



**Programm
Juli bis Dezember 2024**

Gemeinsam
lernen
in der VHS

Herzlich willkommen in der VHS Monheim am Rhein



Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,



auch in der zweiten Jahreshälfte bietet Ihnen unsere Volkshochschule wieder ein vielfältiges Angebot, das Lust aufs Lernen macht und inspirierende Begegnungen für Sie bereithält.

Der Programmbereich Gesellschaft rückt in diesem Halbjahr das Thema „Empowerment“ in den Fokus. In speziellen Formaten wie dem Angebot „Deine Stimme als Schlüssel zum Erfolg“ werden unter anderem Mädchen und Frauen bestärkt, für ihre Ideen einzustehen. Was bisher gut bei Ihnen ankam, bleibt im Programm. So gibt es wieder Kurse zu Energie- und Nachhaltigkeitsthemen sowie Multivisionsshows über verschiedene Länder und Regionen.

Sie möchten Ihre Fremdsprachenkenntnisse für den nächsten Urlaub auffrischen? Dann könnte das Angebot „Walk, talk and take a picture“ genau das Richtige für Sie sein. Wir freuen uns darüber, Ihnen insgesamt 14 Sprachkurse bei der VHS anbieten zu können – inklusive Gebärdensprache. Welcher dieser Kurse für Sie der richtige ist, finden Sie bei der Sprachberatung heraus.

Für Familien stehen gleich mehrere Kurse im Programm. So findet zum Beispiel in Kooperation mit der Bibliothek und dem städtischen Bereich Kinder, Jugend und Familie der Eltern-Kind-Kurs „MoMedia“ statt. In weiteren Angeboten lernen Sie, wie Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder fördern können und worauf pflegende Angehörige achten sollten. Neben Bewährtem wie dem Umgang mit dem Computer erfahren Sie in den neuen Kursen auch mehr über Künstliche Intelligenz und visuelle Tagebücher.

Wie sie mit guter Vorbereitung in wenigen Minuten ein gesundes Mittagessen auf den Tisch zaubern, lernen Sie im Kurs „Meal Prepping“ des Programmbereichs Gesundheit. Natürlich dürfen auch Klassiker wie die weiteren Koch- und Sportkurse, Yoga, Pilates, Mediation und Rückenkurse im neuen Programm nicht fehlen.

Selbstverständlich werden Sie als treue Nutzerinnen und Nutzer der VHS auch in diesem Heft wieder viele Ihrer Lieblingsangebote finden. Ihnen fehlt trotzdem noch etwas? Dann sprechen Sie das Team der VHS gern an. Die Monheimer Volkshochschule macht ein Programm für alle Monheimerinnen und Monheimer. Gestalten Sie es also gerne mit!

Die Volkshochschule greift zudem auch immer wieder aktuelle Themen auf. Schauen Sie daher ruhig häufiger mal im Internetangebot unter www.vhs.monheim.de vorbei und abonnieren Sie den städtischen Newsletter auf www.monheim.de. Bleiben Sie gespannt auf Neues!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen im vorliegenden Programmheft – und viel Erfolg für Ihre persönlichen Weiterbildungsvorhaben.

Herzliche Grüße

Ihr Daniel Zimmermann

Daniel Zimmermann
Bürgermeister der Stadt Monheim am Rhein

Vorwort	3
Anmeldung und Service	6
Lageplan Monheim am Rhein	11
Highlights	12
1 Gesellschaft – Geschichte – Politik	14
Deutschland, Europa und die Welt	15
Wissenschaft	21
Exkursionen in Betriebe und Unternehmen	21
Exkursionen in die Natur	26
Bildung für nachhaltige Entwicklung	28
Das philosophische Jahr Monheim 2024	32
Interkulturalität	34
Empowerment	36
Multivisionsshow	38
2 Schulabschlüsse	40
3 Integration und Deutsch als Zweitsprache	44
Integrationskurse	46
Deutsch als Zweitsprache – B2-Kurse	48
Einbürgerungstest	49
4 Fremdsprachen	50
Sprachberatung zu Semesterbeginn	52
Gebärdensprache	52
Informationen zu den Fremdsprachenkursen	54
Englisch	56
Französisch	62
Spanisch	63
Italienisch	68
Rumänisch	68
Niederländisch	69
Polnisch	70
Türkisch	71
Kurdisch.....	73
Arabisch	73
Japanisch	75
Koreanisch	77

5 Qualifizierung und Beruf	78
EDV	79
Kaufmännische Weiterbildung	82
6 Gesundheit	92
Mentale Gesundheit	93
Kochen	98
Bewegung und Entspannung	102
Gesundheitswandern	114
Fitness und Tanz	116
Sportbootführerschein.....	124
Angebote für Ältere	125
7 Digital im Alltag	128
Digital-Beratung	129
Künstliche Intelligenz	130
PC, Notebook, Laptop	130
Smartphones und Tablets	133
Social Media und Internet	134
Medienproduktion	137
Kritische Mediennutzung	139
8 Familienbildung	140
Vorträge, Seminare und Workshops	141
Eltern-Kind-Bewegungskurse	144
Dozierendenverzeichnis	146
Geschäftsbedingungen	149
Impressum	153



Anmeldung und Service



Thomas Anstatt

Foyer

Telefon: +49 2173 951-4123

E-Mail: vhs@monheim.de



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

Anmeldung und Service



Björn Ehlers

Raum 1

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



Tina von Jeger

Raum 11

Verwaltung

Telefon: +49 2173 951-4114

E-Mail: vhs@monheim.de

Anmeldung und Service



Oxana Rubanova

Pädagogische Mitarbeiterin Integration
Raum 10a

Programmbereich: Integration und
Anmeldung Deutschkurse

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



Elena Stucke

Pädagogische Mitarbeiterin Integration
Raum 12

Programmbereich: Integration und
Anmeldung Deutschkurse

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

Anmeldung und Service



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,
Familienbildung

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



VHS-Kursräume

- | | |
|--|--|
| <p>1 Haus Bürgel
Treffpunkt: Parkplatz
Campingplatz Baumberg</p> <p>2 Liselott-Diem-Sporthalle,
Turnhalle Geschwister-
Scholl-Straße 69b</p> <p>3 Otto-Hahn-Gymnasium
Berliner Ring 7</p> <p>4 Peter-Ustinov-Gesamtschule
Falkenstraße 8</p> <p>5 Bibliothek
Tempelhofer Straße 7</p> <p>6 Franz-Boehm-Haus
Sperberstraße 2a</p> | <p>7 Haus der Jugend
Tempelhofer Straße 17</p> <p>8 Volkshochschule
Tempelhofer Straße 15</p> <p>9 Kunst- und Musikschule
Berliner Ring 9</p> <p>10 Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22</p> <p>11 Rosa-Parks-Schule/
Gesamtschule, Berliner Ring 5a</p> <p>12 Winrich-von-Kniprode-Schule
Monheimer Straße 5</p> |
|--|--|

Highlights



Vortrag

Soirée Chocolat – Eine (be)sinnliche Reise rund um die Welt

Seite 31



Workshop

Deine Stimme als Schlüssel zum Erfolg

Seite 36



Workshop

Erwecke die Löwin in dir: Empowerment für Mädchen und Frauen

Seite 37



Kurs

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Seite 52



Kurs

Walk, talk and take a picture

Seite 59



Update-Seminar

EDV-Kenntnisse für das Büro – Internet, Word und Powerpoint

Seite 79

Highlights



Workshop

Meal Prepping – Gesunde Essensvorbereitung für den Arbeitsalltag

Seite 98



Kurs

Gentle Moves – Bewegung und Entspannung

Seite 113



Kurs

KI für Einsteiger mit ChatGPT

Seite 130



Kurs

Social Media für Seniorinnen und Senioren

Seite 135



Seminar

Selbstbewusste Kinder rocken ihr Leben

Seite 141



Workshop

Auftanken für pflegende Angehörige

Seite 142

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

Das Programmangebot des Programmbereichs „Gesellschaft – Kultur – Politik – Wissenschaft – Bildung zur Nachhaltigen Entwicklung (BNE)“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, kulturelle sowie interkulturelle Themen. Die Volkshochschule hält hier ein vielfältiges Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln in Form von Vorträgen, Workshops, Lesungen und offene Diskussionsrunden vor.

Ein besonderer Stellenwert kommt im kommenden Semester der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und allgemeines Engagement für demokratische Werte fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Eigenverantwortlichkeit erfahren und entwickelt werden.

Information, Anmeldung und Beratung



Birgit Bechmann

Sachbearbeitung

E-Mail: vhs@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4111

Sprechzeiten: Mo bis Fr, 8:30 bis 12:30 Uhr



Jennifer Löchel

Programmbereichsleitung

E-Mail: jloechel@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4192

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

1 Gesellschaft – Geschichte – Politik

Deutschland, Europa und die Welt

90 Minuten Demokratie



Die Veranstaltungsreihe „90 Minuten Demokratie“ holt demokratische Prozesse in den Alltag und macht sie durch gruppenorientierte Übungen erfahrbar. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – Offenheit und Interesse an den Mitmenschen sind die einzige Voraussetzung. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus.

90 Minuten Demokratie – Das Recht zu wählen und gewählt zu werden

24W1201

Dienstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Niels Wadenpohl
Melissa Dilara Ergen
entgeltfrei
24.09.2024

Das Wahlrecht als grundlegender Bestandteil jeder Demokratie hat direkten Einfluss auf die politische Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger. Doch wer entscheidet, wer wählen und wer sich zur Wahl stellen darf? Ab welchem Alter sollte man wählen dürfen? Im interaktiven Workshop werden verschiedene Dilemmata erfahrbar gemacht und gemeinsam nach Antworten gesucht: Welche Kriterien müssen erfüllt sein, um mitbestimmen zu dürfen?



Deutschland, Europa und die Welt

90 Minuten Demokratie – Freiheit und Besitz

24W1202

Dienstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Nils Wadenpohl
Melissa Dilara Ergen
entgeltfrei
19.11.2024

In kapitalistischen Gesellschaften sind Markenrechte, Patente und Privateigentum von zentraler Bedeutung und eng mit dem Freiheitsbegriff verknüpft. Doch führt Eigentum zu mehr oder weniger Freiheit und welche Bedeutung hat Privatbesitz für die Freiheit einer Gruppe? Diesen und weiteren Fragen gehen wir im Rahmen einer erlebnisorientierten Übung auf den Grund. Spoiler: Gute Legobauerinnen und Legobauer sind klar im Vorteil!



90 Minuten Demokratie – Das Schokoladenspiel

24W1203

Dienstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Nils Wadenpohl
Melissa Dilara Ergen
entgeltfrei
10.12.2024

Eine Tafel Schokolade und die Konkurrenz geht los. Im Schokoladenspiel geht es um Macht, Chancengleichheit und deren Bedeutung für eine Gesellschaft. Gemeinsam überprüfen wir ganz nebenbei die Begriffe „Gleichheit im Ergebnis“ und „Chancengleichheit“. Eins sei vorab garantiert: Das Spiel wird unfair!



Deutschland, Europa und die Welt

Kampagnen- und Lobbyarbeit für Nichtregierungsorganisationen

24W1205

Dienstag
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Achim Wölfel
entgeltfrei
08.10.2024

Gerade kleinere zivilgesellschaftliche Organisationen wie Vereine, Verbände und Bürgerinitiativen haben es oft schwer, sich in Politik und Öffentlichkeit mit ihren Anliegen Gehör zu verschaffen. Dabei spielen beispielsweise ein geringer Bekanntheitsgrad, wenige Schultern, auf denen viel Arbeit lastet sowie notorisch knappe finanzielle Mittel eine Rolle. Mit einer gezielten Herangehensweise können aber auch kleinere Organisationen mit ihren Forderungen durchdringen. In diesem zweistündigen Seminar geht es darum, wie erfolgreiche Kampagnen- und Lobbyarbeit für kleinere Nichtregierungsorganisationen gelingen kann. Gemeinsam nehmen wir Grundlagen, Maßnahmen und Methoden in den Blick.

Achim Wölfel

Nach einem politikwissenschaftlichen Studium in Frankfurt am Main, Köln und Padua war Achim Wölfel zunächst für die Friedrich-Ebert-Stiftung tätig. Seit 2019 arbeitet er für den bundesweit tätigen Demokratieverein Mehr Demokratie e.V. und leitet dort den nordrhein-westfälischen Landesverband des Vereins. Außerdem ist er regelmäßig als Referent zu verschiedenen Demokratie-Themen an Volkshochschulen, bei Parteien und Verbänden.



Deutschland, Europa und die Welt

(Direkte) Demokratie in der Schweiz: Vorbild für Deutschland?

24W1206

Donnerstag
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Achim Wölfel
entgeltfrei
14.11.2024

Die politischen Systeme der Schweiz und Deutschlands unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht grundlegend. Direkte Demokratie spielt in der Alpenrepublik bekanntermaßen eine wesentlich größere Rolle. Aber auch Konsensentscheidungen und Überparteilichkeit, denn die Schweizer Regierung der Bundesrat setzt sich aus Vertretern aller größeren Parteien zusammen und diese treffen Entscheidungen im Konsens. Für viele Menschen gilt die Schweiz deshalb als Musterbeispiel für gelebte Bürgerbeteiligung und eine gut funktionierende Demokratie. In der deutschen Berichterstattung geht es aber auch häufig um populistische Initiativen, etwa zum Minarett-Verbot oder Abschiebungen. Wie passt das ins Bild? Im Vortrag werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden politischen Systeme beleuchtet und es wird der Frage nachgegangen, was von der Schweiz noch gelernt werden kann.



Deutschland, Europa und die Welt

Mit direkter Demokratie für ein besseres Klima?

24W1207

Dienstag
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Achim Wölfel
entgeltfrei
17.09.2024

Nicht erst die Flutkatastrophe an Ahr und Erft vor zwei Jahren hat etlichen Menschen ins Bewusstsein gerückt, wie verheerend die Folgen des Klimawandels auch in Deutschland sein können. Vielfach ist der Ruf nach beherztem Handeln der Politik zu vernehmen. Maßnahmen, die Bund, Länder und Kommunen zum Schutz des Klimas ergreifen, gehen aber vielen Menschen weder weit noch schnell genug. Mithilfe der direkten Demokratie nehmen Bürgerinnen und Bürger deshalb immer öfter Klimapolitik selbst in die Hand. Sie starten Initiativen für fahrradfreundliche Städte, für den Erhalt von Grünflächen oder gegen Kohlekraftwerke. Der Vortrag gibt einen Überblick, welche Initiativen es bereits gibt, wie solche direktdemokratischen Verfahren überhaupt funktionieren und welche Möglichkeiten jeder Einzelne hat, um sich mit direkter Demokratie für ein besseres Klima einzusetzen.

Vom Gerechten Krieg bis zum Tyrannenmord: Ethische Fragen in der Geschichte.

24W1208W

Freitag
19:30 bis 21:30 Uhr
online
Dr. Ladislaus
Ludescher
Simon Abel
entgeltfrei
13.09.2024

Die Geschichte der Menschheit ist geprägt von Entwicklungen, die angesichts Verantwortung und Ethik unterschiedlich bewertet werden können. Im Vortrag werden anhand ausgewählter historischer Beispiele Fragen von Recht und Unrecht vorgestellt: der sogenannte Gerechte Krieg (Bellum Iustum), ein Widerstandsrecht im Unrechtsstaat und dem daraus abgeleiteten sogenannten Tyrannenmord (zum Beispiel im Zweiten Weltkrieg) sowie die Radikalisierung von politischen Bewegungen, die eigentlich auf die Beseitigung von Unterdrückung und Willkür abzielen (zum Beispiel der sogenannte Terreur während der Französischen Revolution).

Deutschland, Europa und die Welt

Ein Marshallplan mit Afrika? Perspektiven der deutsch-afrikanischen Zusammenarbeit im 21. Jahrhundert

24W1209W

Freitag

19:30 bis 21:30 Uhr

online

Dr. Ladislaus

Ludescher

Simon Abel

entgeltfrei

04.10.2024

Trotz seines Rohstoffreichtums und Potentials gilt Afrika in der öffentlichen Wahrnehmung als Sorgenkontinent der Welt. Zahlreiche Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Entwicklungspolitiker wie Gerd Müller fordern daher in Anlehnung an den Marshallplan, der Deutschland und Westeuropa nach dem Zweiten Weltkrieg zum Wiederaufbau verhelfen sollte, einen „Marshallplan mit Afrika“. Der Vortrag will die zu erwartenden demografischen und hieraus ableitbaren soziopolitischen Entwicklungen in den nächsten Jahrzehnten in Afrika beschreiben und die Perspektiven und Chancen eines möglichen „Marshallplans“ vorstellen.

Bis an die Grenzen des Universums: Multimediale Star Wars-Astronomie-Show

24W1210W

Freitag

19:30 bis 21:30 Uhr

online

Dr. Ladislaus

Ludescher

Simon Abel

entgeltfrei

08.11.2024

Als George Lucas' Star Wars (Krieg der Sterne) 1977 in die Kinos kam, war noch nicht abzusehen, welchen langanhaltenden gesellschaftlichen Einfluss das von ihm kreierte Weltraummärchen haben würde. Der Kult um das Science-Fiction-Epos weist humorvolle bis bizarre Züge auf, was auf selbstironische Art in der multimedialen Präsentation beleuchtet wird. Zahlreiche Exkurse in die reale Welt der Astronomie werfen einen Blick auf die faszinierenden Facetten unseres Universums und verblüffen durch wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wissenschaft

Steinreich! Eine Einführung in die Gesteinskunde

24W1401

mittwochs von

18:00 bis 19:30 Uhr

Volkshochschule

Raum 17

Angela Herzberg

35 Euro

06.11. bis 04.12.2024

Haben Sie auch schon einmal einen Stein aufgehoben und sich gefragt, was Sie da in der Hand halten? Wie ist der Stein entstanden? Aus welchen Mineralen ist er zusammengesetzt? Wie alt ist er? Warum sind einige Steine härter als die anderen? Diese und andere Fragen werden in diesem Kompaktkurs besprochen. Auch der Umgang mit einfachen Bestimmungshilfen wie zum Beispiel Lupe oder Taschenmesser wird an Gesteinsproben geübt.



Exkursionen in Betriebe und Unternehmen

Für alle Exkursionen in Betriebe und Unternehmen gilt: Die Anreise erfolgt privat. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

Exkursion: Verborgene Räume auf der Villa Hügel

24W1501

Mittwoch

13:30 bis 15:30 Uhr

Freiherr-vom-Stein-

Straße 211 A,

45133 Essen

(Restaurant Hügoloss)

Guido Seidlitz

14 Euro

28.08.2024

Die Villa Hügel war von 1873 bis 1945 das Wohnhaus der Familie Krupp. Sie hat 399 Räume und liegt in einem 28 Hektar großen Park oberhalb des Baldeneysees. Erkunden Sie mit uns die verborgenen Räume der Villa. Wir sehen unter anderem die Küche und das Schwimmbad.

Pro Person bitte zusätzlich 5 Euro für den Eintritt bereithalten.

Exkursionen in Betriebe und Unternehmen

24W1502

Donnerstag
10 bis 12 Uhr
Oststraße 77,
47057 Duisburg
Guido Seidlitz
10 Euro
05.09.2024

Exkursion: Institut für Schiffstechnik, Duisburg

Das DST ist ein international tätiges Forschungsinstitut in den Bereichen Binnen- und Küstenschifffahrt sowie Transportsysteme. Ein Tätigkeitsschwerpunkt des DST liegt in der Untersuchung der Strömungsprobleme von Schiffen. Sie erfahren bei dem Besuch unter anderem etwas über die ersten ferngesteuerten Schiffe auf dem Rhein.

24W1503

Dienstag
10 bis 12 Uhr
Liebigstraße 14,
40764 Langenfeld
(Rheinland)
Guido Seidlitz
10 Euro
17.09.2024

Exkursion: Bewehrungstechnik Leviat, Langenfeld

Die Firma Leviat ist ein Hersteller von Bewehrungselementen. Als Bewehrung bezeichnet man die Verstärkung von Betonbauteilen zur Erhöhung ihrer Tragfähigkeit. Das Werk in Langenfeld wurde von der Firma Halfen gegründet. 2006 wurde Halfen von der Cement Roadstone Holding aus Irland übernommen. Seit Ende 2021 gehört Halfen zur Leviat GmbH.

24W1504

Dienstag
14 bis 16 Uhr
Kronprinzstraße 40,
40764 Langenfeld
(Rheinland)
Guido Seidlitz
10 Euro
17.09.2024

Exkursion: Rohrwerk Geberit, Langenfeld

Deas Geberit-Werk in Langenfeld produziert Pressfittings aus Edelstahl, C-Stahl und Kupfer. Pressfittings sind Verbindungsrohre die nicht miteinander verschraubt sondern verpresst werden. Der als Kronprinz bereits 1895 gegründete Standort gehört seit 2004 zur Geberit Gruppe. In Langenfeld sind rund 500 Mitarbeitende beschäftigt.

Exkursionen in Betriebe und Unternehmen

24S1502

Freitag
10 bis 12 Uhr
Grüntaler Straße 11,
58089 Hagen
Guido Seidlitz
10 Euro
20.09.2024

Exkursion: Schmiedag GmbH, Hagen

Die Schmiedag GmbH in Hagen fertigt Gesenkschmiedeteile aus individuell abgestimmten Werkstoffen sowie unlegierten und hochlegierten Stählen. Die vom Unternehmen produzierten Bauteile finden Verwendung in Großmotoren, Sonderfahrzeugen, Spezialanwendungen sowie im Bergbau. Das Unternehmen hat seinen Ursprung in einer Schmiede, die bereits 1824 gegründet wurde. Heute gehört das Unternehmen zur Georgsmarienhütte Holding.

24S1503

Dienstag
14 bis 16 Uhr
Herderstraße 31,
40721 Hilden
Guido Seidlitz
10 Euro
24.09.2024

Exkursion: Pharmaziegroßhandel Caesar & Loretz, Hilden

Caelo ist ein Lieferant für pharmazeutische Grundstoffe. Neben der Konfektionierung von Wirkstoffen, Chemikalien und Galenika produziert Caelo Salben, Öle und Teemischungen. Mit Hauptsitz in Hilden und einem weiteren Produktionsstandort in Bonn beschäftigt das Unternehmen insgesamt etwa 280 Mitarbeitende.



Exkursionen in Betriebe und Unternehmen

24S1503

Mittwoch
10 bis 12 Uhr
Forststraße 16,
40597 Düsseldorf
Guido Seidlitz
10 Euro
09.10.2024

Exkursion: Konecranes, Benrath

Das Kone-Werk in Düsseldorf-Benrath stellt mobile Hafenkranen und automatisch fahrende Containertransport-Fahrzeuge her. Das Werk wurde 1896 von Wilhelm de Fries als Benrather Maschinenfabrik gegründet. Nach der Übernahme durch die DEMAG wurden ab 1939 Bagger produziert. Der erste vollhydraulische Bagger der Welt von 1954 steht heute noch auf dem Werksgelände.



Exkursion: Maschinenprofilhersteller Item, Solingen

24W1508

Mittwoch
14 bis 16 Uhr
Piepersberg 35,
42653 Solingen
Guido Seidlitz
10 Euro
09.10.2024

Die Firma Item stellt Profile zum Bau von Maschinen her. Das Unternehmen wurde 1976 als Konstruktionsbüro und Hersteller von Sondermaschinen in Solingen gegründet. Das Unternehmen unterhält Zweigniederlassungen an elf Standorten in Deutschland sowie Tochterunternehmen in den USA, Mexiko, China, Italien, Polen und der Schweiz.



Exkursionen in Betriebe und Unternehmen

24W1509

Dienstag
10 bis 12 Uhr
De-Leuw-Straße 1-9,
42653 Solingen
Guido Seidlitz
10 Euro
05.11.2024

Exkursion: Süßwarenfachschule Solingen

Die Zentralfachschule der Deutschen Süßwarenwirtschaft e.V. in Solingen-Gräfrath ist ein 1951 gegründeter Verein, der von etwa 250 Unternehmen aus den Bereichen Süßwaren-, Lebensmittel-, Zuliefer- und Maschinenindustrie sowie des Handels aus der Bundesrepublik Deutschland und dem Ausland getragen wird. Die Fachschule ist die zentrale Ausbildungsstätte der deutschen Süßwarenindustrie für den Ausbildungsberuf des Süßwarentechnologen.

24W1510

Dienstag
14 bis 16 Uhr
Rheinische Straße 36,
42781 Haan
Guido Seidlitz
10 Euro
05.11.2024

Exkursion: Hornhauthobelhersteller Credo, Haan

Die Firma Credo ist einer der bekanntesten Hersteller für Hornhauthobel. Angefangen hat Credo allerdings mit einem anderen Produkt, nämlich dem Dosenöffner. Den Dosenöffner mit Zahnradwiderlager und Hebelvorrichtung ließ sich der Unternehmensgründer Gustav Kracht im Jahre 1912 patentieren.



Exkursionen in die Natur

24W1601

Mittwoch
15 bis 18 Uhr
Treffpunkt: Urdenbach,
großer Wanderpark-
platz Baumberger Weg
Dr. Regina
Thebud-Lassak
14 Euro
11.09.2024

Exkursion zur Blüte der wilden Herbstzeit- losen in der Urdenbacher Kämpe

Schon seit Jahrhunderten werden die Bürgeler Wiesen im Düsseldorfer Süden als Heuwiesen genutzt. Sie werden traditionell zweimal im Jahr gemäht und nicht gedüngt. Dadurch entstanden hier artenreiche Glatthaferwiesen, gut mit Nährstoffen versorgt durch regelmäßige Hochwasser-Überflutung. Die höher- und tiefergelegenen Bereiche unterscheiden sich in ihrer Artenzusammensetzung. Botanisches Highlight ist die Blüte von Abermillionen wilder Herbstzeitlosen, die die Wiesen Mitte September mit ihren zartlila Blüten bedecken. Fotografinnen und Fotografen werden sehr auf ihre Kosten kommen.

24W1602

Mittwoch
14 bis 17 Uhr
Treffpunkt:
Wanderparkplatz
„An der Tongrube“
Dr. Regina
Thebud-Lassak
14 Euro
25.10.2024

Exkursion: Wir entdecken Pilze im Knipprather Wald

Auf dieser abwechslungsreichen Pilzexkursion werden Teilnehmende bereits am Parkplatz Fruchtkörper höherer Pilze an Totholz begegnen. Weiter geht es in den vorwiegend aus Eichen und Hainbuchen bestehenden Hartholzauewald, der mit seiner reichhaltigen Laubstreu und hohem Totholzanteil einen großen Pilzartenreichtum erwarten lässt. Zusammen mit der Dozentin beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den ökologischen Standortansprüchen der Pilze, lernen wichtige Esspilze von ihren giftigen Doppelgängern zu unterscheiden und üben exemplarisch das Bestimmen von Pilzen mit einem Bestimmungsbuch.

Exkursionen in die Natur

24W1603

Freitag
19:45 bis 22 Uhr
Marienburgpark
Monheim am Rhein,
Eingang Innenstadt
(rechter Eingang
Parkstraße)
Frank Gennes
9 Euro
16.08.2024

Fledermaus, Eule & 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.

24W1604

Freitag
19:30 bis 21:45 Uhr
Marienburgpark
Monheim am Rhein,
Eingang Innenstadt
(rechter Eingang
Parkstraße)
Frank Gennes
9 Euro
23.08.2024



Bildung für nachhaltige Entwicklung

24W1610W

Montag
19 bis 21 Uhr
Eine Welt Netz
NRW e.V.
online
entgeltfrei
30.09.2024

Die Reise eines Handys

Woraus bestehen unsere Handys und woher kommen diese Materialien? Obwohl Handys das Leben heutzutage mehr als viele andere Gegenstände bestimmen, ist den Wenigsten Genauereres bekannt. In diesem Workshop erhalten Teilnehmende einen tieferen Einblick und schauen, was alles in einem Handy steckt, welche Strecken diese Materialien zurücklegen, bevor sie in unseren Händen landen und was das alles mit dem Thema Klimawandel zu tun hat.

24W1612

Mittwoch
15 bis 16:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Isabell Uebach
6 Euro
18.09.2024

Beratungsrunde – Steckersolar: Solarstrom vom Balkon

Mit Steckersolar-Geräten können auch Mieterinnen und Mieter, Wohnungseigentümerinnen und -eigentümer eigenen Sonnenstrom mit Solar-Modulen erzeugen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen sich unabhängiger von Stromversorgerinnen und -versorgern. So können auch Mieterinnen und Mieter die Energiewende voranbringen.

Die Ingenieurin Isabelle Uebach ist gelernte Umwelttechnikerin und für die Verbraucherzentrale NRW als Energieberaterin für den Kreis Mettmann zuständig.



Bildung für nachhaltige Entwicklung

24W1613

Mittwoch
15 bis 16:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Isabell Uebach
6 Euro
20.11.2024

Beratungsrunde – Wärmepumpe

Welche Vorteile die Wärmepumpe gegenüber herkömmlichen Heizungstechnologien hat, erfahren Interessierte in dieser Beratungsrunde. Die Energieberaterin gibt den Teilnehmenden die wichtigsten Informationen zu Installation und Inbetriebnahme der Wärmepumpe. Zudem informiert sie darüber, wie die Wärmepumpe auch in Bestandsgebäuden zum Einsatz kommen kann. Außerdem gibt es Wissenswertes zu Kosten und Förderprogrammen. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag werden Fragen der Teilnehmenden beantwortet.



Die Ingenieurin Isabelle Uebach ist gelernte Umwelttechnikerin und für die Verbraucherzentrale NRW als Energieberaterin für den Kreis Mettmann zuständig.

24W1614

Dienstag
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Keith Hamaimbo
entgeltfrei
01.10.2024

Nachhaltigkeit am Beispiel der afrikanischen Philosophie von Ubuntu

Bei Ubuntu geht es um die Wichtigkeit des Miteinanders und die Bewahrung der Natur. Viele betrachten die individuelle und nationale Selbstbezogenheit des Westens als Hauptursache für soziale Ungerechtigkeiten und die fortschreitende Zerstörung der Umwelt. „Ubuntuisierung“ könnte bedeuten, dass diese Folgen bewusster werden und soziale Gerechtigkeit und ökologische Nachhaltigkeit höher bewertet werden als persönlicher Wohlstand oder der Drang nach mehr Ressourcen und Macht. Mit interaktiven Methoden nähern sich die Teilnehmenden den vielfältigen Aspekten von Ubuntu, können sich inspirieren lassen und den Anlass nutzen, das eigene Bild von Afrika kritisch zu hinterfragen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Workshop: Schokolade herstellen – Eine (be)sinnliche Reise rund um die Welt für Kinder

24W1615

Freitag
15 bis 17:30 Uhr
Volkshochschule
Jürgen Bluhm
8 Euro
06.12.2024
Bitte zusätzlich
7,50 Euro pro Person
für Materialkosten
bereithalten.

Am Nikolaustag können Kinder gemeinsam mit den Eltern ihre eigene Schokolade herstellen und dabei spielerisch etwas über die Herkunft und Herstellung von Schokolade lernen. Gemeinsam mit Buchautor Jürgen Bluhm machen sie sich auf eine zauberhafte Reise in die tropischen Regenwälder Amerikas und Afrikas – die Heimat der Kakaobäume – und folgen den edlen Samen bis zu den Menschen, denen sie den Genuss der Schokolade verdanken.



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Soirée Chocolat – Eine (be)sinnliche Reise rund um die Welt

24W1616

Freitag
19 bis 21:30 Uhr
Volkshochschule
Jürgen Bluhm
10 Euro
06.12.2024
Bitte zusätzlich
7,50 Euro pro Person
für Materialkosten
bereithalten.

Buchautor Jürgen Bluhm folgt in seinem bildgewaltigen Vortrag dem Zauber der Schokolade in die tropischen Regenwälder Amerikas und Afrikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollsten Samen der Welt und der Erfindung ihrer Veredlung nach. Diese Veranstaltung ist eine abwechslungsreiche Alternative für die üblichen Weihnachtsfeiern. Melden Sie sich auch gern als Gruppe an und nehmen Sie Ihre selbst hergestellte Schokolade mit nach Hause.



Das Philosophische Jahr Monheim 2024

Ich-Werdung: Die Entwicklung von Persönlichkeit und Identität im Lebensverlauf aus psychologischer Sicht

24W1701

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Bibliothek Monheim
Daniel Schalow
Ute Bayen
entgeltfrei
26.09.2024

In dieser Veranstaltung wird die Entwicklung von Persönlichkeit und Identität im Lebensverlauf aus entwicklungspsychologischer Sicht beleuchtet. Es wird diskutiert, wie Kinder ihre einzigartige Persönlichkeit entwickeln, welche Rolle das Jugendalter bei der Identitätsfindung spielt und ob sich Persönlichkeitsmerkmale im Erwachsenenalter verfestigen oder sich bis ins hohe Alter wandeln. Interessierte erfahren, was psychologische Theorien und wissenschaftliche Studien über den Einfluss von Genen und Umwelt auf die Persönlichkeitsentwicklung sagen. Im anschließenden Gespräch wird sich darüber ausgetauscht, was einen zu der Personen gemacht hat, die man heute ist.

Anmeldungen laufen über die Bibliothek Monheim am Rhein.

Philosophisches Jahr: Ich-Werdung: Medien

24W1702

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Bücherstube Rossbach
Daniel Schalow
Ruja Kiss
entgeltfrei
10.10.2024

Die prozesshafte Entwicklung der Persönlichkeit gleicht dem Schaffen eines Künstlers: Das Individuum entwirft sich selbst, indem es individuelle Anschauungen, Meinungen, Haltungen und Perspektiven für sich selbst erschafft. Mittels Big Data erzeugt KI heute Algorithmen, die auf diesen Individuationsprozess in sehr spezieller Weise Einfluss nehmen. Im Vortrag werden insbesondere die Wirkungsweisen von Medien wie Tiktok und Instagram beleuchtet.

Anmeldungen laufen über die Bücherstube Rossbach.

Das Philosophische Jahr Monheim 2024

Lesung und Diskussion: „22 Bahnen“

Montag, 18. November
19 Uhr
Ulla-Hahn-Haus

von Caroline Wahl, für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene
Anmeldungen laufen über das Ulla-Hahn-Haus

Philosophie-Stammtisch

24W1703

montags von
19 bis 20:30 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Daniel Schalow
entgeltfrei
02.09. bis 02.12.2024

Der Philosophie-Stammtisch ermöglicht es Bürgerinnen und Bürgern, in einer offenen Gesprächsrunde philosophische Themen zu diskutieren. Moderiert von Daniel Schalow, Philosophielehrer am OHG, können von den Teilnehmenden selbstgewählte Aspekte der Philosophie in den Fokus gestellt, bedacht und besprochen werden. Seit Anfang des Jahres finden die etwa 90-minütigen Treffen jeweils am 1. Montag eines Monats um 19 Uhr statt. Der erste Termin am 2. September 2024 dient der Findung von Inhalten für die nächsten Sitzungen sowie dem Austausch über die Erwartungen der Teilnehmenden.



Interkulturalität

Errungenschaften Afrikas

24W1704

Montag
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Keith Hamaimbo
entgeltfrei
23.09.2024

Entgegen gängiger Vorstellungen, die Afrika oft mit Katastrophen in Verbindung bringen, verfügte der Kontinent bereits vor der Kolonisierung über eine faszinierende Geschichte: entwickelte Metropolen, interregionaler Handel, Schrift als Kommunikationsmittel sowie bedeutende Fortschritte in der Landwirtschaft. Überraschende Informationen vermitteln eine differenziertere Sichtweise und hinterfragen die traditionelle Berichterstattung. Dies soll dazu beitragen, das verbreitete Bild eines minderwertigen Afrikas zu dekonstruieren, das oft dazu dient, Abhängigkeiten und Ausbeutung zu legitimieren.

Woher kommst du eigentlich? Wenn Heimatgefühl zur Identitätsaufgabe wird

24W1705

Mittwoch
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Melike Kizil-Kreisel
entgeltfrei
09.10.2024

Zwischen dem Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit und Erfahrungen von Ausgrenzung kann die Frage nach der kulturellen Identität zum Belastungsfaktor für Kinder und Jugendliche aus Familien mit Migrations- und Fluchtbiographie werden. Wie können eine positive Identitätsentwicklung gefördert und Kinder und Jugendliche von Kategorisierungen entlastet werden? Wie kann im eigenen Arbeitsfeld Gemeinschaft so gestaltet werden, dass Raum für Vielfalt ohne Schubladendenken gegeben ist? Dieser Impulsvortrag und Workshop richtet sich an alle Interessierten, besonders an pädagogisch Arbeitende.



Interkulturalität

Die Symbolik der chinesischen Malerei

24W1706

Montag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Weihong Dai-Lapsien
8 Euro
02.09.2024

Die chinesische traditionelle Malerei und Hanzi stammen aus der gleichen Quelle. Das saugfähige Reispapier ist immer sichtbar. Die Tinte ist bunt, die Hauptfarben sind orange und blau. Aber warum? Das Qi (die innere Kraft) fließt durch den Pinselstrich in die Kalligrafie. Gemeinsam mit den dargestellten Gegenständen erzählt ein Bild uns eine Geschichte, zeigt uns den Lebensweg, gibt uns Mut und Hoffnung. In diesem Vortrag werden anhand von Bildbeispielen die chinesische Kunstsprache und Symbolik erklärt und Wege zu ihrem Verständnis aufgezeigt.



Wie der chinesische Drache die Welt verändert

24W1707

Mittwoch
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Weihong Dai-Lapsien
8 Euro
13.11.2024

Der Drache hat in diesem Jahr seinen Kopf erhoben und bereitet der Welt eine gewisse Unsicherheit für die Zukunft. Im Westen erkennen wir den Einfluss von China in unserem Alltag. Auf dem Weihnachtsbaum steht „Made in China“. In Talkshows erwähnen die westlichen Eliten China als Markt, Konkurrenz und Ursachen vielerlei Schwierigkeiten. Was sind die wirtschaftlichen und kulturellen Trends? Was kann man von diesem Riesenadler lernen, der 45 Jahre lang (seit der Wirtschaftsreform 1979) auf einer bitterharten Überholspur geflogen ist? Er hat sein eigenes Schicksal verändert und dadurch auch die Welt.

Empowerment

Deine Stimme als Schlüssel zum Erfolg

24W1750

Samstag
07.09.2024
Anmeldeschluss:
02.09.2024

Wie wir sprechen, beeinflusst beruflichen und privaten Erfolg. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich mit den Themen Stimme, Kommunikation und Körper beschäftigen, und ihre Präsenz optimieren möchten. Er umfasst praktische Einheiten von Atemarbeit über Körperbewusstsein bis zu Sprechübungen. Es wird individuell auf die Anliegen der Teilnehmenden eingegangen. Alexandra Lowygina ist Schauspielerin und bietet seit 15 Jahren Seminare für Dozierende, Studierende, Pastoren, Büromenschen, Schauspielerinnen und Schauspieler an. Dabei ist ihre Arbeit als Körpertherapeutin und Coach sehr hilfreich. Es ist möglich, an einem oder beiden Terminen teilzunehmen.

24W1751

Samstag
14.09.2024
Anmeldeschluss:
09.09.2024

10 bis 18 Uhr
Volkshochschule, Saal
Alexandra Lowygina
28 Euro

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

Empowerment

Erwecke die Löwin in dir: Empowerment für Mädchen und Frauen Teil 1

24W1752

Samstag
11 bis 15:30 Uhr
Volkshochschule
Saal
Schirin Salem
24 Euro
21.09.2024
Anmeldeschluss:
16.09.2024

Dieser Workshop hilft Frauen und Mädchen, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren. Durch Übungen wird gezielt das Selbstbewusstsein aufgebaut und die Teilnehmerinnen lernen, sich in alltäglichen Herausforderungen zu behaupten. Es geht darum, wie Grenzüberschreitungen verhindert und unangenehme Situationen beendet werden können. Der Kurs lehrt auch, wie Frau möglichst gar nicht erst in eine gefährliche Situation kommt.



Bitte bequeme Kleidung sowie etwas zu Trinken und Essen für die Mittagspause mitbringen. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, ein Brett zu zerschlagen. Hierfür werden vor Ort Materialkosten von 3 Euro pro Teilnehmerin eingesammelt.

Lass Deine Löwin raus: Empowerment für Mädchen und Frauen Teil 2

24W1753

Samstag
11 bis 15:30 Uhr
Volkshochschule
Saal
Schirin Salem
24 Euro
28.09.2024
Anmeldeschluss:
23.09.2024

An diesem Termin wird das Gelernte aus Teil 1 wiederholt, trainiert und vertieft. Diesmal liegt der Fokus auf der Körpersprache und der Kurs lehrt die wichtigsten Selbstverteidigungstechniken, um im Falle eines Angriffs unmittelbar reagieren und sich in Sicherheit bringen zu können. Als Empowerment-Coach und Wendo-Ausbilderin liebt Schirin Salem es, Teilnehmerinnen in ihre Kraft zu bringen.

Bitte bequeme Kleidung, etwas zu Trinken und Essen für die Mittagspause mitbringen. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, ein Brett zu zerschlagen. Hierfür werden vor Ort Materialkosten von 3 Euro pro Teilnehmerin eingesammelt.

Multivisionsshows

24W1801

Mittwoch
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Martin Weigelt
7 Euro
25.09.2024

Schweden – Land der Wälder und Seen

Ein Land, in das man immer wieder gerne zurückkehrt. Die unendliche Weite und Einsamkeit Schwedens lässt richtig durchatmen und wirkliche Stille genießen. Nur der Wind, das Rauschen der Bäche und die Gesänge der Vögel dringen ans Ohr, ungewohnt, doch traumhaft schön. Wandern auf den Spuren von Kommissar Wallander, Städtebummel, Glashütten, ein Ufo-Denkmal, Astrid-Lindgrens-Welt und vieles mehr stehen auf dem Programm.



24W1802

Mittwoch
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Martin Weigelt
7 Euro
20.11.2024

Island – entlang der Ringstraße

Island ist das Land vieler Mythen und weniger Menschen. Vier Fünftel der Insel sind unbewohnbar; sie ist eine der letzten weitgehend menschenleeren Regionen Europas. Zusammen mit Martin Weigelt reisen Interessierte in ein Land, wo Natur noch Natur ist; rau, manchmal bedrohlich, aber von atemberaubender Schönheit. Die Bilderreise geht quer durch die beeindruckenden Landschaften Islands: Lagunen, Seen, Wasserfälle, Gletscher und Berge, genauso wie durch Reykjavik und andere Isländische Städte. Auch dabei sind der Große Geysir im Süden der Insel sowie der größte Wasserfall Europas.



Multivisionsshows

24W1803

Freitag
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Joachim von Loeben
7 Euro
11.10.2024

Multivisionsshow – Panamericana: Acht Monate von Alaska bis Feuerland

Ein langgehegter Traum: die Panamericana von Norden nach Süden zu bereisen. So startete Joachim von Loeben in Alaska, in Prudhoe Bay am Arktischen Ozean mit dem Motorrad in Richtung Feuerland. Er brauchte acht Monate und musste mit dem Segelboot von Panama nach Südamerika übersetzen. In Bolivien besuchte er ein außergewöhnliches Gefängnis, in Argentinien war er Zaungast der bekannten Rallye Dakar. Für den Rheinländer endete die Reise beim Karneval in Rio. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Reisebericht abseits bekannter Pfade.

Myanmar (Birma): das Land der gold- verzierten Pagoden und Tempel

24W1804

Donnerstag
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Joachim von Loeben
7 Euro
21.11.2024

Ein Land voller Ursprünglichkeit mit Menschen voller Herzlichkeit. Die Reise führt an goldverzierten Pagoden entlang nach Mandalay. Das Boot gleitet den Irrawaddy flussabwärts, am Inle-See können Einbeinfischer bestaunt werden, beendet wird die Reise in Rangun. Der Höhepunkt ist der Besuch der weltbekannten Schwedagon-Pagode. Zwanzig Jahre bereiste Joachim von Loeben überwiegend mit dem Motorrad die Welt. Eine Multivisionsshow, die einen mitreisen lässt.



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

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



Björn Ehlers

Sachbearbeitung

E-Mail: vhs@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4183

Sprechzeiten: Mo bis Fr, 8:30 bis 12:30 Uhr



Susi Krasniqi

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft
Stellvertretende Lehrgangsleitung

E-Mail: skrasniqi@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4110

Sprechzeiten: Di 8 bis 13 Uhr
Fr 8 bis 11 Uhr



Carina Füller

Lehrgangsleitung
Stellvertretende VHS-Leitung

E-Mail: cfueller@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4113

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkräfte



Michael Giebel

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft

E-Mail: mgiebel@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4187

Sprechzeiten: Di 13 bis 14 Uhr



Dr. Marianne Heinemann

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft

E-Mail: mheinemann@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4191

Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Manuel Molina Madrid

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft

E-Mail: mmolinamadrid@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4191

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 ein Jahr, zwei Jahre oder drei Jahre 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 Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Wirtschaft, Informatik, Biologie und Erdkunde unterrichtet. In diesen Fächern kann eine Abschlussprüfung abgelegt werden. 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 (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
- im Falle von Minderjährigkeit einen Erziehungsberechtigten

Telefon: +49 2173 951-4183

E-Mail: schulabschluss-vhs@monheim.de



Integration und Deutsch als Zweitsprache

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.

Information, Beratung und Anmeldung

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 Programmbereichs 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

Programmbereichsleitung

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)
- Sonstige Deutschkurse und Einstiegskurse auf Anfrage
- Einbürgerungstests

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 lernt man auch die Schrift zu lesen und zu schreiben, wenn man die Schrift vorher nicht beherrschte. 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

Integrationskurse

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 unter bestimmten Voraussetzungen. Auch Bürgerinnen und Bürger der Europäischen Union und deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen, können einen Antrag stellen. Die Zulassung zu einem Integrationskurs wird individuell durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge entschieden. Die Mitarbeitenden der VHS helfen gerne 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 kostenbefreit sind. 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

Integrationskurse

Wann beginnen die Integrationskurse?

Die VHS Monheim am Rhein bietet viele Module in Integrationskursen und Integrationskursen mit Alphabetisierung zu unterschiedlichen Tageszeiten (vormittags, nachmittags oder abends) an. Die Kurse werden nach Bedarf und den vorhandenen Ressourcen geplant, daher erscheinen sie nicht auf der Homepage. 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.

Aufgrund der hohen Nachfrage werden fortlaufend weitere Integrationskurse angeboten. Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Beratung und Einstufung.



3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

Deutsch als Zweitsprache – B2-Kurse

Berufssprachkurs B2

Gute Sprachkenntnisse sind wichtig, um in Deutschland beruflich erfolgreich zu sein. Berufssprachkurse (nach § 45 Aufenthaltsgesetz) richten sich an Migrantinnen und Migranten, die arbeits- oder ausbildungssuchend sind und sich sprachlich auf das Berufsleben in Deutschland vorbereiten wollen. Die Berufssprachkurse knüpfen an die Integrationskurse an. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von Wortschatz, Strukturen und Kommunikationsvermögen für Beruf und Arbeit.

Der B2-Berufssprachkurs hat insgesamt 500 Unterrichtsstunden und besteht aus einem Brückenkurs (B1+) und dem B2-Kurs. Ziel des Kurses ist es, die Deutschkenntnisse zu vertiefen und das Niveau B2 des Europäischen Referenzrahmens zu erreichen. Der Kurs endet mit der Prüfung Deutsch-Test für den Beruf B2 (DTB).

Was sind die Voraussetzungen zur Teilnahme?

Voraussetzung ist eine bestandene B1-Prüfung (DTZ oder vergleichbar), die nicht älter als sechs Monate ist, oder ein Einstufungstest, der ein B1-Niveau nachweist. Eine Teilnahme ist nur mit einer Berechtigung des BAMF möglich. Wir beraten Sie gerne.

Die aktuelle Kursplanung können Sie unter integration-vhs@monheim.de erfragen.

3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

24W3503

Freitag, 11.10.2024
18 bis 19 Uhr
Volkshochschule, Saal
Tempelhofer Straße 15
25 Euro

24W3504

Mittwoch, 11.12.2024
18 bis 19 Uhr
Volkshochschule, Saal
Tempelhofer Straße 15
25 Euro

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. Anmeldeschluss ist vier Wochen vor dem Testtermin.

Fremdsprachen

Teilnehmende an den Fremdsprachenkursen 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 „Paukens“, sondern stets durch viele Beispiele alltäglicher Situationen und Redewendungen.

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

Information, Anmeldung und Beratung



Birgit Bechmann
Sachbearbeitung

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



Elke Faust
Programmbereichsleitung

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 zu machen:

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 sich im Buchhandel 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.

Voraussetzungen: Sie benötigen einen Computer mit Internetzugang sowie Kamera und Mikrofon, alternativ kann man 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.

4 Fremdsprachen

Sprachberatung

Sprachberatung zu Semesterbeginn

24W4000

Donnerstag
14 bis 17 Uhr
Volkshochschule, Saal
Elke Faust
entgeltfrei
29.08.2024

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.

Ansprechpartnerin:
Elke Faust (Programmbereichsleitung Fremdsprachen)
Tel. +49 2173 951-4116
E-Mail: efaust@monheim.de

Auch vor oder während des Semesters finden Sprachberatungen nach Terminvereinbarung statt.

Gebärdensprache

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache (Anfangskurs)

24W4110

dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Dieter Schwirschke
(hörend)
70 Euro
03.09. bis 03.12.2024

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.

4 Fremdsprachen

Gebärdensprache



Deutsche Gebärdensprache – Fortführungskurs

24W4137

dienstags von
19:30 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Dieter Schwirschke
(hörend)
70 Euro
03.09. bis 03.12.2024

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 mindestens zwei DSG-Kurse besucht haben, ihre Kenntnisse in diesem Kurs festigen und weiterentwickeln. Das Lerntempo im Kurs orientiert sich an den Teilnehmenden.

4 Fremdsprachen

Informationen zu den Fremdsprachenkursen

Wir bieten Sprachkurse für die Lernniveaus von A1 bis C1 an. Die Einteilung der Niveaustufen richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

Lernstufen

„Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen“

Unser Sprachkurssystem richtet sich nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“, der sechs verschiedene Lernstufen, von der elementaren Sprachverwendung (A1/A2) über die selbstständige Sprachverwendung (B1/B2) zur kompetenten Sprachverwendung (C1/C2), beschreibt. Der Referenzrahmen wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachprüfungen und Bildungssysteme in Europa vergleichbar zu machen. Für die Stufen A1 bis C2 gelten folgende Lernzielbestimmungen:



4 Fremdsprachen

Informationen zu den 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 einem Muttersprachler 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 praktisch 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.

Englisch

Englisch A1.1 – Anfangskurs

24W4211

.....
dienstags von
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Dr. Norbert Friedrich
84 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Englisch – nie gelernt? Oder schon vor langer Zeit ein wenig, aber das meiste wieder vergessen? In diesem Kurs lernen Sie entspannt von Anfang an. Sie üben erste kleine Dialoge und Redewendungen, bauen den Wortschatz auf und lernen die grundlegenden Strukturen der englischen Sprache kennen.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-501630-9

Englisch A1.2 – Fortführungskurs

24W4221

.....
freitags von
10:30 bis 12 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Maria Niedermeyer
70 Euro
06.09. bis 06.12.2024

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf mittlerem A1-Niveau. In entspannter Atmosphäre und mit Spaß am Lernen werden die Kenntnisse in der englischen Sprache erweitert. Sie erlernen die wichtigsten Redewendungen, mit denen Sie sich in typischen Alltagssituationen im Ausland verständigen können.

Lehrbuch: Fairway new A1, Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-501610-1, ab Lektion 7



Englisch

Englisch A2.1

24S4241

.....
donnerstags von
18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Maria Niedermeyer
77 Euro
05.09. bis 05.12.2024

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen mit abgeschlossenem A1-Niveau. In entspannter Atmosphäre und mit Spaß am Lernen werden die Kenntnisse in der englischen Sprache erweitert. Sie erlernen die wichtigsten Redewendungen, mit denen Sie sich in typischen Alltagssituationen im Ausland verständigen können.

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

Englisch A2 – Fortführungskurs

24W4255

.....
dienstags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Hans-Jürgen Gürke
84 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Englischkurs für Lernende auf mittlerem bis gutem A2-Niveau. Mit viel Spaß am Lernen, aber auch am Austausch untereinander werden die Dialoge und Übungen langsam komplexer und wir steigen tiefer in die englische Sprache ein. Auch neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf mittlerem A2-Niveau sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Fairway new A2, 978-3-12-501612-5



Englisch

Workshop: Irische und britische Songs – Christmas Edition

24S4254W

.....
samstags
jeweils 11:30 bis
14:45 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Dr. Norbert Friedrich
28 Euro
16.11. und 30.11.2024

An zwei Samstagen lernen Sie irische und britische Lieder kennen, diesmal mit dem Schwerpunkt auf Weihnachtsliedern. 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 Sprachkenntnisse auffrischen möchten. Gesangkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die Freude am Singen und am Kennenlernen anderer Länder steht im Vordergrund.

Stammtisch Englisch

24W4241

.....
freitags von
19:30 bis 21 Uhr
Treffpunkt:
Pfannenhof
Turmstraße 2 bis 6
Dr. Norbert Friedrich
entgeltfrei
Termine:
13.09.2024
11.10.2024
15.11.2024
06.12.2024

Alle Englischlernenden der VHS-Kurse sind herzlich willkommen! In geselliger Runde wird an einem Freitag im Monat gemeinsam gegessen, getrunken und (Englisch) geplaudert. Ein Englischdozent ist dabei anwesend.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos, Speisen und Getränke müssen selbst bezahlt werden.

Englisch

Walk, talk and take a picture

24W4260

.....
montags von
16:30 bis 17:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Heike Wichmann
49 Euro
02.09. bis 07.10.2024

‘Strike two birds with one stone’ with this course. Do you like to communicate in English while on a walk and taking pictures with your digital camera or phone? This course could be perfect for you. Improve your language skills while seeing Monheim am Rhein through the lens of your preferred digital medium. English level A2/B1. No portrait course, English while composing your own impressions of the sights in Monheim am Rhein.

02.09.24, 16:30 (45 min.)
VHS building: Introduction (Names, ideas of the participants, ideas behind this course) Getting ready, owning a digital camera or phone, and familiarizing yourself with your manual.

09.09.24, 16:30 (90 min.)
Meet at the „Schützenplatz, Am Werth 2“:
Nature, green spaces, animals, River Rhine area

16.09.24, 16:30 (90 min.)
Meet in front of the VHS main entrance:
Walking through Monheim am Rhein, sights of Monheim

21.09.24, 11:00 (90 min.)
HALFTIME: meet in the VHS building, bring 2 – 3 (10x15) prints, Let us talk about your intensions; Let us walk from there to the “Wochenmarkt” market, what it is all about, impressions.

23.09.24, 16:30 (90 min.)
Meet at the “Schützenplatz, Am Werth 2“:
Walking along the River Rhine, promenade, water related sights
Checking out the ‘Gysir’, walking up the Monberg

28.09.24, 11:00 (90 min.)
Meet at the “Marienburg playground”, Parkstraße 20:
Monumental buildings (churches, Marienburg, Schelmentor)
Also see the ‘Art in Monheim’

30.09.24, 16:30 (90 min.)
Meet at “Gut Blee”, Heilerbergstraße 1:
horses, animals at work

07.10.24, 16:30 (45 min.)
Meet in the VHS building:
Bring 2 – 3 (10x15) prints of your work.
Final thoughts

The teacher is a trained photographer and has lived in the United States for a long time.

Englisch

Englisch für Seniorinnen und Senioren – B1

24W4261

montags von
10:15 bis 11:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Dr. Norbert Friedrich
84 Euro
02.09. bis 02.12.2024

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich explizit an Menschen ab etwa Mitte 50. In entspannter Atmosphäre und mit vielen Übungen werden Sie Ihre Englischkenntnisse vertiefen und verschiedene Alltagssituationen in der englischen Sprache meistern. Landeskundliches Wissen fließt in den Unterricht mit ein.

Lehrbuch: Fairway new B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-501614-9, ab Lektion 2/3

Englisch B1 – Fortführungskurs

24W4266

montags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Hans-Jürgen Gürke
84 Euro
02.09. bis 02.12.2024

Englischkurs für Teilnehmende, die bereits Kenntnisse im Niveau-Bereich B1 haben und weiterlernen möchten. Mit viel Spaß am Lernen aber auch am Austausch untereinander machen wir weitere Lernfortschritte. Im Mittelpunkt stehen Übungen und Dialoge. Genau so wird aber auch die Grammatik vertieft. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

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

Englisch

Englisch B1

24W4275

dienstags von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Nadja Arens-Nasser
70 Euro
17.09. bis 03.12.2024

Englischkurs für Teilnehmende auf mittlerem bis gutem B1-Niveau. Es wird langsam und intensiv, aber auch mit viel Spaß gelernt. Lebensnahe Themen und die Verständigung in Alltagssituationen stehen im Mittelpunkt. Kurze Filme bringen Land und Leute näher und sollen das Hörverständnis und die Kommunikationsfähigkeit festigen. Auch neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Easy English B 1, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-520819-2, ab Lektion 10 und Lektüre:
Evening Class von Maeve Binchy

Englisch B2 – Conversation

24W4281

dienstags von
9:15 bis 10:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Yvonne Bruns
70 Euro
17.09. bis 03.12.2024

Der Kurs ist als Fortführung oder Ergänzung von Englischkursen gedacht. Die Teilnehmenden werden anhand mittelschwerer Texte über alltägliche Situationen sprechen, ihre Fertigkeiten trainieren und ihre Grammatikkenntnisse auffrischen. Es ist kein Lehrbuch erforderlich.

Let's talk: English Conversation B2

24W4282

freitags von
15 bis 16:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Maria Niedermeyer
70 Euro
06.09. bis 06.12.2024

This is a course for all those who enjoy practicing and improving their English for real-life situations. We talk about a large variety of texts and topics. Grammar and vocabulary will be brushed up - all in a relaxed atmosphere.

Textbook: In conversation B2, 2nd edition, Student's Book with audios ISBN 978-3-12-501559-3

Französisch

Französisch A1 für Seniorinnen und Senioren

24W4334

dienstags von
11 bis 12:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Gabriele Müller
70 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Der Kurs ist für Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen auf mittlerem bis gutem A1-Niveau geeignet. Wir vertiefen in kleinen Schritten die Sprachkenntnisse und beschäftigen uns mit Themen, die für die Teilnehmenden von Interesse sind. Die Freude am Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes kommt dabei nicht zu kurz.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-529412-7, Lektion 11

Französisch A2.1

24W4336

dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Ophélie Hahn
84 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Kleinere Dialoge, Strukturen und Grammatik sowie der Ausbau des Wortschatzes stehen im Vordergrund. Und „en passant“ erweitern wir unsere Kenntnisse über Land und Leute. Ein abwechslungsreicher Kurs, bei dem die Freude am Lernen im Vordergrund steht.

Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6



Französisch

Französisch A2 – Fortführungskurs

24W4353

montags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Laurette Reichelt
77 Euro
09.09. bis 02.12.2024

Fortsetzungskurs auf der mittleren Niveaustufe A2. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Sprache unseres Nachbarlandes. In kleinen Schritten und mit viel Spaß am Sprechen und am Lernen üben wir Dialoge, Gespräche und die Grammatik. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12- 529412-7, ab Lektion 7

Spanisch

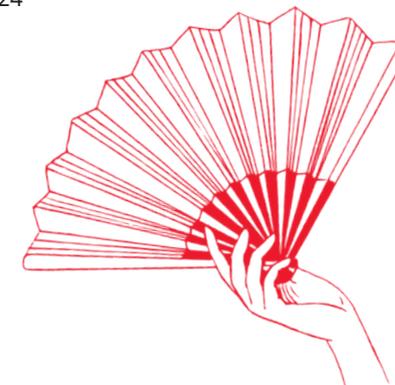
Spanisch von Anfang an

24W4413

dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Dan Ursulescu
84 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf lernen? In diesem Kurs erwerben Sie die ersten Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik, sodass Sie sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen können.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6



Spanisch

Spanisch A1 – Fortführungskurs

24W4421

.....
donnerstags von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Pilar Ballesteros
77 Euro
05.09. bis 05.12.2024

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache auf einem mittleren A1-Niveau. Sie vertiefen Wortschatz und Grammatik und üben in lockerer Atmosphäre kleine Dialoge und Redewendungen des Alltags. Nebenbei erhalten Sie interessante landeskundliche Informationen.

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehrwerk für Spanisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7, ab Lektion 6/7

Spanisch für Alltag und Reise – A2

24W4422

.....
montags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Pilar Ballesteros
84 Euro
02.09. bis 02.12.2024

Im Reiseland die Sprache zu sprechen und zu verstehen, führt zu einem tieferen kulturellen Verständnis und ermöglicht Kontakte zu Einheimischen. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Neben Wortschatz und Grammatik liegt der Fokus auf der Landeskunde und dem dialogischen Sprechen über das Land.

Lehrbuch: Impresiones A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-034545-8, einzelne Themen aus A1 werden anfangs nach Bedarf wiederholt.

Spanisch

Spanisch A1 – Fortführungskurs

24W4428

.....
mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Juana Dikty
77 Euro
04.09. bis 27.11.2024

Fortführungskurs A1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Langsam und mit vielen Übungen werden die Grundlagen der spanischen Sprache weiter erarbeitet. Der Spaß am Lernen kommt dabei nicht zu kurz. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf mittlerem A1-Niveau sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: eñe A1 – Der Spanischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7, ab Lektion 9

Spanisch A1 – Fortführungskurs – online

24W4429W

.....
dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
online
Raquel Wagner
84 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Fortführungskurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Dieser Kurs findet über die sichere VHS-Cloud statt. Es werden Wortschatz und grammatische Strukturen erlernt und Lese- und Hörverstehen sowie kleine Dialoge trainiert. Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau sind willkommen.

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7, ab Lektion 11



Spanisch

Spanisch A1 (mit Vorkenntnissen)

24W4437

.....
mittwochs von
16:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Rosa Ramos-Catalina
84 Euro
04.09. bis 04.12.2024

Fortführungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Langsam und mit vielen Übungen vertiefen wir die Kenntnisse des Spanischen und lernen Alltagssituationen anhand von kleinen Dialogen zu meistern. Außerdem wird auch eine kleine Lektüre auf dem Niveau A1 gelesen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: eñe A1- Der Spanischkurs, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004219-7, ab Lektion 5/6.
Lektüre: Tapas malas - Spanisch A1, Circon Verlag, ISBN 978-3817421558

Spanisch A2 – Fortführungskurs

24W4454

.....
mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Rosa Ramos-Catalina
84 Euro
04.09. bis 04.12.2024

Fortführungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf mittlerem A2-Niveau. Mit Spaß am Sprechen gehen wir in kleinen Schritten voran. Dialoge werden ausgebaut und verschiedene Gesprächssituationen geübt. Zudem wird eine kleine Lektüre auf dem Niveau A2 gelesen und besprochen. Auch neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: eñe A2 - Der Spanischkurs, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004220-3, Lektion 5/6

Spanisch

Conversación fácil en español – online

24W4455W

.....
donnerstags von
19 bis 20:30 Uhr
online
Rosa Ramos-Catalina
77 Euro
05.09. bis 05.12.2024

Este curso se centra en la comunicación oral. Practicamos pequeños diálogos de la vida cotidiana, como los que se necesitan al ir de compras, en un hotel o en un restaurante, al conocer personas en una fiesta o incluso con los amigos. Es importante que perdamos el miedo a hablar en español. Adecuado para los niveles A2/B1.

Der Kurs findet über die sichere VHS-Cloud statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt.

Tapas I – Kochkurs in spanischer Sprache

24W4463

.....
Montag
17 bis 20:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule/
Gesamtschule
Lehrküche
Rosa Ramos-Catalina
32,50 Euro
16.09.2024

Tapas – wie zum Beispiel gazpacho, tortilla de patatas oder espinacas con garbanzos – werden in den Bars, Weinlokalen oder Restaurants in ganz Spanien zum Bier oder Wein gereicht. In diesem Workshop erleben Sie eine kleine kulinarische Reise nach Spanien, bei der Sie die Zubereitung dieser traditionellen Gerichte in Kleinformat erlernen. Im Anschluss werden wir die Tapas mit spanischem Wein und bei lockerer Unterhaltung zusammen genießen. Bei jedem Workshop werden verschiedene Tapas (vegetarische und nicht-vegetarische) zubereitet.

Der Workshop eignet sich für Spanischlernende ab Niveaustufe A1 – A2. Der Fokus liegt auf der Zubereitung der Tapas, die Dozentin spricht dabei – angepasst an Ihr Sprachniveau – überwiegend in spanischer Sprache, sodass Sie „ganz nebenbei“ Ihre Kommunikationsfähigkeit trainieren.

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



4 Fremdsprachen

Italienisch

Italienisch A1 – Fortführungskurs

24W4527

.....
donnerstags von
19:30 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Cristina Frattini
77 Euro
05.09. bis 05.12.2024

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf mittlerem 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 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

Rumänisch

Rumänisch A1.1

24W4712

.....
dienstags von
19:45 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Dan Ursulescu
84 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Sie möchten Rumänisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs erwerben Sie die ersten Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik, sodass Sie sich in den wichtigsten Situationen des Alltags und auf Reisen verständigen können.

Lehrbuch: Cu succes! A1, Rumänisch für Anfänger, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528604-7

4 Fremdsprachen

Niederländisch

Niederländisch A1 – Anfangskurs

24W4612

.....
montags von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Marita Bruijns-
Pötschke
42 Euro
28.10. bis 02.12.2024

In Alltagssituationen mit den niederländischen und belgischen Nachbarn sprechen. Dies ist das Ziel dieses Kurses, in dem Sie Ihre ersten Schritte in der niederländischen Sprache machen können. Und nebenbei erfahren Sie das Wichtigste über Land und Leute. Geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Welkom!neu, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1 sowie Arbeitsbuch: Welkom!neu, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8

Niederländisch A2 – Fortführungskurs

24W4634

.....
montags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Marita Bruijns-
Pötschke
42 Euro
28.10. bis 02.12.2024

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse in der niederländischen Sprache weiter ausbauen möchten. Vorkenntnisse auf A1-Niveau werden vorausgesetzt. Neben den Grundlagen der Sprache werden natürlich auch die Niederlande und Flandern vorgestellt.

Lehrbuch Welkom!neu A1 – A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1, ab Lektion 9 sowie Welkom!neu Arbeitsbuch, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8

4 Fremdsprachen

Niederländisch

Niederländisch B1-B2 – Fortführungskurs

24W4661

.....
dienstags von
16:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Marita Bruijns-
Pötschke
42 Euro
29.10. bis 03.12.2024

Spreek je al Nederlands? In een gezellige groep leren we verder. Met teksten, dialogen, en leuke oefeningen. En interessante informatie over Nederland en België.

Materialen worden aangekondigd.

Polnisch

Polnisch A2 – Fortführungskurs – online

24W4743W

.....
montags von
18 bis 19:30 Uhr
online
Ewelina Klusmann
84 Euro
02.09. bis 02.12.2024

Dieser Fortführungskurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf abgeschlossenem A1-Niveau geeignet. In lockerer Atmosphäre und bequem von zu Hause aus können Sie Ihre Kenntnisse des Polnischen erweitern. Der Unterricht findet in der sicheren VHS-Cloud statt.

Lehrbuch: Witam aktuell A2

4 Fremdsprachen

Türkisch

Türkisch A1 – Fortführungskurs mit geringen Vorkenntnissen

24W4821

.....
mittwochs von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Cem Can
84 Euro
04.09. bis 04.12.2024

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die ersten Redewendungen und kleine Dialoge. Der Wortschatz und die Grammatik werden Schritt für Schritt erarbeitet. Nebenbei erfahren Sie viel über Land und Leute.

Lehrbuch: Ne güzel! A1, Der Türkischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0, ab Lektion 3

Türkisch A2.1 – Fortführungskurs

24S4840

.....
mittwochs von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Cem Can
84 Euro
04.09. bis 04.12.2024

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. In lockerer Atmosphäre vertiefen wir die Kenntnisse der türkischen Sprache. Sie lernen Redewendungen und Dialoge, Wortschatz und Grammatik und erfahren nebenbei viel über Land und Leute. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau sind willkommen.

Lehrbuch: Ne güzel! A2, Der Türkischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105253-9, ab Lektion 3



4 Fremdsprachen

Türkisch

Von „afiyet olsun“ bis „sihaatler olsun“ – (Über)lebenswichtige Redewendungen im Türkischen

24W4850

Samstag

9:30 bis 13:30 Uhr

Volkshochschule

Raum 8

Franziska Russ-Yardimci

Hayrullah Aytug

Yardimci

20 Euro

30.11.2024

In diesem Workshop werden wichtige Redewendungen und Ausrufe im Türkischen eingeführt und trainiert. Ziel ist es, auch mit keinen oder wenigen Türkisch-Kenntnissen, diese bei Freunden oder im Urlaub anwenden zu können und das Eis zu brechen. Über Situationsbeschreibungen, Rollenspiele und Vergleiche mit deutschen Redewendungen und Ausrufen werden diese eingeführt und durch Wiederholungen trainiert und gefestigt. Auf grammatikalische Besonderheiten wird bei Bedarf hingewiesen und eingegangen. Bei einem gemeinsamen vegetarischen „Mittagessen“ wird Hausgemachtes gegessen und weiter über sprachliche Besonderheiten gesprochen.

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit einfachen Türkisch-Kenntnissen auf A1 bis A2-Niveau, diese werden aber nicht vorausgesetzt.



4 Fremdsprachen

Kurdisch

Kurdisch Schnupperkurs

24W4860

donnerstags von

18 bis 19:30 Uhr

Volkshochschule

Raum 16

Cem Can

28 Euro

12.09. bis 10.10.2024

Dieser Schnupperkurs bietet Ihnen ein erstes Kennenlernen der reichen kurdischen Sprache und Kultur. Sie lernen den ersten Wortschatz, Grammatik und kurze nützliche Redewendungen für den Alltag. Der Dozent ist Zazaki-Muttersprachler.

Arabisch

Arabisch Schnupperangebot

24W4870

Donnerstag

18:30 bis 20 Uhr

Volkshochschule

Raum 17

Samir Nasser-Eddin

Velez

entgeltfrei

29.08.2024

Sind Sie an der arabischen Sprache und Kultur interessiert? Aber Sie sind sich nicht sicher, ob ein Sprachkurs das Richtige für Sie ist?

Dann besuchen Sie unser Arabisch-Schnupperangebot. In dieser Unterrichtsstunde erhalten Sie von unserem erfahrenen Dozenten einen ersten kleinen Einblick und lernen die ersten Worte auf Arabisch zu sprechen.



Arabisch

Arabisch von Anfang an

24W4871

.....
donnerstags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Samir Nasser-Eddin
Velez
70 Euro
05.09. bis 05.12.2024

Sie möchten Arabisch sprechen und schreiben lernen? In diesem Kurs werden Sie in kleinen Schritten an die arabische Sprache und Schrift herangeführt. Von Anfang an sind Sie dabei in der Lage, in Alltagssituationen mitzureden. Zugleich vertiefen Sie Ihr Wissen über Länder und Leute der arabischen Welt. Vielfältige Übungen und kleine Dialoge sorgen für Spaß im Unterricht.

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

Arabisch A2 – Fortführungskurs

24W4872

.....
samstags von
10 bis 13:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Fadwa Forst
98 Euro
07.09. bis 07.12.2024

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf mittlerem bis gutem A2-Niveau. Im zweiwöchigen Rhythmus beschäftigen Sie sich intensiv mit der arabischen Sprache und lernen in angenehmer Atmosphäre Redewendungen, kleine Dialoge und sprachliche Strukturen kennen. Auch landeskundliche Themen werden nicht zu kurz kommen.

Lehrbuch: Usrati – Lehrbuch für modernes Arabisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105243-0, ab Lektion 13

Japanisch

Japanisch Schnupperangebot – online

24W4960W

.....
Mittwoch
18:30 bis 20 Uhr
online
Shingo Kohno
entgeltfrei
28.08.2024

Sind Sie an der japanischen Sprache und Kultur interessiert? Aber Sie sind sich nicht sicher, ob ein Online-Sprachkurs das Richtige für Sie ist? Dann besuchen Sie unser Japanisch-Schnupperangebot. In dieser Unterrichtsstunde erhalten Sie von unserem erfahrenen Dozenten einen ersten kleinen Einblick und lernen die ersten Worte auf Japanisch zu sprechen.

Japanisch von Anfang an – online

24W4961W

.....
mittwochs von
18:30 bis 20 Uhr
online
Shingo Kohno
84 Euro
04.09. bis 04.12.2024

Haben Sie schon immer davon geträumt, Japanisch zu lernen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Unser Japanischkurs für absolute Anfänger ist der ideale Einstiegspunkt für Sie. In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Grundlagen der japanischen Sprache erkunden und Ihnen die Werkzeuge und Fähigkeiten vermitteln, die Sie benötigen, um sich auf Japanisch auszudrücken. Der Unterricht wird interaktiv gestaltet, mit Übungen, Spielen, Hörverständnissübungen und einfachen Dialogen, um Ihre Lernreise unterhaltsam und effektiv zu gestalten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Lehrbuch: Minna no Nihongo, Auflage 2, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036



Japanisch

Japanisch A1 – Fortführungskurs online

24W4962W
.....
dienstags von
19:45 bis 21:15 Uhr
online
Shingo Kohno
84 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Haben Sie bereits die Grundlagen der japanischen Sprache erlernt? Dann sind Sie bereit für unseren Japanischkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen. In diesem Kurs werden wir Ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen und Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihre Fähigkeiten in der japanischen Sprache weiter auszubauen. Wir beschäftigen uns mit der Grammatik, erweitern den Wortschatz und trainieren Ihre Fähigkeit, sich auf Japanisch auszudrücken. Nebenbei werden wir auch kulturelle Aspekte der japanischen Lebensweise behandeln.

Lehrbuch: Minna no Nihongo Auflage 2, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036, ab Lektion 11

Japanisch Konversationskurs – online

24W4965W
.....
dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
online
Shingo Kohno
84 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Möchten Sie Ihre Fähigkeiten in der japanischen Konversation auf ein höheres Niveau bringen und fließender in Alltagssituationen, auf Reisen oder im geschäftlichen Kontext kommunizieren? In diesem Konversationskurs liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung Ihrer mündlichen Fertigkeiten und der Erweiterung Ihres Selbstvertrauens beim Sprechen auf Japanisch. Voraussetzungen: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse in Japanisch auf dem Niveau A2 oder höher verfügen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die Voraussetzungen erfüllen, beraten wir Sie gerne.

Lehrbuch: Minna no Nihongo Syokyu, 2. Auflage, 3A Corporation, ISBN13-4883196463, ab Lektion 41



Koreanisch

Koreanisch A1 – Fortführungskurs

24W4990
.....
samstags von
10 bis 13:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Mun Young Kim
98 Euro
07.09. bis 07.12.2024

Möchten Sie Ihren Lieblings-K-Pop-Song verstehen oder koreanische Filme und Serien in Originalsprache sehen? Oder interessieren Sie sich für die koreanische Kultur im Allgemeinen? Haben Sie schon erste leichte Kenntnisse erworben? In diesem Kurs setzen Sie das Erlernen der Grundlagen der koreanischen Sprache und Schrift (Hangul) fort. Sie üben die ersten kleinen Alltagsdialoge und erfahren nebenbei einiges über die koreanische Kultur und Lebensweise.

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, Seung-eun Oh, ISBN 978-89-277-3279-2

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



Qualifizierung und Beruf

Wir bieten Ihnen in diesem Programmbereich Veranstaltungen in der Elektronischen Datenverarbeitung (EDV) oder weiteren gängigen Feldern der Computernutzung. Fehlt Ihnen etwas? Dann sprechen Sie uns gerne an. Schon ab einer geringen Anzahl an Teilnehmenden können wir Ihnen Ihre gewünschte Veranstaltung bereitstellen (Bildung auf Bestellung). Zudem finden Sie das Fortbildungssystem Xpert Business mit einer breiten Palette an kaufmännischen Fortbildungen, die wir Ihnen im Online-Format anbieten. Dieses ermöglicht Ihnen die zeitsparende wie 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
Sachbearbeitung

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



Christoph Leven
VHS-Leitung und Programmbereichsleitung

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

EDV

Update Seminar: EDV-Kenntnisse für das Büro – Internet, Word und PowerPoint

24W5401

dienstags von
18 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Johann Junker
63 Euro
27.09. bis 29.11.2024

Ob Sie beruflich wiedereinsteigen, Ihre PC-Kenntnisse fürs Büro aktualisieren oder sich sicher durch das Internet bewegen möchten: Dieser kompakte Updatekurs bietet Ihnen folgende Inhalte (Auszug).

Internet:

Sie lernen Quellenrecherche und Fake News zu erkennen. Surfen Sie sicher durchs World Wide Web.

Word:

Formatierungen, Aufzählungszeichen, Briefgestaltung (DIN 5008), Tabellen, Autokorrektur, Serienbriefe

Powerpoint:

Erstellen von Präsentationen, Animationen, Bildschirmshows

Die ausführlichen Inhalte finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs.monheim.de



Update: EDV-Kenntnisse für das Büro – Excel und Access

24W5402

dienstags von
18 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Johann Junker
42 Euro
24.09. bis 12.11.2024

Ob zum Wiedereinstieg oder zum Auffrischen: Nach einem Einstieg mit Grundlagenthemen geht es in diesem Kompaktkurs um Excel-Themen für Fortgeschrittene. Das Thema Tabellenkalkulation bildet die Brücke zu den Grundlagen/Datenbankeigenschaften von MS-Office Access. Inhalte (Auszug):

Excel:
Formeln und Zell-Bezüge, einfache statistische und logische Funktionen, Diagramme/Vorlagen, Filtern und Sortieren

Access:
Aufbau und Erstellen von Datenbanken, Formulare, Berichte, Filtern und Sortieren, Abfragen.

Voraussetzung für dieses Seminar ist Excel-Basiswissen.

Die ausführlichen Inhalte finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs.monheim.de



Tastenschreiben in vier Stunden

24S5411

Freitag
29.11. und 06.12.2024
jeweils 14 bis 16:15 Uhr

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.

24S5412

Dinestag
29.10. und 05.11.2024
jeweils 17:15 bis
19:30 Uhr

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

Volkshochschule
Raum 22
Brigitte Weck
46 Euro

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 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-Webseite: www.xper-business.eu/kursuebersicht

Die Volkshochschule Monheim am Rhein bietet die Reihe Xpert Business in Kooperation mit dem Xperp-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 wertvolle 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-Webseite: www.xper-business.eu/hochschule

Kaufmännische Weiterbildung

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●				●			●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●			●
Bilanzierung			●		●			●
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								●

* Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen
* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Kaufmännische Weiterbildung

Organisatorische und technische Informationen zu den Webinaren

- Erforderliche Computerkenntnisse: vergleichbar mit denjenigen für das Nachschlagen (Surfen) im Internet.
- Technische Voraussetzungen:
Computer mit Internetanschluss (mind. 2 Mbit/s) und aktuellem Internetbrowser. Kopfhörer empfohlen. Kein Mikrofon und ebenso keine Webcam 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 Internetseite unter www.vhs.monheim.de

Prüfung

Nach bestandener Prüfung erhalten Sie jeweils ein Zertifikat. Die Prüfung wird separat in einer Präsenzveranstaltung in einer anderen VHS (Regionales Prüfungszentrum) abgenommen. Diesbezügliche Fragen beantworten wir Ihnen gerne.

Hinweis

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

Frühestmöglicher Start der Online-Einschreibungen für das Wintersemester 2024 ist der 26.09.2024

Techniktest: 28.10.2024 bis 04.11.2024 und 11.11.2024 bis 18.11.2024

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung (1)

24W5501

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.11. bis 06.02.2025

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.

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.
Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Internetseite unter www.vhs.monheim.de.

Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung (2)

24W5502

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.11. bis 30.01.2025

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.

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

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung DATEV

24W5503

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
251 Euro
05.11. bis 06.02.2025

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.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

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

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Bilanzierung

24W5505

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.11. bis 23.01.2025

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.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

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

Webseminar mit Xpert Business – Finanzwirtschaft

24W5506

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.11. bis 23.01.2025

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

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

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Kosten- und Leistungsrechnung

24W5507

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.11. bis 23.01.2025

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.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

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

Webseminar mit Xpert Business – Controlling

24W5508

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.11. bis 23.01.2025

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.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

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

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Betriebliche Steuerpraxis

24W5509

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
251 Euro
05.11. bis 30.01.2025

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.

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

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



Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Lohn und Gehalt (1)

24W5510

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.11. bis 06.02.2025

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.

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

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

Webseminar mit Xpert Business – Lohn und Gehalt (2)

24W5511

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.11. bis 30.01.2025

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.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt (1)“ vermittelt.

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

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Personalwirtschaft

24W5514

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.11. bis 23.01.2025

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 Mitarbeitenden zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeitenden auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Mitarbeitenden berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

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

Webseminar mit Xpert Business – Einnahmen-Überschuss-Rechnung

24W5515

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
180 Euro
07.11. bis 10.12.2024

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 EÜR geführt.

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Internetseite 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



Björn Ehlers
Sachbearbeitung

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



Elke Faust
Programmbereichsleitung

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

Mentale Gesundheit

Endlich mehr Selbstbestimmung – Entscheide selbst, was du tust (Workshop)

24W6110

Donnerstag
18 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Anja Kiencke
14 Euro
05.09.2024

Kennst du Gedanken wie „Ich muss noch die Kinder zum Training fahren.“ oder „Ich muss meine kranke Schwiegermutter besuchen.“ Wie fühlst du dich dabei? Gefangen in einem Alltag, den du selber kaum noch bestimmen kannst? Verpflichtet, Aufgaben und Erwartungen zu erfüllen, die du gar nicht erfüllen möchtest?

Stell dir vor: Du musst viel weniger als du glaubst. Meistens hast du die Wahl und könntest dich sogar „dagegen“ entscheiden. Natürlich hätte das Konsequenzen – wie zum Beispiel der Zorn der Schwiegermutter und eventuell ein schlechtes Gewissen. Doch schon die Erkenntnis, wählen zu können, befreit und entlastet. Und letztendlich kannst du zumindest selbst bestimmen, wie du dich in einer gegebenen Situation verhältst und fühlst. Deine innere Einstellung kannst du selber bestimmen.

Im Workshop reflektieren und erarbeiten wir, wie wir zu mehr Selbstbestimmung gelangen, um mit klaren Entscheidungen das eigene Leben zu gestalten.



Mentale Gesundheit

Innere Freiheit durch Abgrenzung – Wie du besser für dich selber sorgst (Workshop)

24W6111

.....
Dienstag
18 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Anja Kiencke
14 Euro
01.10.2024

Setze Grenzen – obwohl andere genug Aufgaben für dich haben. Passiert dir das häufiger? Du sagst „ja“ und meinst eigentlich „nein“, wenn du um etwas gebeten wirst? Fühlst du dich oft überrollt? Fällt es dir auch schwer, Arbeit und Privatleben voneinander zu trennen? Es gibt viele Situationen, in denen Grenzen setzen kaum gelingt, um für sich selber zu sorgen. Stattdessen kümmern wir uns um die Belange anderer und erfüllen deren Wünsche. Für uns selber bleibt oft kaum noch Zeit, geschweige denn Energie. Doch eine gesunde Abgrenzung ist wichtig für unsere seelische Gesundheit. Im Workshop schauen wir uns gemeinsam an, welche Mechanismen individuell bei dir anspringen (Denkmuster, Wünsche, Befürchtungen) und was du künftig tun kannst, um auch deinen eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden. Denn innere Freiheit kann nur entstehen, wenn man sich von äußeren Ansprüchen abgrenzt und lernt, (auch) sich selbst wichtig zu nehmen.

Die heilende Kraft des „inneren Kindes“

24W6120

.....
Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Andrea Budde
10 Euro
10.10.2024

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 Vortrag 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.

Mentale Gesundheit

Was Träume erzählen – Die Bedeutung von Träumen erkennen und nutzen

24W6121

.....
Dienstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Andrea Budde
10 Euro
03.12.2024

Träume sind unmittelbare Botschaften der Seele. Jeder Traum ist eine Botschaft des Unbewussten an unser Bewusstsein. Ein Traum kann Rat geben, den Weg weisen, etwas Unbeachtetes an den Tag bringen. Selbst Alpträume bergen oft eine wunderbare Medizin – wenn man die Sprache des Traums versteht. Mit Werkzeugen der Psychosynthese erschließen wir spielerisch, kreativ und lebendig die Bilder der Nacht und entdecken die wegweisende und heilende Kraft der Träume als Seelenmedizin. Die Teilnehmenden finden in diesem Seminar Zugang zu ihrer Traumwelt, erfahren, wie man Träume „fischt“ und erlernen eine Methodik, die eigenen Träume zu erschließen und sie als Quelle von Kraft und Klarheit zu nutzen.

Die Erde berühren, in den Himmel schauen und all die Wunder dazwischen wahrnehmen – Achtsamkeit und Meditation in der Urdenbacher Kämpe

24W6131

.....
Donnerstag
17 bis 19 Uhr
12.09.2024

24W6132

.....
Samstag
16:30 bis 18:30 Uhr
05.10.2024

Treffpunkt: Haus Bürgel
Steph Wrobel
10 Euro

Wieder ganz bei sich ankommen und den Stress des Alltags hinter sich lassen. Achtsamkeit hilft, 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 Kämpe – 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 werden Impulse für die Achtsamkeitspraxis in Natur und Alltag gesetzt und in Praxis und Theorie entsprechende Methoden vermittelt.

Mentale Gesundheit

Wenn alles zusammenbricht – innere Balance bewahren in Krisenzeiten

24W6133

Donnerstag
18 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Steph Wrobel
10 Euro
07.11.2024

Krankheit, Trennung oder andere Krisen: Das Leben fordert uns oft heraus und kann uns schwere Zeiten bescheren. Wie können wir es schaffen, diese Krisen zu überstehen?

Die buddhistische Psychologie lehrt uns

- mit den Gefühlen dieser Zeit zu sein, ohne uns von ihnen überwältigen zu lassen
- die Veränderung anzunehmen
- unsere Gefühle als freundliche Wegweiser zu akzeptieren
- Krisen als Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten anzuerkennen

Mithilfe einer veränderten inneren Haltung und regelmäßiger Praxis kann unsere innere Balance und Stärke wachsen. Dieser Workshop bietet einen Perspektivwechsel. Er setzt Impulse für einen konstruktiven Umgang mit den Wellen des Lebens.



Mentale Gesundheit

Embodiment: Wie unsere Psyche den Körper beeinflusst und umgekehrt

24W6134

Mittwoch
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Susanne Kerschies
7 Euro
13.11.2024

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, Prof. 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. Es ist höchste Zeit, das wichtigste Erfahrungsinstrument des Menschen zurückzuerobern: den Körper.

Vortrag: Konfliktbearbeitung mit Mediation

24W6153

Donnerstag
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Sigrid Ziarek
7 Euro
19.09.2024

Konflikte gehören zum Leben. Genauso wie Lösungen! Doch der Weg dorthin ist oft mühsam, langwierig oder teuer. Wenn es den streitenden Parteien allein nicht gelingt, zu einer Lösung zu gelangen, hilft das systematische Verfahren der Mediation einen Interessensausgleich herbeizuführen. Die Einsatzmöglichkeiten der Mediation sind vielfältig, doch Voraussetzung ist, dass beide Seiten an einer nachhaltigen Lösung interessiert sind. In diesem Impulsvortrag mit anschließender Diskussion erfahren Sie, wie Mediation wirken kann, wer angesprochen ist und wie eine Mediation ablaufen kann.

Kochen

24W6200

Mittwoch
18 bis 21:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule/
Gesamtschule
Lehrküche
Sabine Naarmann
33 Euro
04.09.2024

Meal Prepping – Gesunde Essensvorbereitung für den Arbeitsalltag

Keine Kantine und kein Restaurant in Reichweite des Arbeitsplatzes? Oder das angebotene Essen ist kostspielig und nicht besonders lecker. Gesunde Ernährung ist gerade während eines hektischen Arbeitsalltags besonders wichtig. Im Workshop erhalten Sie Tipps, wie Sie unschöne Essgewohnheiten ablegen können und bei Heißhunger den Gang in die Bäckerei oder den Fast-Food-Laden vermeiden. Wir bereiten leckere und gesunde Speisen vor, die man gut zur Arbeit mitnehmen kann.

24W6201

Dienstag
18 bis 21:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule/
Gesamtschule
Lehrküche
Olaf Tschoetschel
33 Euro
10.09.2024

Tajines – vegetarisch & lecker

Tajines kennt so mancher schon aus dem Urlaub in Marokko: wohlschmeckende Eintöpfe mit Lamm oder Geflügel. Doch man kann die traditionellen Gerichte auch ganz leicht selber und ohne Fleisch zubereiten. Durch die spezielle Art des Garens in der Tajine entfalten sich die Aromen wunderbar und auch viele Nährstoffe bleiben erhalten. Versuchen wir uns also an leckeren Vorspeisen und herzhaften Hauptgerichten. Wir genießen dabei die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen der orientalischen Küche: Rosenwasser (aromatisch), eingelegte Zitronen (salzig-bitter), Raz El Hanout (würzig) und Harissa (scharf). Zu guter Letzt darf natürlich ein süßer Nachtisch nicht fehlen. Wir werden Baghrir, eine traditionelle marokkanische Nachspeise, selber zubereiten. Chahiya Tayiba!

Kochen

24W6202

Mittwoch
18 bis 22 Uhr
Küchenstudio Seele
Sabine Schäfer
33 Euro
18.09.2024

Italienisch kochen mit Tomaten

Entdecken Sie die Vielfalt von Tomaten, ob als Vorspeise, zu Fleisch oder als Dessert. Wir kochen ein leckeres Vier-Gang-Menü auf italienische Art, machen Frischkäse selber und genießen dazu passende Weine.

24W6203

Mittwoch
18 bis 21:45 Uhr
Küchenstudio Seele
Sabine Naarmann
33 Euro
25.09.2024

Gemeinsam fair kochen – mit Produkten aus fairem Handel

Fair gehandelte Produkte sind mehr als ein Trend. Diese Produkte zu konsumieren, ist eine Grundhaltung, denn unser Konsum sollte nicht auf Kosten anderer gehen, es geht um faire Bezahlung und faire Arbeitsbedingungen. Wir kochen abwechslungsreich und lecker mit Erdnüssen, Linsen und Quinoa, bereiten ein Gemüsecurry, vegane Cappuccino-Crepes, saftige Schokoladen-Brownies und vieles mehr zu. Die Vielfalt der Fairen Lebensmittel ist groß. Die frischen Produkte werden aus Bio-Anbau und möglichst regional sein. Woran wir Produkte aus Fairem Handel erkennen: Es gibt anerkannte Produktsiegel, auf die wir kurz eingehen werden. Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und beschäftigt sich seit Jahren mit Themen rund um Ernährung und Gesundheit.



Kochen

Gemeinsam fair kochen: türkische Küche**24W6204**

Mittwoch
17 bis 20:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule/
Gesamtschule
Lehrküche
Derya Kaya-Ergül
28 Euro
02.10.2024

Wer hat Lust, neue Gerichte aus verschiedenen Kulturen kennen zu lernen und nebenbei etwas über fair gehandelte Produkte zu erfahren? Gemeinsam mit Frauen aus aller Welt kochen und essen – das verbindet und macht Spaß. Bei dem Koch-Workshop zeigt die Kursleiterin den Teilnehmerinnen, wie sie mit regionalen und fair gehandelten Zutaten leckere und gesunde Gerichte aus der Türkei zubereiten können. Zur Auswahl stehen vegetarische und nicht-vegetarische Rezepte. Danach werden die gekochten Speisen in gemütlicher Runde gegessen. Der Workshop bietet die Möglichkeit, (kulinarisch) zusammenzukommen, sich kennenzulernen und auszutauschen. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen.

Gemeinsam fair kochen: marokkanische Küche**24W6205**

Dienstag
17 bis 20:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule/
Gesamtschule
Lehrküche
Aicha Ben Ramdane
28 Euro
08.10.2024

Wer hat Lust, neue Gerichte aus verschiedenen Kulturen kennen zu lernen und nebenbei etwas über fair gehandelte Produkte zu erfahren? Gemeinsam mit Frauen aus aller Welt kochen und essen – das verbindet und macht Spaß. Bei dem Koch-Workshop zeigt die Kursleiterin den Teilnehmerinnen, wie sie mit regionalen und fair gehandelten Zutaten leckere und gesunde Gerichte aus Marokko zubereiten können. Zur Auswahl stehen vegetarische und nicht-vegetarische Rezepte. Danach werden die gekochten Speisen in gemütlicher Runde gegessen. Der Workshop bietet die Möglichkeit, (kulinarisch) zusammenzukommen, sich kennenzulernen und auszutauschen. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen.

Kochen

Kochen mit Immunboostern – wir wappnen uns gegen Erkältungserreger**24W6206**

Mittwoch
18 bis 21:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule/
Gesamtschule
Lehrküche
Sabine Naarmann
33 Euro
30.10.2024

Erkältungserreger – die haben gerade im Winter Hochkonjunktur. Mit ausgewogenen und köstlichen Rezepten wappnen wir uns dagegen. Die vielfältigen Zutaten sind reich an Vitalstoffen und sorgen für viel Farbe auf dem Teller.

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und beschäftigt sich seit Jahren mit Themen rund um Ernährung und Gesundheit.

Wintergemüse – Kohl und Co mal anders**24W6207**

Mittwoch
18 bis 21:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule/
Gesamtschule
Lehrküche
Olaf Tschoetschel
33 Euro
27.11.2024

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Woran denken Sie bei Wintergemüse? Vermutlich an Kohl, Karotten, Lauch und Kürbis. Klar, zum Winter gehört traditionell Kohl – vor allem Rotkohl – als Beilagenklassiker zum Sonntagsbraten hinlänglich bekannt. Aber Rotkohl kann so viel mehr: Haben Sie schon mal fruchtigen Rotkohlsalat zubereitet? Oder eine Rotkohlpizza? Folgen Sie der Einladung des Dozenten, ihn auf eine kulinarische Entdeckungstour zu begleiten und mit ihm heimische Gemüse zuzubereiten, selten klassisch und immer vegetarisch – und eine neue Gemüsesorte, die aus England stammenden Flower Sprouts, kennenzulernen. Guten Appetit.



Kochen

24W6208

Mittwoch
18 bis 21:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule/
Gesamtschule
Lehrküche
Sabine Naarmann
33 Euro
04.12.2024

Süße und herzhaft Post – Leckereien zum Verschicken

Wir zaubern Reisekuchen und andere Leckereien zum Verschicken in der Weihnachtszeit. Wir überraschen Freunde und Verwandte und schicken Kuchen, Chutney, Likör und andere selbstgemachte und liebevoll verpackte Köstlichkeiten auf die Reise.

Bewegung und Entspannung

24W6300

Donnerstag
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Hannah Maria
Hammling
8 Euro
29.08.2024

Yoga-Schnupperworkshop

Du wolltest Yoga schon immer mal ausprobieren? Oder du machst vielleicht schon ab und zu Yoga und möchtest dich in Ruhe mit deiner Praxis auseinandersetzen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Workshop lernst du zuerst die Grundlagen des Yogas kennen, insbesondere der Asana-Praxis (Körperübungen). Danach hast du Zeit, dich in Ruhe mit den Bewegungen vertraut zu machen und unter Anleitung zu üben. Am Ende des Workshops werden die gelernten Elemente zu einem flüssigen Vinyasa-Flow vereint.



Bewegung und Entspannung

Yoga Basic

24W6302

montags von
16:30 bis 18 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Ramona Markovic
84 Euro
02.09. bis 02.12.2024

In diesem Basis- und Aufbaukurs lernen Sie alle grundlegenden Elemente des Hatha Yoga (Asana, Meditation, Atmung & Entspannung) Schritt für Schritt kennen. Sowohl Wiedereinsteigerinnen als auch „Anfänger“ (normale Grund-Beweglichkeit) lernen so ein vielfältiges wie ganzheitliches Yogaprogramm kennen. Gestartet wird mit reinigendem Pranayama (Atemübungen). Klassische Asanas (Körperhaltungen) werden je nach Bedarf modifiziert. Sie erlernen sowohl sanfte, statische als auch leicht erlernbare dynamische Elemente für Ihre Yogapraxis. Integriertes Innehalten folgt den Bewegungsabfolgen. Ebenso wird der Einstieg in die einfache Form der Tiefenentspannung vermittelt.

Wohlfühlyoga – Seelenruhe

24W6303

dienstags von
14:15 bis 15:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Ramona Markovic
56 Euro
03.09. bis 03.12.2024

In diesem Yoga-Kurs wollen wir wohligh entspannen, entschleunigen und innehalten. Ganz nach dem Motto: eine adäquate Pause einlegen und wieder auftanken. Mit inspirierenden Worten, Atemlenkung, sanftem Hatha Yoga (Fokus 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

24W6304

.....
 dienstags von
 18 bis 19:30 Uhr
 Alte Eisdiele
 Ernst-Reuter-Platz 22
 Ramona Markovic
 84 Euro
 03.09. bis 03.12.2024

Hatha Yoga – sanft und achtsam (Schwerpunkt Rücken)

Dieser Yoga-Kurs widmet sich auf sanfte Weise unter Anderem der Thematik des Rückens. Ihnen vertraute Asanas (Körperhaltungen) werden durch sanft fließende Elemente ausgebaut, vertieft und sie verschmelzen zu Bewegungsharmonien (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.

24W6305

.....
 mittwochs von
 18 bis 19:30 Uhr
 Alte Eisdiele
 Ernst-Reuter-Platz 22
 Ramona Markovic
 84 Euro
 04.09. bis 04.12.2024

Yoga Balance – Aufbaukurs

In diesem ganzheitlichen Yogakurs werden diverse Yogastile (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 (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 Neueinsteigende mit einer gewissen Grundbeweglichkeit sind herzlich willkommen.



Bewegung und Entspannung

24W6306

.....
 mittwochs von
 19:30 bis 20:45 Uhr
 Alte Eisdiele
 Ernst-Reuter-Platz 22
 Ramona Markovic
 70 Euro
 04.09. bis 04.12.2024

Hatha Yoga – sanft und achtsam

Sie finden hier Ruhe und Einkehr in der Tiefe der Meditation. Dieser sehr sanfte Yogakurs ist für alle Level geeignet. Nach einigen statischen sowie dynamischen Yoga-Grundhaltungen in Kombination mit Atemtechniken (Pranayama) gehen wir am Ende der Yogastunde über in eine längere Phase der Tiefenentspannung im Liegen (Shavasana). Durch eine längere geführte Meditationsreise (Yoga Nidra) von etwa 20 min. kann sich Ihr Körper optimal erholen und Ihr Geist entfalten.

24W6307

.....
 dienstags von
 19 bis 20 Uhr
 Tanzraum
 Musikschule – EG
 Hannah Maria
 Hammling
 56 Euro
 03.09. bis 03.12.2024

Yoga – Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

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. Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.



Bewegung und Entspannung

24W6308



dienstags von
20 bis 21 Uhr
Tanzraum
Musikschule – EG
Hannah Maria
Hamling
56 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Yoga für Frauen

In diesem Yoga-Basiskurs lernst du grundlegende Elemente des Yoga Schritt für Schritt kennen. Beim Yoga trainieren wir unsere gesamte Muskulatur, gewinnen an Kraft, Flexibilität sowie Dehnbarkeit und verbessern unsere Körperhaltung.

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

24W6309

donnerstags von
19:15 bis 20:15 Uhr
Tanzraum
Musikschule – EG
Hannah Maria
Hamling
52 Euro
05.09. bis 05.12.2024

Body, Mind and Soul – Yoga für alle

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

24W6310

freitags von
17 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
47 Euro
Julia Giesbers
06.09. bis 06.12.2024

Vinyasa Yoga

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

24W6311

jeweils 11 bis 12:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
16 Euro
Julia Giesbers
07.09. und 21.09.2024

Workshop: Faszien-Yoga

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



Bewegung und Entspannung

24W6312

.....
 samstags von
 9 bis 10:30 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 28 Euro
 Hannah Maria
 Hammling
 09.11. bis 30.11.2024
 (vier Termine)

Stretch und Strengthen: Yoga für den ganzen Körper

In diesem Kurz-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 ruhigen, flüssigen Vinyasa-Flow, bei dem wir unseren „Kopf aus“ und unsere „Herzen an“ stellen können. Mittels unterschiedlicher Asanas (Körperübungen) sensibilisieren und trainieren wir unseren Körper und Geist, gewinnen an Kraft und Flexibilität und lernen uns und unseren Körper besser kennen.

Bewegung und Entspannung

24W6317

.....
 Freitag
 18:30 bis 20 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Hannah Maria
 Hammling
 10 Euro
 06.12.2024

Slow down: Yoga zum Entspannen (Workshop)

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, unseren Körper und Geist mittels sanfter Yoga-Übungen zu entspannen. Wir fließen durch einen langsamen Vinyasa-Flow, indem wir unsere Atmung mit unserer Bewegung verknüpfen. Zusätzlich integrieren wir Elemente des Yin-Yoga, in dem – durch das lange Halten der Asanas verknüpft mit tiefer Atmung – die tiefliegende Muskulatur geöffnet wird und der Geist zur Ruhe kommt.

Entspannt in den Feierabend durch Progressive Muskelrelaxation

24W6320

.....
 dienstags von
 17:30 bis 18:15 Uhr
 Volkshochschule
 Seminarraum
 Fachärztin
 Diana Kastner
 35 Euro
 03.09. bis 26.11.2024

Gönnen Sie sich einen entspannten Start in den Feierabend mit der progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson. Mit einigen Elementen aus verschiedenen Techniken, wie der Achtsamkeitslehre, den Traumreisen, dem autogenen Training und der PMR erhalten Sie die Möglichkeit zur Selbsterfahrung und Stressprävention.

Entspannen Sie mit Gleichgesinnten und unserer Dozentin, Fachärztin für Allgemeinmedizin Diana Kastner, bei gemeinsamen Übungen und anschließenden Reflexionen.



Bewegung und Entspannung

Tiefenentspannung durch Progressive Muskelrelaxation (drei Termine)

24W6321

.....
samstags von
10:30 bis 12 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Fachärztin
Diana Kastner
24 Euro
09.11. bis 23.11.2024

An drei Samstagen lernen Sie die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) kennen und können durch erste Übungen zu Ruhe und Erholung finden. Bei regelmäßigem Training führen die Übungen der PMR zur Tiefenentspannung und aktivieren Ihre Energieressourcen.

Alexander-Technik: Leichtigkeit in der Bewegung (Workshop)

24W6323

.....
Samstag
11 bis 13 Uhr
Volkshochschule
Raum 9
Petra Lorz
12 Euro
07.09.2024

Wünschen Sie sich weniger Verspannungen oder Schmerzen und dafür mehr Leichtigkeit und Energie? Möchten Sie sich frei und in Balance bewegen? In jeder Lebenssituation, ob im Beruf oder in der Freizeit. Ob jung oder alt, ob Mann oder Frau, ob sportlich oder Sofa-Liebhaber – jede und jeder kann lernen, den eigenen Körper dauerhaft bewusst und mit Leichtigkeit zu gebrauchen. Mithilfe der Alexander-Technik werden unbewusste, ungünstige Bewegungsmuster erkannt und gestoppt und eine natürliche, gesunde Art der Bewegung wiederentdeckt. Der Workshop dient dem Kennenlernen dieser Methode.

Bewegung und Entspannung

Alexander-Technik: Leichtigkeit in der Bewegung (vier Termine)

24W6324

.....
samstags von
11 bis 13 Uhr
Volkshochschule
Raum 9
Petra Lorz
38 Euro
21.09. bis 07.12.2024

Wünschen Sie sich weniger Verspannungen oder Schmerzen und dafür mehr Leichtigkeit und Energie? Möchten Sie sich frei und in Balance bewegen? Jede und jeder kann lernen, den eigenen Körper dauerhaft bewusst und mit Leichtigkeit zu gebrauchen. Mithilfe der Alexander-Technik werden unbewusste, ungünstige Bewegungsmuster erkannt und gestoppt und eine natürliche, gesunde Art der Bewegung wiederentdeckt. In diesem Kurs können Sie an vier Samstagen unter Anleitung der erfahrenen Dozentin eigene Bewegungsmuster reflektieren und verbessern.

Zur Ruhe kommen – Autogenes Training (zwei Termine)

24W6325

.....
donnerstags
jeweils 18:30 bis
20 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Susanne Kerschies
14 Euro
07.11. und 14.11.2024

Gezielte Entspannung ist der natürlichste Weg, um das innere Gleichgewicht nach Belastungssituationen wiederherzustellen. Das Autogene Training lenkt unsere Aufmerksamkeit weg von unseren Alltagsgedanken hin zu unseren Körperempfindungen. Durch wiederkehrende Sätze lernen wir unsere Wahrnehmung auf Entspannung zu richten. So findet eine Einflussnahme in Gedanken statt, die stärkend auf den ganzen Organismus wirkt. Wir lernen abzuschalten und uns Ruhepausen zu verschaffen sowie Stress und innere Anspannung abzubauen. In diesem Schnupperkurs wird die Methode erläutert und gemeinsam geübt.



Bewegung und Entspannung

24W6327

.....
Samstag
11 bis 15 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Gerlinde Riese
19 Euro
28.09.2024

Workshop: Sehtraining für entspannte und lebendige Augen

Einseitige Belastungen der Augen durch Bildschirmarbeit, Handy, Lesen und Autofahren stressen, ermüden und überfordern das visuelle System. Übungen und Entspannungstechniken aus dem Sehtraining und Yoga entlasten und stärken die Augen. Sie beleben die Sehkraft und lassen sie lebendiger und entspannter werden.

24S6330

.....
montags von
19:15 bis 20:15 Uhr
02.09. bis 09.12.2024

Pilates – Gymnastik

Bodyworkout und Rückenfitness mit Pilates

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.

24W6331

.....
montags von
20:15 bis 21:15 Uhr
02.09. bis 09.12.2024

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

24W6332

.....
dienstags von
18:30 bis 19:30 Uhr
03.09. bis 10.12.2024

Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Marion Hammling
56 Euro



Bewegung und Entspannung

Workshop: Pilates

24W6333

.....
Samstag
11 bis 12:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Julia Giesbers
8 Euro
16.11.2024

An diesem Tag 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

24W6334

.....
dienstags von
19:30 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Marion Hammling
56 Euro
03.09. bis 10.12.2024

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



Bewegung und Entspannung

Qi Gong (Workshop)

24W6341

.....
 Samstag
 11 bis 13:15 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Frank Liever
 12 Euro
 09.11.2024

In diesem Workshop lernst du in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Übungen des Qigong, wie zum Beispiel Badua Jin (die acht Brokate-Übungen) und die zwölf Übungen des Yi Jin Jing kennen. Wir praktizieren spezielle Übungen zur aktuellen Jahreszeit, die laut TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) förderlich für die Gesundheit sind. Qigong eignet sich für alle, die ihre Gesundheit verbessern oder Stress abbauen wollen. Die Übungen fördern die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gesundheitswandern

Gesundheitswandern im September

24W6403

.....
 freitags von
 14 bis 16 Uhr
 Knipprather Straße,
 Pavillon zwischen
 Waldkindergarten und
 Friedhof
 Nicole Philipps
 38 Euro
 06.09. bis 27.09.2024

Gesundheitswandern beinhaltet neben dem Training der Ausdauer, auch Übungen aus anderen Bereichen wie Kräftigung, Koordination und Mobilisation. Jede Gesundheitswanderung beschäftigt sich mit einem Thema wie zum Beispiel Bewegung im Alltag, Stressabbau, Krafttanken im Wald, Rückenschmerzen. Eine Gesundheitswanderung im Wald hat somit vielfältige positive Auswirkungen auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Wanderungen finden bei (fast) jedem Wetter statt, daher sollte wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk getragen werden.



Gesundheitswandern

Gesundheitswandern – Thema: Bewegung im Alltag

24W6401

.....
 Donnerstag
 10 bis 12 Uhr
 Knipprather Straße,
 Pavillon zwischen
 Waldkindergarten und
 Friedhof
 Nicole Philipps
 10 Euro
 17.10.2024

Beim Gesundheitswandern wird das Training der Ausdauer durch Übungen aus anderen Bereichen wie Kraft, Mobilisation, Koordination und Entspannung ergänzt. Zudem beschäftigt sich jede Gesundheitswanderung mit einem bestimmten gesundheitsrelevanten Thema, diesmal: Bewegung im Alltag. „Keine Zeit“ ist ein häufiges Argument, wenn es um die Frage nach sportlicher Betätigung geht. Doch Sport und Bewegung lassen sich auch sehr gut im Alltag einbauen.

Gesundheitswandern – Thema: Koordination und Gleichgewicht

24W6402

.....
 Freitag
 14 bis 16 Uhr
 Knipprather Straße,
 Pavillon zwischen
 Waldkindergarten und
 Friedhof
 Nicole Philipps
 10 Euro
 25.10.2024

Die koordinativen Fähigkeiten sind im Gesundheitssport besonders wichtig. Sie befähigen zur besseren Bewältigung des Alltags, lassen komplexe Bewegungsabläufe ökonomischer und damit kraftsparender ablaufen und beugen Verletzungen und Stürzen vor. In der heutigen Gesundheitswanderung geht es darum, mehr über die Koordination zu erfahren und wie man diese üben kann.



Fitness und Tanz

24W6510

.....
 donnerstags von
 9:30 bis 11 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Nicole Philipps
 77 Euro
 05.09. bis 05.12.2024

Rückengymnastik für Frauen ab 50 Jahren

Ziel dieses Kurses ist es, durch ausgewählte Übungen die Belastbarkeit und Flexibilität des Rückens zu erhalten beziehungsweise 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.

24W6511

.....
 donnerstags von
 16:30 bis 17:30 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Angela Sorek
 52 Euro
 05.09. bis 05.12.2024

Wirbelsäule spezial mit Stretch und Relax

Mit diesem Spezialtraining rund um die Wirbelsäule wird gleichermaßen die gesamte Rücken- wie Bauchmuskulatur trainiert. Die oberflächlichen Muskeln kommen genauso dran wie tiefer liegende Muskelstränge, 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

24W6512

.....
 donnerstags von
 17:30 bis 18:30 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Angela Sorek
 52 Euro
 05.09. bis 05.12.2024

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.

24W6513

.....
 montags von
 18 bis 19 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Dr. Gerlinde Cichaszek
 56 Euro
 02.09. bis 02.12.2024



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

24W6514

donnerstags von
8:30 bis 9:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Nicole Philipps
47 Euro
05.09. bis 28.11.2024

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 Arbeits- und Familienalltag erweitert.



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

Bewegungsschulung, Gymnastik und Ballspiele

24W6515

montags von
20:15 bis 21:45 Uhr
Winrich-von-Kniprode-
Grundschule,
Turnhalle
Frank Langrock
84 Euro
02.09. bis 02.12.2024

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



Fitness und Tanz

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

24W6516

montags von
18:30 bis 20 Uhr
Winrich-von-Kniprode-
Grundschule,
Turnhalle
Dorothea Groß
84 Euro
02.09. bis 02.12.2024

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.

Faszien-Training

224W6519

donnerstags von
18:30 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Angela Sorek
52 Euro
05.09. bis 05.12.2024

Das „Wundernetz“ der Faszien umgibt unsere Muskeln, schützt die Organe und sorgt für die nötige Körperspannung. Denn Faszien wollen – wie Muskeln, Sehnen und Bänder – trainiert werden. Vernachlässigt man die Faszien, droht ihre Struktur zu verkleben oder gar zu verfilzen. Wie bei jeder Blockade in unserem Körper führt dies zu Schmerzen. Im Kurs werden Übungen mit Faszienball und Faszienrolle durchgeführt, die auch für zu Hause geeignet sind.



Fitness und Tanz

24W6520

.....
 donnerstags von
 19:30 bis 20:30 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Angela Sorek
 52 Euro
 05.09. bis 05.12.2024

Mein fittes Ich – Funktionelles Training

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, und Fitness! Wie wir 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.

24W6521

.....
 mittwochs von
 19:30 bis 20:30 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Andrea Moreno
 47 Euro
 04.09. bis 20.11.2024

Fitness-Mix und CIRCL Mobility

Eine bunte Stunde von Aktivitäten wie zum Beispiel Body Workout, Zumba, Functional Training und dem neuen CIRCL-Mobility-Format. CIRCL Mobility wurde nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und besteht aus Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen. So werden Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit ausgebaut. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet.



Fitness und Tanz

24W6522

.....
 mittwochs von
 18:30 bis 19:30 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Andrea Moreno
 47 Euro
 04.09. bis 20.11.2024

Zumba-Fitness

Hier wird der ganze Körper mit Elementen aus latein-amerikanischen Rhythmen und Tänzen sowie Aerobic und Fitness trainiert. Die Bewegungen stärken das Körpergefühl und machen einfach gute Laune. Die Zumba-Choreografien verbinden Merengue, Salsa, Samba, Reggaeton, Cumbia und mehr. In diesem Kurs geht es nicht um Perfektion, sondern um Spaß!



Sport-Mix

24W6524

.....
 freitags von
 16 bis 17 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Julia Giesbers
 47 Euro
 06.09. bis 06.12.2024

Ein sportlicher Einstieg ins Wochenende! In dieser Stunde am Freitagnachmittag werden wir 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.

Fitness und Tanz

**Latin for Ladies –
Workshop für Anfängerinnen****24W6548**

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
05.09.2024

Die Basics in den Tänzen Salsa, Bachata und Bossa Nova sind Inhalte dieses Workshops. Der Workshop richtet sich speziell an Frauen ohne Tanzpartner.

**Latin for Ladies 2 –
Workshop für Fortgeschrittene****24W6549**

Donnerstag
9 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
12.09.2024

Praktizieren und erweitern Sie Ihre Kenntnisse in den Tänzen Salsa, Bachata und Bossa Nova! Für Frauen, die an dem Anfängerinnenworkshop teilgenommen haben oder die ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten.

**Tango Argentino – Workshop für
Anfängerinnen und Anfänger (Paare)****24W6550**

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
10.10.2024

„Der Tango – das sind zwei ernste Mienen und vier Beine, die sich amüsieren.“
(Carlo Labin)

Im Workshop erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Tango Argentino, mit den für diesen Tanz typischen Schrittelelementen.

Anmeldung bitte paarweise.



Fitness und Tanz

**Fit für die Silvesterparty – Discofox
für Anfängerinnen und Anfänger****24W6552**

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
21.11.2024

Ob Party oder Disco – der Discofox ist schon fast 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 oder jeder Partnerin tanzen lässt.

Anmeldung bitte paarweise.

**Fit für die Silvesterparty – Discofox
Stufe 2 (Paare)****24W6553**

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
28.11.2024

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Discofox, sodass Sie mehr Sicherheit gewinnen und Variationen erlernen können. Für Paare, die an Discofox für Anfängerinnen und Anfänger oder ähnlichen Anfänger-Workshops teilgenommen haben.

Anmeldung bitte paarweise

**Lateinamerikanische Tänze –
Workshop für Anfängerinnen
und Anfänger****24W6555**

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
05.12.2024

Ob für Party, Hochzeit oder Abiball – Sie erlernen die Grundformen der wichtigsten Lateinamerikanischen Tänze, wie Cha Cha Cha, Samba, Rumba oder Jive.

Anmeldung bitte paarweise!



Sportbootführerschein

24W6601

freitags von
16 bis 21:30 Uhr
samstags von
10 bis 16 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Günter Bertram
103 Euro
Freitag, 08.11.2024
Samstag, 09.11.2024
Freitag, 15.11.2024
Samstag, 16.11.2024

Sportbootführerscheine Kombikurs See und Binnen

In diesem Kurs lernen Sie den theoretischen Teil zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins – 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). 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 Prüfungsteilnahme (extern) sowie die Lehrbücher und ein Navigations-Set werden am ersten Unterrichtstag ausgeteilt. Es entstehen Ihnen 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

24W6700

dienstags von
14:30 bis 16 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Astrid Oelmann
28 Euro
03.09. bis 24.09.2024

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

24W6701

donnerstags von
10 bis 11:30 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Hildegard Klauke
Astrid Patten
21 Euro
31.10. bis 05.12.2024

Mittendrin im Alter statt allein – Wer ist schon gern allein?

Das Gefühl der Einsamkeit und der sozialen Isolation nimmt bei vielen Menschen mit zunehmendem Alter zu. Die Gründe dafür sind vielfältig. Manchmal ist es der Wechsel vom Arbeitsleben in den Ruhestand, der Auszug der Kinder, der Tod der Partnerin oder des Partners oder der Verlust des sozialen Umfeldes. Auch wenn die Gründe verschieden sind, ist die Folge oftmals dieselbe. Man fühlt sich allein und nutzlos oder sogar wertlos, es entsteht die Gefahr, keine Freude mehr zu empfinden und keine Ideen mehr zu entwickeln, um die Situation zu verbessern.

Die Katholische Hochschule Köln hat zu diesem Thema ein Gruppenprogramm entwickelt: MIASA, das bedeutet „Mitten im Alter statt allein“.

Bei sechs Treffen werden im gegenseitigen Austausch und mit Hilfe praktischer Übungen Wege erarbeitet, um aus der Einsamkeit herauszukommen. Ziel ist es, zu lernen, für sich selbst zu sorgen, belastende Gedanken zu verändern, um mit neuem Mut wieder aktiver zu werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Sozialen Dienst der Stadt Monheim am Rhein statt. Die Dozentinnen sind in dem MIASA-Programm ausgebildet und zertifiziert.

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

Angebote für Ältere

24W6702

Samstag
11 bis 12 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Angela Sorek
5 Euro
07.12.2024

Workshop: Fit im Alter (70+)

Bewegung und Sport sind für alle Menschen gesund und steigern die Lebensqualität. Doch gerade im Alter ist es wichtig, beweglich zu bleiben und Gleichgewicht und Koordination zu trainieren. In diesem kurzen Workshop lernen Sie einfache, aber gezielte Übungen kennen, die Sie gut für den Alltag nutzen können. Die Übungen werden im Stehen und auf der Matte ausgeführt.



Digital im Alltag

Digitale Endgeräte und Informationstechniken sind privat wie beruflich zu einem festen Bestandteil unseres Alltags geworden. Wir möchten Ihnen ermöglichen, sich „digital im Alltag“ besser zu bewegen.

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
Sachbearbeitung

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



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

Programmbereichsleitung

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

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

.....
donnerstags von
15:30 bis 17 Uhr
Volkshochschule,
Foyer VHS
Christian Paulick
entgeltfrei
12.09. bis 12.12.2024

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? Doch Sie wissen nicht genau wie, was genau und wo?! Wir von der VHS Monheim am Rhein möchten Sie auf Ihrem Weg begleiten. Kommen Sie gerne vorbei, rufen Sie uns an, reden Sie mit uns, um die für Sie passende Veranstaltung zu finden.

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

Künstliche Intelligenz

KI für Einsteiger mit ChatGPT

24W7001

Freitag
17 bis 20:15 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Bettina Bartel
14 Euro
29.11.2024

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.

PC, Notebook, Laptop

Erste Schritte am Computer mit Windows und Einstieg in Word

24W7101

freitags von
15:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Rosaria Friedrich
32 Euro
20.09. bis 11.10.2024

Dieser Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten, die den Umgang mit PC und Windows sowie dem Textverarbeitungsprogramm Word erlernen möchten. Sie erlernen im angemessenen Tempo die notwendigen Grundlagen, um Sicherheit in der alltäglichen Nutzung zu gewinnen.

Themen:

- Umgang mit Maus und Tastatur
- Starten von Programmen
- Ordner anlegen, Dateien finden
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Texten und Dateien
- Einstieg in Word
- Drucken, speichern, Markierungen, Zeichen- und Absatzformatierungen, Rechtschreibprüfung

Weitere Themenwünsche können zu Beginn abgestimmt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

PC, Notebook, Laptop

Kurs: Einstieg in den Mac

24W7102

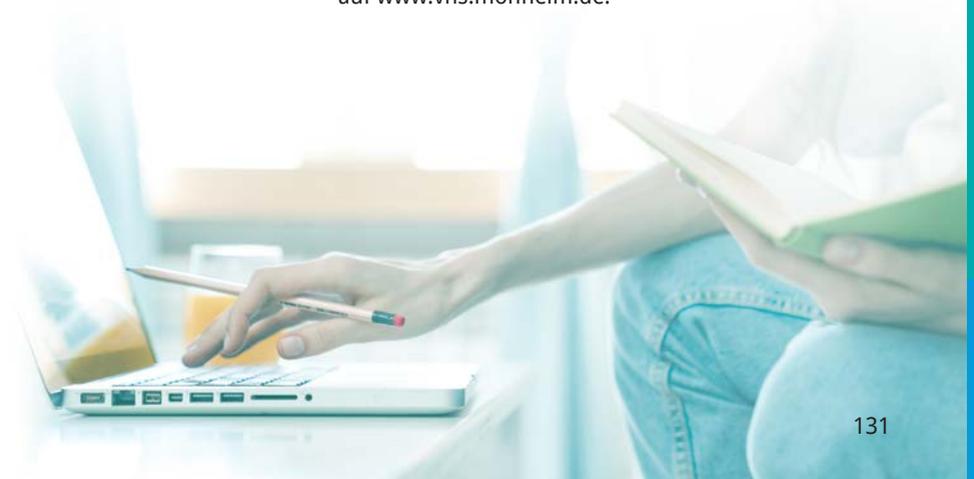
mittwochs von
18:30 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Thomas Durchschlag
45 Euro
06.11. bis 20.11.2024

Der Mac ist im Vergleich zu Windows etwas anders aufgebaut. Er hat eine andere Dateistruktur und die Bedienung ist in vielen Bereichen etwas anders gelagert, als man das von Windows kennt. Es handelt sich also eher um eine Umgewöhnung als um ein neues Erlernen von Unbekanntem.

Kursinhalte:

- Der erste Start
- Die Tastatur, Sonderzeichen, etc.
- Der Desktop und seine Elemente
- Die Menüleiste und deren Bedeutung
- Der Finder ist der Explorer beim Mac
- Die Spotlight-Suche
- Der Umgang mit Exposé und Spaces
- Das Dashboard und seine Möglichkeiten
- Das System im Griff – die Systemeinstellungen
- Ab ins Internet mit Safari
- So nutzen Sie Mail richtig
- iCal, der Kalender des Mac
- Der richtige Umgang mit dem Adressbuch
- Time Machine, die Datensicherung des Mac
- Weitere Dienstprogramme

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



PC, Notebook, Laptop

Excel für Einsteigerinnen und Einsteiger

24W7202

freitags von
18 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Johann Junker
32 Euro
06.09. bis 20.09.2024

Dieser Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten, die das Programm kaum, beziehungsweise noch gar nicht kennen.

- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Menüaufbau und Bildschirmgestaltung
- Tabellenblätter, Markiermöglichkeiten und Feldzeigersteuerung mit Maus und Tastatur
- Tabellenaufbau und Zellenformatierung, Eingabeoptionen und grundlegende Rechentechnik
- Laden, Speichern und Drucken von Dateien
- Dateiverwaltung und Dateischutz
- Kopieren und Verschieben von Zellen und Bereichen
- Einfache Funktionen und Einstieg in die Diagramm-erstellung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie einen Speicherstick mit.



Smartphone und Tablet

Android-Smartphones für Einsteigerinnen und Einsteiger

24W7302

freitags von
16:30 bis 19 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
32 Euro
15.11. bis 29.11.2024

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 alle Nutzenden können 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 kennenlernen
- 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

24W7401

.....
mittwochs von
15:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Thomas Durchschlag
32 Euro
06.11. bis 20.11.2024

iPad und iPhone für Einsteigerinnen und Einsteiger

Das iPad und das iPhone sind inzwischen regelrechte Multifunktionsgeräte, die sich immer mehr vom PC emanzipieren und zum alleinigen Gerät avancieren. Mit jeder neuen Version des Betriebssystems kommen (viele) neue Funktionen hinzu, die das Gerät noch attraktiver machen. Das Ziel dieses Kurses ist daher, neben einem Gesamtüberblick gerade auch die weniger bekannten Funktionen aufzuzeigen und den Kursteilnehmenden auf diese Weise die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten vorzustellen.

Inhaltliche Komponenten des Kurses sind unter anderem:

- Gerät kennenlernen und richtig einstellen
- Die Möglichkeiten der Internetnutzung
- Mails verfassen, empfangen und organisieren
- Videos, Podcasts, Musik etc.
- Bücher und Zeitschriften kaufen und lesen
- Termin- und Kontaktverwaltung
- Wohin mit den Daten? Dropbox, iCloud und Co.
- Der App-Store

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



Social Media und Internet

Whatsapp für Seniorinnen und Senioren

24W7501

.....
donnerstags
16 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Bettina Bartel
37 Euro
21.11. bis 05.12.2024

Die weitaus größte Anzahl der aktuellen Smartphones haben mittlerweile den Messengerdienst Whatsapp installiert. Nicht allen erschließen sich aber sämtliche Funktionen auf den ersten Blick. Dieses eintägige Seminar soll Einblick in versteckte Funktionen und sinnvolle Einstellungen geben und eine allgemeine Hilfestellung in Whatsapp sein.

- Einstellungen für Whatsapp
- Hintergrundbild einrichten
- Telefonieren mit Whatsapp
- Gruppen anlegen
- Die Whatsapp-Kamera
- Nachrichten weiterleiten
- Was ist der Status?
- Wer kann was sehen?
- Den eigenen Standort senden



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

Social Media für Seniorinnen und Senioren

24W7502

.....
donnerstags von
13 bis 15:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Bettina Bartel
42 Euro
31.10. bis 14.11.2024

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 und erhalten einen Einblick in Instagram. Ich führe Sie behutsam, Schritt für Schritt, an die Sozialen Medien heran.

Social Media und Internet

Social-Media-Kompetenz für Eltern und Kids (Tagesworkshop)

24W7512

Samstag
10 bis 15 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
21 Euro
Bettina Bartel
23.11.2024

Soziale Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken – ob als (anonyme) Austausch-Plattform, als private Kommunikationsmittel, Inspirationsquelle oder virtuelle Welt. Besonders für Kinder und Jugendliche können Soziale Medien in ihrer Entwicklung und Sozialisation eine bedeutende Rolle spielen – positiv wie negativ.

Social Media entwickelt sich ständig weiter und macht es für Eltern nicht einfach, auf dem Laufenden zu bleiben. Erziehende sollten in der Lage sein, den Kindern zu erklären, wo Risiken und Chancen in der Welt von Tiktok, Instagram, Snapchat und Co. liegen. Dies ist nur möglich, wenn sie den Umgang mit diesen Medien zumindest im Ansatz selbst beherrschen, aber vor allem die wichtigsten Einstellungen kennen.

Kursziel: In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Begriffe rund um Hashtags, Stories und Reels, den Einsatz von Suchoptionen und allgemeine Einstellungsmöglichkeiten auf den Plattformen.



Medienproduktion

Bildbearbeitung am Smartphone für Einsteigerinnen und Einsteiger

24W7701

donnerstags von
16:30 bis 19 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
32 Euro
Bettina Bartel
31.10. bis 14.11.2024

Mit einfacher Bildbearbeitung können Sie mehr aus Ihren Fotos auf dem Smartphone herausholen. Lernen Sie, wie Sie Helligkeit, Farbtöne oder Kontraste anpassen und Ausschnitte verändern. Durch die geschickte Wahl passender Effekte und Filter können Sie aus Ihren Bildern ein neues Kunstwerk erschaffen. Mit einfachen Tricks und Apps lernen Sie die ersten Schritte der Bildbearbeitung an Ihrem Smartphone.

Handyvideos selbst gemacht

24W7702

donnerstags von
15:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 21
32 Euro
Thomas Durchschlag
28.11. bis 12.12.2024

Bei diesem Einführungskurs werden die Grundlagen der technischen und gestalterischen Aspekte von mit dem Handy erstellten Videos behandelt. Einfache Schnitte und technische Bearbeitungen durch die App des Telefons stehen genauso im Mittelpunkt wie die inhaltlichen und gestalterischen Aspekte des Handyvideos. Für wen oder was mache ich mein Handyvideo? Was will ich erreichen? Welche Botschaft will ich mit meinem Video transportieren? Welche gestalterischen Mittel habe ich für diese Dinge zur Verfügung? Diese Fragen bilden neben den technischen Grundlagen einen zentralen Punkt unseres Kurses. Darüber hinaus wollen wir aktuelle Handyvideos der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Gruppe anschauen und diskutieren.



Medienproduktion

Visuelles Tagebuch

24W7703

montags von
17:30 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
42 Euro
Thomas Durchschlag
11.11. bis 25.11.2024

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Wie einfach dieser Satz doch klingt und wie teilweise schwierig ist dann doch das In-Worte-fassen der eigenen Erlebnisse, Gefühle und Stimmungen. Über einen Zeitraum von sechs Wochen wollen wir uns spielerisch und mit großer Neugierde mit dem Gestalten von Fotos für ein Visuelles Tagebuch auseinandersetzen. Welche Erlebnisse werden für mich in dieser Zeit wichtig sein? Und wie schaffe ich es, diese auf einem Bild dann so zu zeigen, dass die Betrachtenden es auch in meinem Sinne verstehen? Wie kann ich meine Bilder verbessern und welche Präsentationsform wähle ich am Ende?

Das Angebot richtet sich an alle Altersklassen ab 14 Jahren. Die Bilderzeugung kann mittels eigener Fotokamera oder Smartphone erfolgen. Bitte bringen Sie zur ersten Sitzung bereits Ideen und Vorstellungen mit, die Sie in der Gruppe zur Diskussion stellen können. Falls Sie schon in der ersten Sitzung Bilder von sich zeigen wollen, sind Sie damit herzlich willkommen. Damit wir die Bilder auf unserem Beamer betrachten können, müssen diese auf einem USB-Stick sein.

Android-Sicherheit

24W7801

Freitag
18:15 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
7 Euro
08.11.2024

Medienberichten zufolge gelten gerade Android-Geräte als besonders unsicher. Es wird von hohen Rechnungen, Datenspionage, Viren und Sicherheitslücken berichtet. Meistens liegt es daran, dass einfache Vorsichtsmaßnahmen nicht ergriffen werden. Im Vortrag mit Diskussion werden die wichtigsten Bedrohungen angesprochen und es wird gezeigt, wie Sie sich effektiv schützen können, um Ihr Gerät ohne Sorge nutzen zu können.

Kritische Mediennutzung

Momedia – Makerspace trifft auf Medienerziehung

24W7802

Samstag
10 bis 13 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Bettina Bartel
entgeltfrei
26.10.2024

Chancen und Herausforderungen erkennen!

Wir laden Sie herzlich zu unseren Kurzworkshops zur Medienerziehung ein:

- Grundlagen der digitalen Welt
- Medienvertrag zwischen Eltern und Kindern
- Kritischer Umgang und Kommunikation

Parallel findet für Grundschul Kinder ein Makerspace mit spannenden Stationen statt:

- Roboter bauen und programmieren
- Sticker plotten
- Malen in 3D und einiges mehr!

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation der Kinder- und Jugendförderung, der Bibliothek und der VHS Monheim am Rhein.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



Familienbildung

Neben Bewegungsangeboten für „Eltern und Kleinkind“ bieten wir Ihnen wechselnde Themen an: Kindserziehung wie beispielsweise das Unterstützen des Kindes für den Schulerfolg oder aber auch familiär-partnerschaftliche Themen.

Die Veranstaltungen der Digitalen Mediennutzung und Medienkompetenz ragen zwar stark in die Familienbildung hinein, Sie finden diese in unserem Programm jedoch im Kapitel des Programmbereichs „Digital im Alltag“.

Falls Ihnen etwas fehlt, sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns über Ihre Anregungen.

Information, Anmeldung und Beratung



Carsten Hoffmann
Sachbearbeitung

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



Christoph Leven
VHS-Leitung und Programmbereichsleitung

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

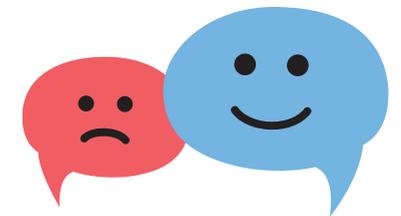
Vorträge, Seminare und Workshops

Selbstbewusste Kinder rocken ihr Leben – Wie du deinem Kind hilfst, innere Stärke zu entwickeln

24W8421

Mittwoch
18 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Anja Kiencke
17 Euro
09.10.2024

Wie wäre das Leben, wenn du nur wenig oder gar kein Selbstbewusstsein hättest? Du würdest dir kaum etwas zutrauen, hast Hemmungen auf andere Menschen zuzugehen. Du wirst geärgert oder gar „unterdrückt“, gibst Gruppenzwang nach. Am Ende des Seminars wirst du erste effektive Werkzeuge an der Hand haben, um das Selbstbewusstsein und die Eigenständigkeit deines Kindes zu fördern. (Die ausführliche Beschreibung dieses Seminars findest du auf www.vhs.monheim.de.) Genuss inmitten des Familienalltags finden können. Ein Abend voller Inspiration!



Gelassener im Familienalltag

24W8423

Mittwoch
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Andrea Budde
12 Euro
30.10.2024

Die laute Musik des Sohnes, die lackierten Nägel der Tochter, das gemütliche Zeitunglesen des Partners oder der Partnerin... – die Liste der Dinge, die uns im Familienalltag aufregen können, ist unendlich. Und genau hier gibt es eine „Stellschraube“ für mehr Gelassenheit – der sogenannte Schatten ruft. Hier schlummert ein Potential, eine Ressource, die wir zur Zeit nicht leben. Wenn es gelingt, den Blick, die innere Haltung zu verrücken, kehrt Freude und Gelassenheit in den Familienalltag ein. Mit lebendigen Methoden der Psychosynthese werden wir uns diesen Geschenken ein Stück weit annähern.

Vorträge, Seminare und Workshops

24W8424

Mittwoch
19 bis 21 Uhr
online
Andrea Budde
12 Euro
16.10.2024

Auftanken für pflegende Angehörige

Pflegerische Tätigkeiten sind oft sehr kräftezehrend. Je näher die zu pflegende Person zu einem steht, desto mehr drohen uns Verstrickungen. Achtsamkeit und gute Selbstfürsorge sind deshalb unabdingbare Bausteine, um die eigenen „Akkus“ gefüllt zu halten. Denn: Ich kann nur für andere da sein, wenn ich gut für mich Sorge. In diesem Workshop lernen Sie die innere Haltung der Psychosynthese kennen und nehmen Werkzeuge mit, die Sie direkt in Ihrem Alltag einsetzen können.

24W8431

Samstag
9 bis 17 Uhr
Volkshochschule
Raum 21
Heribert Schöning
29 Euro

Gesünder mit Ärger umgehen

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) von Dr. Rosenberg wird seit über 40 Jahren weltweit zur friedlichen Konfliktlösung eingesetzt. Das Ziel der GFK ist, nährnde Kontakte aufzubauen und zu erhalten. Doch wenn ich mich ärgere und oben auf der Palme hocke, verliere ich den Boden-Kontakt zu mir und anderen und sage oder tue etwas, das Vertrauen und mehr zerstören kann. Und häufiger Ärger schadet langfristig auch der eigenen Gesundheit. Also ergibt es Sinn, eine wirksame Abkürzung zu kennen, um schneller wieder von der Palme runter zu kommen.

Dann kann das Problem in Ruhe geklärt werden. Die Kenntnis der vier GFK-Hilfsschritte ist hilfreich, aber nicht nötig. Nach einer allgemeinen GFK-Einführung schauen wir uns den Sinn und die Gefahren des Ärgers an. In einem assoziativen GFK-Ärgerprozess wird der neue Umgang damit eingeübt. Dann gelingt es, künftig seltener auf die Palme zu klettern und öfter in Kontakt zu sein – bleiben Sie gesund! Für die Pausen empfiehlt es sich, Verpflegung mitzubringen.

Vorträge, Seminare und Workshops

24W8432

mittwochs von
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Heribert Schöning
58 Euro
30.10. bis 04.12.2024

Wie die Giraffe mit dem Wolf tanzt

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) von Dr. Rosenberg wird seit 40 Jahren weltweit zur friedlichen Konfliktlösung eingesetzt. Das Ziel der GFK ist, nährnde Kontakte aufzubauen und zu erhalten. Durch einfühlsames Zuhören und Nachfragen gelingt es der GFK-Giraffe, Missverständnisse aufzuklären und Konflikte zu lösen. Und der Wolf staunt, welche positive Absichten sich hinter seinen negativen Vorwürfen verborgen haben – und wie er es sich und anderen künftig einfacher machen kann.

Wir üben GFK an eigenen Beispielen, um den Transfer in den Alltag sicherzustellen. Da dies ein aufbauendes Seminar ist, wird die Kenntnis der vier GFK-Hilfsschritte vorausgesetzt (Empfehlung: nachzulesen in „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg, zum Beispiel in der Monheimer Bibliothek). Außerdem können weitere, gewünschte GFK-Inhalte vermittelt werden.



Eltern-Kleinkind-Bewegungskurse

24W8611

.....
dienstags von
15:45 bis 16:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dorothea Groß
Stefanie Wendling
56 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Anregungen zu Spiel und Bewegung für Eltern und Kinder – Laufalter (15 bis 24 Monate)

Sich-Bewegen 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.

Bitte bequeme Sport- und Freizeitkleidung mitbringen! Die Kindern sollten laufen können.
Für ein Kind fällt jeweils kein Entgelt an, das jeweilige Elternteil zahlt das volle Entgelt.

24W8612

.....
freitags von
9:30 bis 10:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dorothea Groß
Stefanie Wendling
47 Euro
06.09. bis 06.12.2024

Anregungen zu Spiel und Bewegung für Eltern und Kinder (8 bis 15 Monate)

Sich-Bewegen bildet eine wichtige Selbsterfahrung und ist für alle Fähigkeiten elementar. Durch Geh-, Lauf- und Fingerspielen zu Musik und mit dem Bau von Bewegungslandschaften wird dies gefördert, so dass die Eltern gut Fortschritte der Grob- und Feinmotorik bei ihren Kindern erkennen können.

Bitte bequeme Sport- und Freizeitkleidung mitbringen! Hinweis: Kinder sollten krabbeln, roben können und/oder sich hochziehen. Für ein Kind fällt jeweils kein Entgelt an, das jeweilige Elternteil zahlt das volle Entgelt.

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

Eltern-Kleinkind-Bewegungskurse

24W8613

.....
freitags von
10:30 bis 11:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dorothea Groß
Stefanie Wendling
48 Euro
06.09. bis 06.12.2024

Anregungen zu Spiel und Bewegung für Eltern und Kinder (18 bis 24 Monate)

Sich-Bewegen bildet eine elementare Selbsterfahrung, dadurch entwickelten sich Lern-, Wahrnehmungs- und Koordinationsfähigkeiten sowie der Gleichgewichtssinn und das Raum-Zeit-Empfinden. Geh-, Lauf- und Fingerspielen zur Musik und der Bau von Bewegungslandschaften fördern dies. Sicheres Laufen der Kinder wird vorausgesetzt.

Bitte bequeme Sport- und Freizeitkleidung mitbringen! Für ein Kind fällt jeweils kein Entgelt an, das jeweilige Elternteil zahlt das volle Entgelt.

24W8614

.....
dienstags von
16:45 bis 17:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dorothea Groß
Stefanie Wendling
56 Euro
03.09. bis 03.12.2024

Anregungen zu Spiel und Bewegung für Eltern und Kinder – Laufalter (24 bis 36 Monate)

Sich-Bewegen 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.

Bitte bequeme Sport- und Freizeitkleidung mitbringen! Für ein Kind fällt jeweils kein Entgelt an, das jeweilige Elternteil zahlt das volle Entgelt.



Dozierendenverzeichnis

Dozent/-in	Programmbereiche
Abel, Simon	24W1208W, 24W1209W, 24W1210W
Aktas, Dr. Maren	24W5121
Alashe, Oyinda	24W1708
Arens-Nasser, Nadja	24W4270, 24W4275
Ballesteros, Pilar	24W4421, 24W4422
Bartel, Bettina	24W7001, 24W7501, 24W7502, 24W7512, 24W7701, 24W7802
Bayen, Ute	24W1701
Ben Ramdane, Aicha	24W6205
Bertram, Günter	24W6601
Bluhm, Jürgen	24W1615, 24W1616, 24W1616R
Bostic, Celina	24W1708
Bruijns-Pötschke, Marita	24W4612, 24W4634, 24W4661
Bruns, Yvonne	24W4281
Budde, Andrea	24W6120, 24W6121, 24W8423, 24W8424
Can, Cem	24W4821, 24W4840, 24W4860
Cent-Roppel, Nele	Integrationskurse
Cichaszek, Dr. Gerlinde	Integrationskurse, 24W6513
Dai-Lapsien, Weihong	24W1706, 24W1707
Dikty, Juana	24W4428
Durchschlag, Thomas	24W7102, 24W7401, 24W7702, 24W7703
Eine Welt Netz NRW e.V.,	24W1610W, 24W1611W
Ergen, Melissa Dilara	24W1201, 24W1202, 24W1203
Erkan, Emine	Integrationskurse
Forst, Fadwa	24W4872
Frattini, Cristina	24W4527
Friedrich, Dr. Norbert	24W4211, 24W4241, 24W4242, 24W4261
Friedrich, Rosaria	24W7101
Fritz-Remy, Susanne	Integrationskurse
Gennes, Frank	24W1603, 24W1604
Giesbers, Julia	24W6310, 24W6311, 24W6333, 24W6524
Gottwald, Frank	Integrationskurse
Groß, Dorothea	24W6516, 24W8611, 24W8612, 24W8613, 24W8614
Gürke, Hans-Jürgen	24W4255, 24W4266
Hacker-Yalcin, Bärbel	Integrationskurse
Hahn, Ophélie	24W4336
Haider, Jan Rumi	Integrationskurse
Hamaimbo, Keith	24W1614, 24W1704

Dozierendenverzeichnis

Dozent/-in	Programmbereiche
Hammling, Hannah Maria	24W6300, 24W6307, 24W6308, 24W6309, 24W6312, 24W6317
Hammling, Marion	24W6330, 24W6331, 24W6332, 24W6334
Heinrichs, Gabriele	24W2111, 24W2123, 24W2135
Herzberg, Angela	24W1401
Höhn, Dorit	Integrationskurse
Jovanovic, Gianni	24W1708
Junker, Johann	24W2111, 24W2123, 24W2135, 24W5401, 24W5402, 24W7202
Kastner, Diana	24W6320, 24W6321
Kaufmann, Klaus-Dieter	24W2111, 24W2123, 24W2135
Kaya-Ergül, Derya	24W6204
Kellner, Ingo	24W6548, 24W6549, 24W6550, 24W6552, 24W6553, 24W6555
Kerschies, Susanne	24W6134, 24W6325
Kiebitz, Kristin	Integrationskurse
Kiencke, Anja	24W6110, 24W6111, 24W8421
Kim, Mun Young	24W4990
Kiss, Ruja	24W1702
Kizil-Kreisel, Melike	24W1705
Kluck, Frank	24W5121
Klusmann, Ewelina	24W4743W
Kohno, Shingo	24W4960W, 24W4961W, 24W4962W, 24W4965W
Kranzusch, Claudia	24W2111, 24W2123, 24W2135
Kropka, Marzena	Integrationskurse
Langrock, Frank	24W6515
Liever, Frank	24W6341
Linde, Ulrich	Integrationskurse
Lorz, Petra	24W6323, 24W6324
Lowygina, Alexandra	24W1750, 24W1751
Ludescher, Dr. Ladislaus	24W1208W, 24W1209W, 24W1210W
Markovic, Ramona	24W6302, 24W6303, 24W6304, 24W6305, 24W6306
Mashkovskaya, Anna	Integrationskurse
Moreno, Andrea	24W6521, 24W6522
Moussaoui, Mounia	Integrationskurse
Müller, Gabriele	24W4334
Muras, Ronja	24W5121
Muras (KBB), Ronja	24W5121
Naarmann, Sabine	24W6200, 24W6203, 24W6206, 24W6208

Dozent/-in	Themengebiete
Nasser-Eddin Velez, Samir	24W4870, 24W4871
Niedermeyer, Maria	24W4221, 24W4240, 24W4282
Oelmann, Astrid	24W6700
Philipp, Nicole	24W6401, 24W6402, 24W6403, 24W6510, 24W6514, 24W6514A
Ramos-Catalina, Rosa	24W4437, 24W4454, 24W4455W, 24W4463
Reichelt, Laurette	24W4353
Riese, Gerlinde	24W6327
Russ-Yardimci, Franziska	24W4850
Salem, Schirin	24W1752, 24W1753
Schäfer, Sabine	24W6202
Schalow, Daniel	24W1701, 24W1702, 24W1703
Schönig, Heribert	24W8431, 24W8432
Schwirschke, Dieter	24W4110, 24W4137
Seidlitz, Guido	24W1501, 24W1502, 24W1503, 24W1504, 24W1505, 24W1506, 24W1507, 24W1508, 24W1509, 24W1510
Seuthe, Anja	Integrationskurse
Sorek, Angela	24W6511, 24W6512, 24W6519, 24W6520, 24W6702
Talai, Jasmin	Integrationskurse
Thebud-Lassak, Dr. Regina	24W1601, 24W1602
Tschoetschel, Olaf	24W6201, 24W6207
Uebach, Isabell	24W1612, 24W1613
Ursulescu, Dan	24W4413, 24W4712
von Loeben, Joachim	24W1803, 24W1804
Wadenpohl, Nils	24W1201, 24W1202, 24W1203
Wagner, Raquel	24W4429W
Weck, Brigitte	24W5411, 24W5412
Weigelt, Martin	24W1801, 24W1802
Wendling, Stefanie	24W8611, 24W8612, 24W8613, 24W8614
Wichmann, Heike	24W4260
Wölfel, Achim	24W1204, 24W1205, 24W1206, 24W1207
Wrobel, Steph	24W6131, 24W6132, 24W6133
Yardimci, Hayrullah Aytug	24W4850
Ziarek, Sigrid	24W6153

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 Teilnehmender 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 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 Verwaltungsverfahrenvereinfachung 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: Anmeldeart, Anmeldedatum, Anmeldezeitpunkt, 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
– Der Bürgermeister –
Volkshochschule
Rathausplatz 2 | 40789 Monheim am Rhein | www.monheim.de

Fotos

Titelfoto: Thomas Lison
Thomas Lison, Tim Kögler
Adobe Stock
S. 12: Fotoforum Verlag, Sina Kars, Heike Wichmann
S. 26: Dr. Regina Thebus Lassak
S. 27: Frank Gennes
S. 28: Jens Hecker Verbraucherzentrale
S. 30: Oliver Coppeneur
S. 31: Fotoforum Verlag
S. 35: Weihdong Dai-Lapsien
S. 36: Sina Kars
S. 38: Martin Weigelt
S. 39: Joachim von Loeben

Gestaltung und Satz

Nicole Hering GrafikDesign

Druck

Druckhaus Boeken
Auflage: 2.500 Stück
© Monheim am Rhein, im Mai 2024



MONHEIM AM RHEIN

vhs
VOLKSHOCHSCHULE



Kontaktdaten:

Volkshochschule
Monheim am Rhein
Tempelhofer Straße 15
40789 Monheim am Rhein
vhs@monheim.de

Beratung telefonisch unter:
+49 2173 951-4123

Öffnungszeiten:

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

