
66 Euro
27.02. bis 03.07.2026
Termine: 14



Bewegung und Entspannung

26S6343

.....
mittwochs von
16:30 bis 17:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Ismail Aksoyek
70 Euro
25.02. bis 17.06.2026
Termine: 15

Taiji Quan

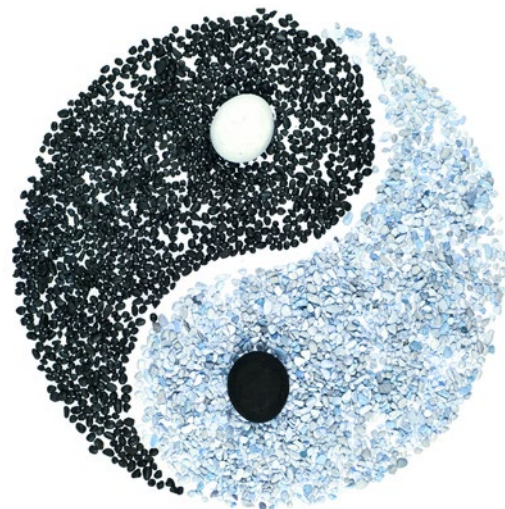
Taiji Quan (Tai Chi Chuan) ist eine weiche, fast zeit-
lupenhafte Abfolge von Bewegungen und zählt zu den
Jahrhunderte alten chinesischen Kampfkünsten.
Durch regelmäßiges Üben werden Beweglichkeit und
Muskelkraft des Körpers gestärkt, Koordination,
Konzentration und tiefe Atmung werden gefördert.
Übende sprechen von einer Art „Meditation in
Bewegung“. Taiji Quan trägt dadurch in hohem Maße
zur Entspannung und gesundheitlichen Vorsorge bei.

Die Bewegungen werden im Stehen ausgeführt.
Darüber hinaus sind keine besonderen körperlichen
Voraussetzungen notwendig.

26S6345

.....
freitags von
18 bis 19 Uhr
Achtfach-Sporthalle
Berliner Ring
Gymnastikraum
Ismail Aksoyek
66 Euro
27.02. bis 03.07.2026
Termine: 14

In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien des
Taiji Quan kennen und üben die ersten Bewegungen
der 24er-Form des Yang-Stils, auch unter dem Namen
Peking-Form bekannt. Der Kurs eignet sich für Anfän-
ger und Fortgeschrittene.



Fitness und Tanz



26S6510

.....
donnerstags von
9:30 bis 11 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Nicole Philipps
105 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

Rückengymnastik für Frauen ab 50 Jahren

Ziel dieses Kurses ist es, durch ausgewählte Übungen
die Belastbarkeit und Flexibilität des Rückens zu
erhalten und zu erhöhen. Dazu werden Kräftigungs-,
Mobilisations- und Dehnübungen durchgeführt.
Neben dem Schwerpunkt auf Rücken und Bauch wird
auch der ganze Körper trainiert. Ergänzend für die
seelische Gesunderhaltung schließt die Kursstunde
mit einer Entspannungsübung.

26S6511

.....
donnerstags von
16:30 bis 17:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Angela Sorek
70 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

Wirbelsäule spezial mit Stretch und Relax

Mit diesem Spezialtraining rund um die Wirbelsäule
wird gleichermaßen die gesamte Rücken- wie Bauch-
muskulatur trainiert. Die oberflächlichen Muskeln
kommen genauso dran wie tiefer liegende Muskel-
stränge, die wir aktivieren, dehnen und kräftigen.
Das Ganze erfolgt mit viel Spaß und mit dem tollen
Ergebnis von besserer Körperwahrnehmung, mehr
Stabilität und mehr Balance. Zum Kursabschluss
können Sie mit „Stretch und Relax“ entspannen und
Ihrem Körper und Geist eine kleine Auszeit gönnen.



Fitness und Tanz

26S6512

.....
donnerstags von
17:30 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Angela Sorek
70 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

Rückenfit

Eine starke Muskulatur ist eine wichtige Grundlage, um unseren Alltag gut zu meistern. Ganz gleich, ob im Büro oder bei körperlicher Arbeit: Eine trainierte Rumpf-, Nacken- und Gesäßmuskulatur bildet die Basis, um langfristig schmerz- und beschwerdefrei zu bleiben. Genau darauf zielt unser Rückenfit-Kurs ab. Jede und jeder ist herzlich willkommen – unabhängig vom sportlichen Level. Die Anforderungen werden diesem angepasst. Dehn- und Entspannungsübungen schließen jeweils die Kurseinheit ab.



26S6513

.....
montags von
18 bis 19 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dr. Gerlinde Cichaszek
70 Euro
23.02. bis 22.06.2026
Termine: 15

Gymnastik für Frauen: Einstündiger Intensivkurs

In den 60-minütigen Kurseinheiten werden alle Bereiche eines sinnvollen Bewegungstrainings angeboten, wie Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Kräftigung des Muskel-Skelettsystems, aber auch Segmente aus diversen Entspannungsverfahren. Sequenzen aus dem Hatha-Yoga fließen ebenfalls mit ein.



Fitness und Tanz

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

26S6514

.....
donnerstags von
8:30 bis 9:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Nicole Philipps
48 Euro
26.02. bis 21.05.2026
Termine: 10

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Ihre Gesundheit wird gestärkt und Ihre Ressourcen werden somit für den Alltag erweitert.



Dieser Kurs entspricht den Anforderungen des Handlungsleitfadens der Krankenkassen, daher können Sie eine anteilige Erstattung des Kursentgeltes durch Ihre Krankenkasse erhalten.



Fitness und Tanz

26S6515

montags von
20:15 bis 21:45 Uhr
Winrich-von-Kniprode-
Grundschule,
Turnhalle
Frank Langrock
105 Euro
23.02. bis 22.06.2026
Termine: 15

Bewegungsschulung, Gymnastik und Ballspiele

Ausgewählte gymnastische und läuferische Übungen, die die Gesundheit der Teilnehmenden fördern, werden im Verlauf der Kurse in Anfangs- und Aufbau-stufen systematisch aufgebaut. Daneben wird Volleyball zur Steigerung der Motivation der Teilnehmenden erlernt und gespielt.



Stretching, Herz-Kreislauf-Training, Entspannung – Kurs für Frauen



26S6516

montags von
18:30 bis 20 Uhr
Winrich-von-Kniprode-
Grundschule,
Turnhalle
Dorothea Groß
105 Euro
23.02. bis 22.06.2026
Termine: 15

Jeder Kursabend startet mit einem intensiven Herz-Kreislauf-Training, unter anderem auch Lauf- und Ballspielen. Durch gezielte Dehn-, Kräftigungs- und Entlastungsübungen werden Muskeln und Sehnen trainiert. Die Stunde endet mit gezielten Entspannungsübungen, die zur Ruhe und Ausgeglichenheit beitragen. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein.

Fitness und Tanz

Fitness-Mix

26S6519

donnerstags von
18:30 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Angela Sorek
70 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

Ein abwechslungsreicher Mix aus Zirkeltraining, funktionellem Training und Faszientraining. Verschiedene Muskelgruppen werden angesprochen, Kraft und Kondition gestärkt. Jede Stunde endet mit einer kurzen Dehn- und Entspannungsphase.



Funktionelles Training

26S6520

donnerstags von
19:30 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Angela Sorek
70 Euro
26.02. bis 02.07.2026
Termine: 15

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Fitness! Wie Sie dies erreichen? Mit funktionellen Übungen, die die Muskulatur stärken und auch langfristig im Alltag eine Hilfe sein werden. Dadurch entlasten wir die Gelenke und regen den Stoffwechsel an, stärken das Körperbewusstsein und die Haltung. Mit Dehn- und Entspannungsübungen schließen wir jeweils die Kurseinheit ab. Durch mögliche Variationen aller Übungen sind alle in diesem Kurs herzlich willkommen, egal auf welchem Sportlevel.

Fitness und Tanz

26S6524

freitags von
16 bis 17 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Julia Giesbers
66 Euro
27.02. bis 03.07.2026
Termine: 14

Sport-Mix

Zum sportlichen Start ins Wochenende werden wir am Freitagnachmittag verschiedene Sportmittel nutzen, um Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Geräten zu machen. Elemente aus dem Faszientraining oder Pilates werden integriert, Entspannungsmomente runden das Training ab. Ein bunter Mix für alle, die sich vielseitig bewegen möchten.

Gesellschaftstanz für Anfängerinnen und Anfänger

26S6547

donnerstags von
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
32 Euro
05.03. bis 26.03.2026
Termine: 3

Ob für eine Party, Hochzeit oder den Abiball – In diesem Tanzkurs lernen Sie die wichtigsten Standardtänze wie Walzer und Foxtrott sowie die lateinamerikanischen Klassiker Cha Cha, Samba und Jive.

Anmeldungen sind nur als Paar möglich.



Fitness und Tanz

Fit für Tanz in den Mai: Discofox für Anfängerinnen und Anfänger

26S6551

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
16.04.2026

Der Discofox ist ein Klassiker unter den Tänzen. Seine häufige Anwendbarkeit hat ihn generationsübergreifend zu einem der beliebtesten Tänze gemacht. Der Discofox verfügt über eine leicht erlernbare Figurenfolge, die sich mit jedem Partner und jeder Partnerin tanzen lässt – zum Beispiel auch am Tanz in den Mai.

Anmeldungen sind nur als Paar möglich.

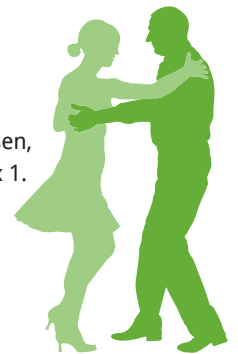
Discofox Stufe 2

26S6552

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
07.05.2026

Discofox Stufe 2 eignet sich für Tanzende mit leichten Vorkenntnissen, zum Beispiel Belegung von Discofox 1.

Anmeldungen sind nur als Paar möglich.



Latin Jazz Dance – Workshop für Anfängerinnen

26S6554

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
21.05.2026



Latin Jazz Dance ist ein leidenschaftlicher, energiegeladener Tanzstil, der Elemente aus lateinamerikanischen Tänzen und Jazz Dance kombiniert. Er vereint rhythmische Vielfalt, starke Körperkontrolle, Ausdruckskraft und Improvisation, genau wie die Musik, zu der er getanzt wird.

Der Workshop richtet sich speziell an Frauen ohne Tanzpartner.

Sportbootführerschein

26S6601

freitags von
16 bis 21:30 Uhr
und samstags
10 bis 16 Uhr
Volkshochschule
Alte Eisdiele
Günter Bertram
103 Euro
13. und 14.3.2026
20. und 21.3.2026

Sportbootführerscheine Kombikurs See und Binnen

In diesem Kurs lernen Sie den theoretischen Teil zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins (SBF) – Binnen und See – für Segelyachten unter Motor sowie für Motoryachten. Der Lehrgang beinhaltet die Vorbereitung auf die theoretische Prüfung für das Führen von Wassersportfahrzeugen von mehr als 11,03 kw (15 PS) und kleiner als 20 Meter (ohne Ruder und Bugspriet). Es wird das Wissen für das Fachgebiet vermittelt: Gesetzeskunde, Seemannschaft, Sicherheit an Bord, Navigation, Umweltschutz und Knotenkunde. In diesem Kombilehrgang wird an drei Tagen das Wissen des SBF-See vermittelt und am vierten Termin das SBF-Binnen sowie die Knoten unterrichtet.

Die Anträge zur externen Prüfungsteilnahme sowie die Lehrbücher und ein Navigations-Set werden am ersten Unterrichtstag ausgeteilt. Es entstehen hierbei zusätzliche Kosten in Höhe von 120 Euro, die in bar an den Dozenten zu entrichten sind. Die Prüfungsgebühr von etwa 185 Euro ist ebenfalls nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

Bitte beachten Sie, dass der Unterricht den theoretischen Teil zur Vorbereitung auf die Prüfung für die Sportbootführerscheine Binnen und See enthält. Für den praktischen Teil werden Empfehlungen gegeben.

Angebote für Ältere

Denk dich fit! Ganzheitliches Gedächtnis-training für Senioren und Seniorinnen

26S6700

dienstags von
14:30 bis 16 Uhr
Volkshochschule
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Astrid Oelmann
56 Euro
23.09. bis 02.12.2025
Termine: 8

Wer rastet, der rostet. Dies gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Fitness. Mit vielfältigen Übungen wird in diesem Kurs Ihre Gedächtnisleistung wie Merkfähigkeit, Konzentration, Denkflexibilität und Wortfindung trainiert. Das gemeinsame Denken in der Gruppe ohne Leistungsdruck ist unterhaltsam, macht viel Freude und hält fit.



Angebote für Ältere

26S6703

.....
jeweils 11 bis 12:30 Uhr
Volkshochschule
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Julia Giesbers
20 Euro
20.06. und 27.06.2026

Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Workshop werden wir Übungen, sogenannte Asanas, am Boden, im Liegen und Sitzen machen und einzelne Asanas im Stehen. Der Kurs richtet sich an alle, die einen sanften Einstieg ins Yoga suchen oder einen kleinen Einblick erhalten möchten, was Yoga ist. Es wird eine entspannte und ruhige Yogaeinheit.



Eltern-Kleinkind-Bewegungskurse

Anregungen zu Spiel und Bewegung für Eltern und Kinder

Die eigene Bewegung bildet eine elementare Selbsterfahrung. Dadurch entwickeln sich Lernfähigkeit, Wahrnehmungs- und Koordinationsfähigkeit, Gleichgewichtssinn und das Raum-Zeit-Empfinden. Dies wird mit Geh-, Lauf- und Fingerspielen erreicht sowie mit dem Bau von Bewegungslandschaften, die es zu erforschen gilt.

Alle kleinen und großen Teilnehmenden sollten bequeme Sport- und Freizeitkleidung tragen und die Kinder bereits laufen können. Für Kinder fällt kein Entgelt an, das jeweilige Elternteil zahlt das volle Entgelt.

Im Laufalter von 15 bis 24 Monaten

26S6811

.....
dienstags von
15:45 bis 16:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dorothea Groß
70 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15

Im Laufalter von 24 bis 36 Monaten

26S6812

.....
dienstags von
16:45 bis 17:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dorothea Groß
70 Euro
24.02. bis 23.06.2026
Termine: 15



Eltern-Kleinkind-Bewegungskurse

Im Laufalter von 8 bis 15 Monaten

Vorausgesetzt wird: Die Kinder sollten krabbeln oder robben können und sich an Hilfsmitteln hochziehen.

26S6813

freitags von
9:30 bis 10:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Stefanie Wendling
66 Euro
27.02. bis 03.07.2026
Termine: 14

Im Laufalter von 18 bis 24 Monaten

Vorausgesetzt wird: Die Kinder sollten sicher laufen können.

26S6814

freitags von
10:30 bis 11:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Stefanie Wendling
66 Euro
27.02. bis 03.07.2026
Termine: 14



Eltern-Kleinkind-Bewegungskurse



Aktuell hinzugekommene Veranstaltungen
finden Sie unter: www.vhs.monheim.de

Digital im Alltag

Digitale Endgeräte und Informationstechniken sind fester Bestandteil unseres Alltags. Mit unseren Kursen, Workshops und Veranstaltungen möchten wir bewirken, dass Sie sich in der digitalen Welt sicher zurechtzufinden.

Sie finden bei uns Veranstaltungen in den Sparten:

- PC, Notebook, Laptop
- Fit fürs Büro
- Smartphone und Tablet
- Social Media und Internet
- Medienproduktion
- kritische Mediennutzung
- Webdesign und Programmierung

Information, Anmeldung und Beratung



Carsten Hoffmann
Sachbearbeiter

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4115
Sprechzeiten: Mo bis Fr, 08:30 bis 12:30 Uhr



Manuel Molina Madrid
Pädagogischer Mitarbeiter

E-Mail: mmolinamadrid@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4186
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Wir planen auch nach der Veröffentlichung des Programmheftes weitere Veranstaltungen für Sie. Bitte informieren Sie sich auf unserer Website unter www.vhs.monheim.de über ergänzende Angebote.

Persönliche Beratung zum Veranstaltungsangebot



Christian Paulick
Programmbereichsleiter

E-Mail: cpaulick@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4176
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Digital-Beratung in der VHS – Sprechstunde für Digitales im Alltag

26S7100

donnerstags von
15:30 bis 17 Uhr
Volkshochschule,
Foyer VHS
Christian Paulick
Manuel Molina Madrid
entgeltfrei
26.02. bis 25.06.2026

Sie wollen sich auf den Weg machen, digitale Geräte zu nutzen und haben erste Fragen? Oder Sie haben vielleicht schon erste Erfahrungen im Bereich der Nutzung einzelner digitaler Geräte gemacht, wollen diese aber ausbauen? In der Digital-Beratung möchten wir Sie auf Ihrem Weg begleiten. Kommen Sie gerne vorbei oder rufen uns an, damit wir gemeinsam die für Sie passende Veranstaltung finden.

Christian Paulick
Telefon: +49 2173 951-4176
E-Mail: cpaulick@monheim.de

Manuel Molina Madrid
Telefon: +49 2173 951-4186
E-Mail: mmolinamadrid@monheim.de

Künstliche Intelligenz

ChatGPT für Einsteigerinnen und Einsteiger

26S7001

donnerstags von
17:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Salomón Derreza
32 Euro
12.03. bis 26.03.2026
Termine: 3

Dieser Kurs ist ideal für alle, die neugierig auf die Anwendungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz im Alltag und Beruf sind, bisher aber wenig Berührung damit hatten. Wir beginnen an der Basis: Was ist KI und wie funktioniert sie? Im Fokus steht ChatGPT, ein Tool, das durch maschinelles Lernen beeindruckende Antworten und Texte generiert. In praktischen Schritten zeigen wir Ihnen, wie einfach Sie ChatGPT für sich nutzen können – sei es zur Beantwortung alltäglicher Fragen oder zur Unterstützung bei der Arbeit. Entdecken Sie, wie KI Routineaufgaben erleichtert und bei kreativen Projekten inspiriert.

Was kann ChatGPT für Sie tun?

26S7002

Mittwoch
18 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Salomón Derreza
11 Euro
01.07.2026

Sie wollen Künstliche Intelligenz bei der Lösung eines Problems zu Hilfe nehmen und wissen nicht wie? Dann sind Sie hier genau richtig. Anhand der persönlichen Fragen der Teilnehmenden erörtern wir konkrete Lösungsansätze in Bezug auf Künstliche Intelligenz am Beispiel von ChatGPT.



Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz im Alltag – Ein praktischer Einstieg für die Generation 50+

26S7003

mittwochs von
18 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Tatyana Sarasa
28 Euro
06.05. bis 20.05.2026
Termine: 3

Sie möchten ChatGPT und andere KI-Tools endlich selbst nutzen, aber die Anmeldung und ersten Schritte wirken kompliziert? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Künstliche Intelligenz im Alltag einsetzen können – von der Anmeldung bis zu konkreten Anwendungen.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmende ab 50 Jahren, die:

- bereits von ChatGPT, Gemini und anderen KI-Programmen gehört haben und sie selbst ausprobieren möchten.
- sich mehr Zeit und persönliche Anleitung beim Einstieg wünschen.
- praktische Anwendungen für ihren Alltag suchen.
- in kleiner Gruppe und entspanntem Tempo lernen möchten.



Künstliche Intelligenz

KI-Bildgenerierung: Von der Idee zum perfekten Bild

26S7004

jeweils 17:45 bis
20:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Tatyana Sarasa
32 Euro
12.06. und 19.06.2026

Entdecken Sie die faszinierende Welt der KI-gestützten Bildgenerierung! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit modernen KI-Tools beeindruckende Bilder erstellen und professionell bearbeiten – ganz ohne Vorkenntnisse in Grafikdesign oder Programmierung. In diesem Kurs lernen Sie die Kunst des Promptings, also das Formulieren von Anweisungen, die zu den gewünschten Ergebnissen führen. So erstellen Sie professionelle Bilder alleine durch Texteingabe. Verstehen Sie, wie KI-Bildgeneratoren funktionieren und wie Sie verschiedene Stile und Techniken in Ihre Bilder einbringen: von fotorealistisch bis künstlerisch.



Familien-Medien-Tag

Rund ums Kulturzentrum

26S7010

Samstag
11 bis 16:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
entgeltfrei
21.03.2026

Kinder, Jugendliche, Eltern und Großeltern können am 22. März die vielfältigen medialen Möglichkeiten der städtischen Einrichtungen testen.

Roboter programmieren, in virtuelle Realitäten eintauchen, per App Trickfilme produzieren und vieles mehr: beim Familien-Medien-Tag am Samstag, 16. März, zwischen 11 und 16 Uhr, können Kinder und Jugendliche die Vielfalt der medialen Angebote der städtischen Bildungs- und Kultureinrichtungen kennenlernen und selbst ausprobieren. In der VHS steht die Medienerziehung im Mittelpunkt. Eltern können sich über Ideen zur kritischen Mediennutzung holen. Wir stellen den Medienvertrag vor und geben Tipps, wie Medien in der Familie nicht zum Streitthema werden.

Mit dabei sind neben der VHS, die Bibliothek, das Haus der Jugend, die Abteilung Kinder- und Jugendförderung, die Kindertagesstätte Schwalbennest, die Kunstschule und das Sojus 7. Die Reise startet am Info-Point in der VHS an der Tempelhofer Straße 15.

Ein Anmeldung ist nicht nötig.



PC, Notebook, Laptop

26S7102

.....
dienstags von
17:45 bis 20:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Hüseyin Özdemir
53 Euro
14.04. bis 28.04.2026
Termine: 3

Meinen Computer besser kennen lernen (Windows und Word)

Der Kurs richtet sich an Personen, die den sicheren Umgang mit dem PC und Windows, sowie den Einstieg in Word erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie üben:

- Maus- und Tastaturbedienung
- Programme starten
- Dateien speichern, suchen und bearbeiten
- Texte kopieren, ausschneiden und einfügen
- Sowie grundlegende Funktionen in Word wie Formatierung, Markierungen und Rechtschreibprüfung.

Eigene Themenwünsche können zu Beginn abgestimmt werden.

Eigene Geräte wie Notebook oder USB-Stick können mitgebracht werden.



PC, Notebook, Laptop

26S7201

.....
mittwochs von
17:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Salomón Derreza
32 Euro
11.03. bis 25.03.2026
Termine: 3

Excel First Steps

Im beruflichen Alltag und auch im privaten Bereich wird die Tabellenkalkulation als unentbehrliches Hilfsmittel eingesetzt. Berechnungen bei Planungs- und Organisationsaufgaben lassen sich schnell bewältigen und erleichtern dadurch Entscheidungen. Mit vielen praktischen Beispielen erhalten Sie einen Überblick über Einsatzmöglichkeiten des Programms Excel. Wenn Sie einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation erhalten wollen, sollten Sie beide Excel-Kurse besuchen.

Inhalte:

- Tabellen erstellen
- Tabellenlayout und Druck
- Bezugsarten
- Einsatz von grundlegenden Funktionen
- Schutz von Tabellen
- Arbeiten mit mehreren Tabellen
- Relative und absolute Bezüge

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnisse.



Social Media und Internet

26S7302

.....
mittwochs von
17 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Salomón Derreza
32 Euro
15.04. bis 29.04.2026
Termine: 3

Android-Smartphones für Einsteigerinnen und Einsteiger

Smartphones mit dem Google Android-Betriebssystem gibt es von den verschiedensten Herstellern, weshalb Android das bei Weitem verbreitetste Betriebssystem überhaupt ist. Allerdings sind hiervon auch ganz verschiedene Versionen im Umlauf, die sich teilweise stark unterscheiden und nicht jeder Nutzende kann auch auf die jeweils neueste Version updaten.

Dieser Kurs versucht übergreifend die Grundbegriffe der Smartphones zu erläutern als auch die wichtigsten Einstellungen darzustellen und den Teilnehmenden die Möglichkeit an die Hand zu geben, ihr Smartphone gut und sicher bedienen zu können.

Inhalte des Kurses sind unter anderem:

- Grundeinstellungen für Ihr Smartphone
- Die Google-ID
- Bildschirm einrichten
- Bedienung: Tasten, Softkey und Gesten
- Google Play Store kennen lernen
- Apps kaufen beziehungsweise herunterladen und bedienen
- Kalender richtig einsetzen
- Kontakte anlegen und verwalten
- E-Mail und Internet

Weitergehende Informationen finden Sie im Internet auf www.vhs.monheim.de.



Social Media und Internet

26S7502

.....
mittwochs von
13 bis 15:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Bettina Bartel
42 Euro
10.06. bis 24.06.2026
Termine: 3

Social Media für Seniorinnen und Senioren

Junge Menschen wachsen mit den Sozialen Medien auf. Der Umgang damit ist ihnen so selbstverständlich wie das morgendliche Frühstück. Gerade die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie wertvoll Soziale Netzwerke sein können, um auf dem Laufenden und in Austausch miteinander zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen rund um Soziale Medien kennen und trainieren den Umgang mit der Plattform „Facebook“, erhalten einen Einblick in „Instagram“ und „Whatsapp“. Sie werden Schritt für Schritt an die Sozialen Medien herangeführt.



Gaming

Online-Vortragsreihe: Faszination Gaming – Einblicke in digitale Spielewelten

Computerspiele sind längst kein Nischenhobby mehr – sie prägen Kultur, Gesellschaft und Technik gleichermaßen. Doch was steckt eigentlich hinter der Faszination „Gaming“? Welche Chancen und Risiken bringen digitale Spiele mit sich, und warum begeistern sie Menschen jeden Alters weltweit?

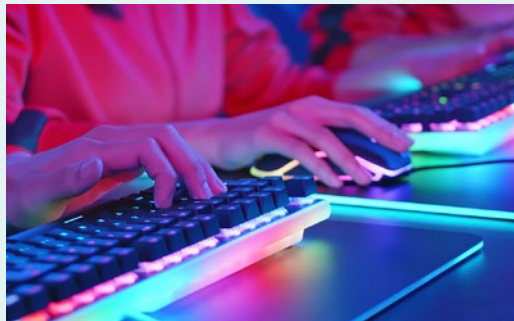
In dieser Online-Vortragsreihe geben Expertinnen und Experten Einblicke in die Welt der digitalen Spiele. Jeder Abend behandelt einen anderen Aspekt rund um digitale Spielewelten: Geschichte und Entwicklung des Gamings, beliebte Genres und Plattformen – von Konsolen bis Mobile Games, kulturelle Bedeutung und künstlerische Dimension von Games, aber auch Herausforderungen, wie zum Beispiel Suchtprävention, Jugendschutz und Inklusion. Die Reihe richtet sich an alle, die die Welt der digitalen Spiele kennenlernen und besser verstehen möchten – ob als Eltern, Interessierte oder selbst als Spielerinnen und Spieler. Für die Vorträge sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2026 statt.

Alle Online-Vorträge sind kostenlos. Eine Anmeldung zu den Vorträgen ist bei allen beteiligten Volkshochschulen möglich.

26S7600

Montag bis Freitag
18 bis 19 Uhr
online
entgeltfrei
22.06. bis 26.06.2026



Gaming

Von Pac-Man bis E-Sport – Überblick über die Welt der digitalen Spiele

26S7600A

Montag
18 bis 19 Uhr
online
Phillip Dubberke
entgeltfrei
22.06.2026

Digitale Spiele sind längst fester Bestandteil unserer Alltagskultur – vom Smartphone-Spiel zwischendurch bis hin zu internationalen E-Sport-Turnieren. Doch was genau macht Gaming aus, warum übt es eine so große Faszination aus und wie hat sich die Spielewelt in den letzten Jahrzehnten entwickelt?

Franz Phillip Dubberke beschäftigt sich seit vielen Jahren mit digitaler Spielkultur. Er arbeitet als freiberuflicher Medienpädagoge und vermittelt praxisnah, warum Gaming mehr ist als bloße Unterhaltung. Mit seinem Vortrag eröffnet er die Reihe, gibt einen verständlichen Überblick über das Phänomen Gaming: von der Geschichte der Computerspiele über zentrale Genres und Spielmechaniken bis hin zu aktuellen gesellschaftlichen Diskussionen.

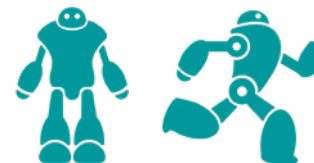
Gamedesign und Storytelling – Einblicke in die Arbeit einer Gamedesignerin

26S7600B

Dienstag
18 bis 19 Uhr
online
Anne Sauer
entgeltfrei
23.06.2026

Wie entstehen eigentlich spannende Spiele, die Wissen vermitteln und Geschichten lebendig machen?

Anne Sauer von Playing History (Berlin) ist Gamedesignerin und Medienpädagogin. In ihrem Online-Vortrag gibt sie Einblicke in die Welt des Gamedesigns und Storytellings. Anhand konkreter Projekte zeigt sie, wie Spiele entwickelt werden, welche Rolle Erzählstrukturen dabei spielen und wie digitale Formate genutzt werden können, um Geschichte erlebbar zu machen.



Gaming

Virtuelle Abenteuer, reale Folgen: Herausforderungen und Risiken in digitalen Spielwelten

26S7600C

Mittwoch
18 bis 19 Uhr
online
Eva-Lotte Heine
entgeltfrei
24.06.2026

Digitale Spiele faszinieren Millionen von Menschen und ziehen viele fast täglich in ihren Bann. Sie machen Spaß, verbinden Menschen und eröffnen neue Welten. Gleichzeitig stellen sie Nutzerinnen und Nutzer vor einige Herausforderungen: etwa übermäßiges Spielen, unangenehme Kontakte oder manipulative Strategien im Spieldesign. In diesem Vortrag erhalten Sie einen leicht verständlichen Überblick über mögliche Risiken in digitalen Spielen und Tipps wie Sie auf problematische Inhalte reagieren können.

Eva-Lotte Heine ist seit 2012 Medienpädagogin bei femina vita, Mädchenhaus Herford e. V. Außerdem ist sie freiberufliche Referentin für die Landesanstalt für Medien (LfM NRW) und für die Medienwerkstatt Minden-Lübbecke e. V.

Jugendschutz im Gaming – Warum eine Altersfreigabe so wichtig ist

26S7600D

Donnerstag
18 bis 19 Uhr
online
Maurice Matthieu
entgeltfrei
25.06.2026

Wie bekommen digitale Spiele die farbigen Alterskennzeichen? Wie entstehen diese Bewertungen, und warum sind sie so wichtig? An diesem Abend erfahren Sie, wie die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) Spiele prüft, welche Kriterien für die Altersfreigaben eine Rolle spielen und welchen Beitrag die USK zum Jugendschutz in Deutschland leistet.

Maurice Matthieu ist Medienwissenschaftler mit langjähriger Erfahrung als Spielesichter und ist Referent für Mitglieder und Kommunikation bei der USK.

Gaming

Games und Gaming zum Beruf machen: Dein Starter Pack

26S7600E

Freitag
18 bis 19 Uhr
online
Alexander Ziska
entgeltfrei
26.06.2026

Mit digitalen Spielen sein Geld verdienen – entweder als Entwicklerin oder Entwickler oder in der Vermarktung. Als Gaming Content Creator oder fernab des Entertainments; die Möglichkeiten sind ebenso zahlreich wie vielseitig. In diesem Online-Vortrag werden Berufsbilder und die zugehörigen Wege aufgezeigt, wie Interessierte ihre Nische im internationalen Milliardenmarkt der Games finden können. Erfahren Sie auch, welche Aspekte mit dem Berufswunsch E-Sports-Profi verbunden sind und warum die Entscheidung, Gaming professionell auszuüben, auch Chancen mit sich bringen kann.

Alex Ziska, Hochschuldozent für Games-Business, Games-Unternehmer sowie Spieleentwickler, sorgt für Orientierung und zeigt auf, dass es nicht illusorisch ist, mit Games und Gaming sein Geld zu verdienen.



Webdesign und Programmierung

Der Einstieg ins Programmieren mit Python

26S7901

.....
mittwochs von
18 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Michael Benstein
70 Euro
10.06. bis 08.07.2026
Termine: 5

Tauchen Sie ein in die Welt der Programmierung. Dieser Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die die grundlegenden Konzepte von Python erlernen möchten. Es werden Sprachelemente wie Variablen und Funktionen und Techniken zur Ablaufsteuerung wie Verzweigung und Schleifen an Beispielen in Python erarbeitet. Anhand praktischer Übungen werden die theoretischen Konzepte immer weiter vertieft. Die Übungen werden gemeinsam besprochen und im Team gelöst. Zum Abschluss gibt es einen Ausblick auf die objektorientierte Programmierung mit Python. Der Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse Programmieren lernen möchten.



Webdesign und Programmierung

Webseiten gestalten mit WordPress, Elementor und ChatGPT

26S7903

.....
donnerstags von
17:45 bis 20:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Hüseyin Özdemir
32 Euro
16.04. bis 07.05.2026
Termine: 4

In diesem leicht verständlichen Kurs lernen Sie, wie Sie mit WordPress und dem benutzerfreundlichen Elementor-Page-Builder eine ansprechende Website gestalten können – ganz ohne technisches Vorwissen! Zudem unterstützt Sie ChatGPT dabei, die richtigen Worte zu finden und Ihre Internetseite jeweils inhaltlich zu optimieren. Egal, ob für ein Hobby, die Familie, ein kleines Unternehmen oder für eine gemeinnützige Organisation – dieser Kurs gibt Ihnen alle Werkzeuge an die Hand, um Ihre Ideen ins Netz zu bringen.

- Einführung in WordPress und Elementor: Verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen für eine einfache Umsetzung
- Texterstellung mit ChatGPT: Lassen Sie sich von der KI bei der Gestaltung Ihrer Inhalte unterstützen.
- SEO-Tipps: Lernen Sie, wie Ihre Website von Suchmaschinen besser gefunden wird.
- Kostengünstige Lösungen: Erstellen Sie einzelne Internetseiten, die jeweils professionell aussehen, ohne teure Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre eigene Webseite gestalten möchten, unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen, und auch erfahrene Nutzerinnen und Nutzer können von unseren Tipps profitieren.



Dozierendenverzeichnis

Dozent/-in	Kursnummern
Aksoyek, Ismail	26S6342, 26S6343, 26S6344, 26S6345
Arens-Nasser, Nadja	26S4275, 26S4277
Ballesteros Jareno, Pilar	26S4425, 26S4441
Bartel, Bettina	26S7502
Benstein, Michael	26S7901
Bertram, Günter	26S6601
Bruijns-Pötschke, Marita	26S4632, 26S4654
Budde, Andrea	26S6120, 26S6129
Can, Cem	26S4822, 26S4841
Cichaszek, Dr. Gerlinde	26S6513
De Francisci, Rossana	26S4521, 26S4544
Derreza, Salomón	26S5902, 26S7001, 26S7002, 26S7201, 26S7302
Dikty, Juana	26S4458
Dubberke, Phillip	26S7600A
Erkan, Emine	26S3133E, 26S3133F, 26S3133OR
Escheberg-Löchel, Katja	26S1755
Forst, Fadwa	26S4872
Friedrich, Dr. Norbert	26S4231, 26S4242, 26S4261
Fritz-Remy, Susanne	26S3139E
Gennes, Frank	26S1602, 26S1606
Giesbers, Julia	26S6310, 26S6311, 26S6333, 26S6524, 26S6703
Gottwald, Frank	26S3139D, 26S3139F
Groß, Dorothea	26S6516, 26S6811, 26S6812
Gürke, Hans-Jürgen	26S4223, 26S4265
Hacker-Yalcin, Bärbel	26S3135OR
Hahn, Ophélie	26S4320
Hammling, Hannah Maria	26S6305, 26S6306, 26S6307, 26S6308, 26S6312, 26S6315
Hammling, Marion	26S6330, 26S6331, 26S6332, 26S6334
Heine, Eva-Lotte	26S7600C
Kellner, Ingo	26S6547, 26S6551, 26S6552, 26S6554

Dozierendenverzeichnis

Dozent/-in	Kursnummern
Kerschies, Susanne	26S6132, 26S6325
Kiencke, Anja	26S6110, 26S6125
Klusmann, Ewelina	26S4743W
Kohn, Shingo	26S4961W, 26S4962W
Kolesnikova, Yana	26S3122OR, 26S3135OR, 26S3137OR
Kropka, Marzena	26S3133E, 26S3133F, 26S3133OR
Kurowski-Blum, Ilona	26S6313, 26S6314
Langrock, Frank	26S6515
Lysenko, Anna	26S3137OR
Markovic, Ramona	26S6300, 26S6301, 26S6302, 26S6303, 26S6304, 26S6309
Matthieu, Maurice	26S7600D
Mosayebi, Reza	26S1701
Moser, Andre	26S1200, 26S1201
Moussaoui, Mounia	26S3141C, 26S3141D
Müller, Gabriele	26S4311, 26S4344
Naarmann, Sabine	26S6202, 26S6204, 26S6205
Nasser-Eddin Velez, Samir	26S4871
Niedermeyer, Maria	26S4251, 26S4260, 26S4281
Oelmann, Astrid	26S6700
Özdemir, Hüseyin	26S5301, 26S5302, 26S7102, 26S7903
Philipps, Nicole	26S6510, 26S6514, 26S6514A
Ramos-Catalina, Rosa	26S4430, 26S4454
Reichelt, Laurette	26S4363
Sarasa, Tatyana	26S7003, 26S7004
Sauer, Anne	26S7600B
Schalow, Daniel	26S1700
Schwirschke, Dieter	26S4125, 26S4140
Seidlitz, Guido	26S1501
Sorek, Angela	26S6511, 26S6512, 26S6519, 26S6520
Thebud-Lassak, Dr. Regina	26S1607

Dozent/-in	Kursnummern
Tschoetschel, Olaf	26S6201, 26S6207
Ursulescu, Dan	26S4443
Wagner, Raquel	26S4459W
Weck, Brigitte	26S5411
Wendling, Stefanie	26S6813, 26S6814
Wrobel, Steph	26S6126, 26S6133
Ziska, Alexander	26S7600E

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Monheim am Rhein (VHS)

Stand: 7.12.2018

1. Geltungsbereich der AGB und der besonderen Geschäftsbedingungen

- Die AGB regeln die Details der Veranstaltungsabwicklung gemäß §4 (5) der Entgeltordnung der Volkshochschule Monheim am Rhein (VHS).
- Die AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS nach dem Weiterbildungsgesetz NRW, deren Entgelt auf der Basis der Entgeltordnung der VHS gemäß §§1–5 erhoben wird.
- Meldet sich ein/-e Teilnehmende/-r zu einer solchen Veranstaltung an, so erkennt er/sie diese AGB an. Er/sie erkennt diese AGB auch für solche Anmeldungen an, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- Davon unberührt sind besondere oder ergänzende Geschäftsbedingungen, die sich auf eine Einzelveranstaltung, eine Veranstaltungsreihe oder den Zweiten Bildungsweg beziehen.
- Frühere AGB gelten nicht mehr.

2. Leistungsbeschreibung und Änderung

- Die VHS kündigt Veranstaltungen mit einer Leistungsbeschreibung an. Diese Leistungsbeschreibung ist Bestandteil des Vertrages.
- Die Leistungsbeschreibung in Veröffentlichungen (zum Beispiel Programmheft, Zeitungsanzeige) ist aufgrund des begrenzten Platzes für Text nicht immer abschließend. Auf Anfrage vervollständigt die VHS die Leistungsbeschreibung.
- Es gibt grundsätzlich keinen Anspruch auf die Durchführung einer Veranstaltung mit einer bestimmten Lehrkraft, an einem bestimmten Ort oder zu einer bestimmten Zeit.
- Die VHS ist berechtigt, Änderungen an Ort, Zeit, Lehrkraft, Inhalt und Methode vorzunehmen.
- Ändert die VHS eine Leistungsbeschreibung, so teilt die VHS dies den angemeldeten Teilnehmenden mit.

3. Vertragsschließung („Anmeldung“)

- Die Ankündigung einer Veranstaltung durch die VHS begründet kein Recht auf die Annahme eines Vertragsangebotes.
- Der Vertrag kommt durch die Annahmeerklärung („Anmeldebestätigung“) der VHS zustande.
- Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als Veranstalterin und der der anmeldenden Person (Vertragspartnerin/Vertragspartner) begründet.
 - Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (als Teilnehmer/Teilnehmerin) begründen, der der VHS namentlich in Schriftform mitzuteilen ist. Zwischen VHS und teilnehmender Person kommt kein Vertragsverhältnis zustande. Zahlungspflichtig ist der oder die Anmeldende.
 - Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin/des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der VHS. Die Zustimmung der VHS ist vor der Teilnahme dieser Person an einer Veranstaltung einzuholen.
- Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die vorstehenden Bestimmungen nicht berührt.
- Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften erlischt vorzeitig unter den folgenden Bedingungen:

- i. Der Vertragspartner/-in verlangt ausdrücklich die Vertragsdurchführung („Teilnahme an der Veranstaltung“) noch vor Ablauf der gesetzlichen Widerrufsfrist und bestätigt ausdrücklich, dass er/sie zur Kenntnis nimmt, dass sein/ihr gesetzliches Widerrufsrecht damit vorzeitig erlischt.
- ii. Nimmt er/sie unter diesen Bedingungen an allen Veranstaltungstagen teil, so gilt die Dienstleistung gemäß §356 BGB als vollständig erbracht.
- iii. Nimmt der Vertragspartner/-in nur anteilmäßig (an weniger als allen) Veranstaltungstagen teil, so wird das Entgelt gemäß §357 BGB anteilmäßig vom Gesamtentgelt für alle Veranstaltungstage berechnet. Dabei wird zur Berechnung des anteilmäßigen Entgeltes der gleiche Tarif gemäß der Entgeltordnung der VHS zugrunde gelegt wie bei dem Gesamtentgelt.

4. Vertragskündigung („Abmeldung“)

a. Vertragskündigung durch Teilnehmende

- i. Fristen zur Vertragskündigung regelt die Entgeltordnung.
- ii. Ergänzend zu diesen Regelungen besteht das Recht zur Kündigung aus einem wichtigen Grund.
 1. Ein wichtiger Grund ist eine Änderung der Leistungsbeschreibung, die geeignet ist, die Teilnahme an der Veranstaltung aus individuellen Gründen zu verhindern. Das sind in nicht abschließender Aufzählung: Verlegung des Ortes um mehr als fünf Kilometer Distanz, Veränderung der Zeit um mehr als eine Stunde vor oder nach der ursprünglichen Leistungsbeschreibung, Verlegung von einem barrierefreien Ort zu einem nicht barrierefreien Ort.
 2. Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin/Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin/Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- iii. Nichterscheinen zu einer Veranstaltung gilt nicht als Vertragskündigung und entbindet nicht von der Zahlungsverpflichtung.

b. Vertragskündigung durch VHS

- i. Die VHS kann den Vertrag gegenüber der/dem Teilnehmenden kündigen, wenn eine der folgenden Bedingungen erfüllt ist.
 1. Eine festgelegte Mindestteilnehmendenzahl wird bis zum zweiten Werktag vor dem Veranstaltungstag nicht erreicht;
 2. Die Veranstaltung kann aus Gründen der höheren Gewalt nicht stattfinden und kann auch nicht nach geholt werden oder
 3. ein wichtiger Grund gemäß §314 BGB liegt vor. Wichtige Gründe sind in nicht abschließender Aufzählung: gemeinschaftswidriges Verhalten, Ehrverletzungen, Diskriminierung, Verstöße gegen das weiterbildungsgesetzliche Gebot der politischen und religiösen Neutralität, Verstöße gegen Sicherheitsbestimmungen.
- ii. Unter der Bedingung 1 wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung berechnet.

5. Rechnung und Fristen der SEPA-Lastschrift

- a. Nach der Anmeldung versendet die VHS eine Anmeldebestätigung, die den Rechnungsbetrag und die Fälligkeit ausweist.
- b. Im Rahmen der Verwaltungsverfahrenseinfachung kann die VHS unter Fristwahrung auch einige Sammeltermine im Haushaltsjahr festlegen, an denen sie zugleich mehrere Einzüge tätigt.

6. Sicherheitsbestimmungen

- a. In allen Unterrichtsräumlichkeiten gelten die Haus- und Brandschutzordnungen des jeweiligen Gebäudes.
- b. Die Teilnahme an Veranstaltungen sowie die Nutzung von Räumlichkeiten und die Besichtigung von Einrichtungen der VHS erfolgen auf eigene Gefahr.
- c. Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin/Vertragspartners oder der Teilnehmerin/des Teilnehmers gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Dies gilt nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
- d. Der Ausschluss der Schadenersatzansprüche gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten). Dies sind solche Pflichten, die die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin/der Vertragspartner regelmäßig vertrauen darf.
- e. Die VHS haftet nicht für Schäden, die Teilnehmenden von privaten Fahrgemeinschaften entstehen.

7. Urheberrecht

- a. Sämtliche Rechte an Schulungsunterlagen und sonstigen Arbeits- und Begleitmaterialien gleich welcher Form verbleiben ausdrücklich der VHS beziehungsweise dem jeweiligen Urheber/der jeweiligen Urheberin.
- b. Die Rechte richten sich nach den gesetzlichen Bestimmungen und gegebenenfalls derjenigen Lizenz, die der Urheber/die Urheberin für seine/ihre Arbeiten ausgewählt hat.

8. Aufnahmen

- a. Bei Veranstaltungen der VHS sind Wort-, Bild- oder Tonaufnahmen nur nach Erlaubnis der VHS und unter Berücksichtigung der Persönlichkeits- und Urheberrechte zulässig.

9. Computersicherheit

- a. Die von der VHS zur Verfügung gestellten und sonstige sich auf deren Datenträgern befindliche Daten sowie Software (Dateien) dürfen weder kopiert, noch aus dem Veranstaltungsraum entfernt werden. Sollte ausnahmsweise die Übertragung von Dateien gestattet werden, übernimmt die VHS keine Haftung für Schäden, die durch die übertragenen Dateien, insbesondere durch Viren, bei der Empfängerin/Empfänger der Dateien entstehen.
- b. Unzulässig ist insbesondere jede Nutzung der Computer (Soft- und Hardware), die die Sicherheit des Netzwerkes beeinträchtigt oder gegen geltende Rechtsvorschriften verstößt.
- c. Die Verwendung eigener Datenträger darf nur nach Erlaubnis durch die VHS erfolgen.

10. Datenerhebung und Datenschutz

- a. Erhebung von Daten
 - i. Die Einwilligung zur Datenerhebung von Name, Anschrift, Geschlecht, Alter und bei entgeltpflichtigen Veranstaltungen die Bankverbindung ist Voraussetzung für den Vertragsschluss.
 - ii. Im Rahmen der Anmeldung werden zusätzlich erhoben: Anmeldungsart, Anmeldungsdatum, Anmeldungsuhrzeit, Veranstaltungsnummer.
 - iii. Weitergehende Daten werden nur dann erhoben, wenn das sachlich begründet ist.
 - iv. Im Rahmen der Veranstaltungsdurchführung wird die individuelle Anwesenheit dokumentiert. Dabei wird der Name der Lehrkraft auf dem Anwesenheitsnachweis für die Teilnehmenden sichtbar ausgegeben.
 - v. Bei Veranstaltungen mit Prüfungen werden individuelle Prüfungsergebnisse dokumentiert.
 - vi. Die Datenerhebung im Zweiten Bildungsweg richtet sich analog nach der Verordnung über die zur Verarbeitung zugelassenen Daten von Schülerinnen, Schülern und Eltern (VO-DV I) des Landes NRW.

b. Weitergabe von Daten

- i. Es erfolgt keine Weitergabe persönlicher Daten ohne Einwilligung.
- ii. Die Einwilligung zur Weitergabe persönlicher Daten kann zur Voraussetzung der Veranstaltungsteilnahme gemacht werden, wenn die Datenweitergabe für die VHS gesetzlich oder vertraglich verpflichtend ist, zum Beispiel bei Schulabschlusslehrgängen.

Impressum

Herausgeber

Stadt Monheim am Rhein
– Die Bürgermeisterin –
Volkshochschule
Rathausplatz 2 | 40789 Monheim am Rhein | www.monheim.de

Fotos

Titelfoto: iStock Photo, Andres
Thomas Lison, Tim Kögler
Adobe Stock
S. 10: Tanja Bamme
S. 17: Stephanie Docter
S. 20: Dr. Regina Thebud Lassak
S. 26: Stephan Hoeck
S. 114: Firefly-KI

Gestaltung und Satz

Nicole Hering GrafikDesign

Druck

Druckhaus Boeken
Auflage: 2.000 Stück
© Monheim am Rhein, im November 2025



MONHEIM AM RHEIN

vhs
VOLKSHOCHSCHULE

S
SCHULE



Volkshochschule
Monheim am Rhein
Tempelhofer Straße 15
40789 Monheim am Rhein
E-Mail: vhs@monheim.de

Beratung telefonisch unter:
+49 2173 951-4123

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
8:30 bis 12:30 Uhr
oder nach Vereinbarung



www.vhs.monheim.de