



MONHEIM AM RHEIN

**vhs**  
VOLKSHOCHSCHULE



**Programm  
Januar bis Juni 2025**

Gemeinsam  
lernen  
in der VHS

[www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de)

# Herzlich willkommen in der VHS Monheim am Rhein



## Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,



das Programm unserer Volkshochschule macht auch im neuen Jahr Lust, den eigenen Horizont zu erweitern. Auf rund 130 Seiten finden Sie zahlreiche Angebote, die zu inspirierenden Begegnungen einladen und den Spaß bei der eigenen Weiterbildung wecken.

Das Thema Künstliche Intelligenz ist mittlerweile allgegenwärtig und findet sich natürlich auch im neuen Programmheft. In der VHS können Sie ihre ersten Schritte mit verschiedenen Anwendungen wagen, ihr Wissen vertiefen und dabei sowohl einfache Texte als auch kreative Bilder gestalten lassen. Daneben gibt es natürlich weiterhin auch Kurse für alle, die sich beim Umgang mit Computern und Smartphones etwas Hilfe wünschen.

Wer in den eigenen vier Wänden Energiesparen und dabei auch noch das Klima schützen möchte, kann sich aus neun kostenfreien Online-Vorträgen in Kooperation mit der Verbraucherzentrale das passende Thema herausuchen – vom Sonnenstrom über Alternativen zur Wärmepumpe bis zu Fassaden- und Dachbegrünungen.

Besonders beliebt sind die vielen Koch- und Sportkurse, die Sie auch im neuen Halbjahr wieder buchen können. Neben verschiedenen Angeboten zum Thema Achtsamkeit gibt es außerdem speziell für Mütter Workshops zum Thema Work-Life-Harmony: Wie hängen eigene Wertevorstellungen mit der beruflichen Zufriedenheit zusammen? Welche Strategie ermöglicht ein erfülltes Leben? Und wie ist Veränderung möglich? Drei Impulsworkshops helfen auf der Suche nach Antworten.

Wer unsere Integrationskurse bereits besucht hat und weiter Deutsch lernen möchte, kann die eigenen kommunikativen Fähigkeiten in einem Kurs am Abend verbessern. Darüber hinaus stehen 9 Fremdsprachen im Programm – von Englisch über Türkisch bis Japanisch. Auch für Gebärdensprachkurse können Sie sich wieder anmelden.

Ihnen fehlt noch ein Thema im Programm? Dann sprechen Sie das Team der VHS gern an. Die Volkshochschule greift zudem auch immer wieder aktuelle Themen auf. Schauen Sie daher ruhig häufiger im Internet unter [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de) vorbei und abonnieren Sie den städtischen Newsletter auf [www.monheim.de](http://www.monheim.de). So bleiben Sie auch dann auf dem Laufenden, wenn das Programm aus aktuellen Anlässen für Sie erweitert wird.

Beim Lesen im vorliegenden Programmheft wünsche ich Ihnen viel Spaß – und für Ihre persönlichen Weiterbildungsvorhaben viel Erfolg!

Herzliche Grüße

*Ihr Daniel Zimmermann*

Daniel Zimmermann  
Bürgermeister der Stadt Monheim am Rhein

Vorwort .....	3
Anmeldung und Service .....	6
Highlights .....	10
<b>1 Gesellschaft – Geschichte – Politik</b> .....	12
Deutschland, Europa und die Welt .....	13
Multivisionsshows .....	17
Wissenschaft .....	18
Exkursionen in Betriebe und Unternehmen .....	20
Exkursionen in die Natur .....	21
Bildung für nachhaltige Entwicklung .....	23
Philosophie .....	28
Interkulturalität .....	29
Empowerment .....	30
Kulturelle Bildung .....	33
<b>2 Schulabschlüsse</b> .....	34
<b>3 Integration und Deutsch als Zweitsprache</b> .....	38
Integrationskurse .....	40
Deutsch als Zweitsprache – B2-Kurse .....	42
Einbürgerungstest .....	43
<b>4 Fremdsprachen</b> .....	44
Sprachberatung zu Semesterbeginn .....	46
Gebärdensprache .....	46
Informationen zu Fremdsprachenkursen .....	48
Englisch .....	50
Französisch .....	54
Spanisch .....	55
Niederländisch .....	58
Polnisch .....	59
Türkisch .....	60
Arabisch .....	61
Japanisch .....	62
Koreanisch .....	63

<b>5 Qualifizierung und Beruf</b> .....	64
EDV .....	65
KI im Beruf nutzen .....	68
Professionelle Websites gestalten in KMU .....	69
Kaufmännische Weiterbildung .....	70
<b>6 Gesundheit</b> .....	80
Mentale Gesundheit .....	81
Kochen .....	86
Bewegung und Entspannung .....	89
Fitness und Tanz .....	104
Sportbootführerschein .....	114
Angebote für Ältere .....	115
<b>7 Digital im Alltag</b> .....	116
Digital-Beratung .....	117
Künstliche Intelligenz .....	118
Rund ums Kulturzentrum .....	120
PC, Notebook, Laptop .....	121
Smartphones und Tablets .....	124
Social Media und Internet .....	125
Medienproduktion .....	127
<b>8 Familienbildung</b> .....	128
Vorträge, Seminare und Workshops .....	129
Eltern-Kind-Bewegungskurse .....	132
Dozierendenverzeichnis .....	134
Geschäftsbedingungen .....	137
Impressum .....	141



## 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

---



## Oxana Rubanova

Pädagogische Mitarbeiterin Integration  
Raum 10a

Beratung und Anmeldung Deutschkurse

Telefon: +49 2173 951-4172

E-Mail: [integration-vhs@monheim.de](mailto:integration-vhs@monheim.de)



## Elena Stucke

Pädagogische Mitarbeiterin Integration  
Raum 12

Beratung und Anmeldung Deutschkurse

Telefon: +49 2173 951-4185

E-Mail: [integration-vhs@monheim.de](mailto:integration-vhs@monheim.de)



## Cankoray Il

Hausmeister

Telefon: +49 2173 951-4117

E-Mail: [cil@monheim.de](mailto:cil@monheim.de)



## Patrick Probst

Hausmeister

Telefon: +49 2173 951-4117

E-Mail: [pprobst@monheim.de](mailto:pprobst@monheim.de)



## Christoph Leven

Raum HM1  
VHS-Leiter

Programmbereiche: Qualifizierung und Beruf,  
Familienbildung

Telefon: +49 2173 951-4175

E-Mail: [cleven@monheim.de](mailto:cleven@monheim.de)



## Carina Füller

Raum 4  
Stellvertretende VHS-Leiterin

Programmbereich: Schulabschlüsse

Telefon: +49 2173 951-4113

E-Mail: [cfueller@monheim.de](mailto:cfueller@monheim.de)



# Highlights



Veranstaltung  
**„Wir Kinder der kleinen Mehrheit“  
Bühnenprogramm: Literatur,  
Gesang, Talk**  
Seite 29



Workshop  
**Work-Life-Harmony –  
Impulsworkshops für Mütter**  
Seite 30 bis 31



Kurs  
**B2 Abendkurs – Deutsch als  
Zweitsprache**  
Seite 42



Kurs  
**Französisch A1.1 – Anfangskurs**  
Seite 54



Veranstaltung  
**KI-Anwendungen: Entdecken  
Sie die Zukunft mit ChatGPT und  
Midjourney**  
Seite 68



Veranstaltung  
**Professionelle Websites  
gestalten mit Wordpress,  
Elementor und ChatGPT**  
Seite 69

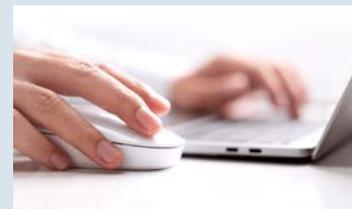
# Highlights



Vortrag  
**Hochsensibel oder stark sensitiv –  
wenn „Schwäche“ eine Stärke ist**  
Seite 84



Kurs  
**Mit Qigong zu mehr  
Wohlbefinden**  
Seite 102



Kurs  
**Digital-Beratung in der VHS –  
Sprechstunde für Digitales  
im Alltag**  
Seite 117



Kurs  
**50+ – Computer besser kennen  
lernen**  
Seite 122



Seminar  
**Mit Volldampf in Richtung Pubertät**  
Seite 129



Seminar  
**„Worte können Mauern oder Tür-  
öffner sein“ – Einführung in die  
Gewaltfreie Kommunikation**  
Seite 130

## 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. Einen besonderen Stellenwert hat im kommenden Semester die in Zeiten der Klimakrise immer dringlichere Bildung zur nachhaltigen Entwicklung. Politische Bildung sowie Demokratieförderung spielen selbstverständlich vor dem Hintergrund erstarkender rechtsextremer Kräfte eine entscheidende Rolle für ein vereintes Europa. In den angebotenen Lernräumen wird parteiunabhängig das Engagement für demokratische Werte gefördert. Es können Urteilsfähigkeit und Eigenverantwortlichkeit erfahren und entwickelt werden.

### Information, Anmeldung und Beratung



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



**Jennifer Löchel**  
Programmbereichsleiterin  
E-Mail: jloechel@monheim.de  
Telefon: +49 2173 951-4192  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

## 1 Gesellschaft – Geschichte – Politik

### Deutschland, Europa und die Welt

#### Das Weimarer Dreieck und die Zukunft der deutsch-polnisch-französischen Beziehungen

**25S1151**  
.....  
Mittwoch  
19:30 bis 21 Uhr  
Volkshochschule  
Seminarraum  
Siebo Janssen  
entgeltfrei  
09.04.2025

Im Rahmen der Europa-Wochen beschäftigt sich Politikwissenschaftler und Historiker Siebo Janssen mit der Zukunft der deutsch-polnisch-französischen Beziehungen. Im Anschluss geht er mit Teilnehmenden dazu ins Gespräch.

#### Literarisch-musikalischer Abend auf den Spuren der französischen und polnischen Lebensart

**25S1154**  
.....  
Donnerstag  
19 bis 21 Uhr  
Bürgerhaus Baumberg  
Anne Horstmann  
entgeltfrei  
08.05.2025

Mit Anne Horstmann erleben Interessierte schöngeistige Literatur aus Frankreich und Polen mit Erzählungen über Reiselust und Feinschmeckerei, den Preis der Freiheit und die Liebe. Gelesen werden deutsche Texte von Andrzej Szczypiorski, Stanislaw Lem, George Sand und Frédéric Chopin sowie Michel de Montaigne, Alphonse Daudet und Anatol France. Die Lesung wird umrahmt von live gespielter Flötenmusik.



## Monheimer Europa-Wochen

In Zusammenarbeit mit der Europa-Union (Stadtverband Monheim am Rhein) bieten wir zu den Europawochen traditionell eine gemeinsame Veranstaltungsreihe an. Dieses Jahr finden die Europa-Wochen zwischen dem 5. April und 9. Mai 2025 statt. Da die Städtepartnerschaften mit Bourg-la-Reine und Malbork Jubiläen feiern, stehen gleich zwei Partnerländer im Mittelpunkt: Frankreich und Polen. Eröffnet werden sie im Rahmen des Monheimer Frühlingsfestes am 6. April 2025 mit einem bunten musikalischen Programm und Spezialitäten aus beiden Ländern an vielen Ständen auf dem Rathausplatz.

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

Alle Veranstaltungen mit Terminen und Veranstaltungsorten werden rechtzeitig in Pressemitteilungen, Flyern, auf der jeweiligen Websites der VHS sowie der Europa-Union Monheim bekannt gegeben.

## 1 Gesellschaft – Geschichte – Politik

### Deutschland, Europa und die Welt

#### Monheimer Europa-Wochen Voraussichtliches Programm:

- 5. April:** Ausstellungseröffnung im Rathaus
- 6. April:** Eröffnung der Monheimer Europawochen 2025 mit Frankreich und Polen auf dem Frühlingsfest
- 7. April:** **Multivisionsshow**  
Die Provence – mehr als nur Lavendel
- 9. April:** **Vortrag**  
Das Weimarer Dreieck und die Zukunft der deutsch-polnisch-französischen Beziehungen
- 12. April:** **Vortrag**  
Europa nach der Wahl
- 8. Mai:** **Literarisch-musikalischer Abend**  
auf den Spuren der französischen und polnischen Lebensart
- 9. Mai:** **Abschlussveranstaltung**  
Europa mit allen Sinnen genießen

## Deutschland, Europa und die Welt

### Europa nach der Wahl

**25S1152**

.....  
Samstag  
14 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 16  
Florian Staudt  
12.04.2025

In einem Vortrag beleuchtet Florian Staudt die Situation auf europäischer, französischer und polnischer Ebene nach der Europawahl, beziehungsweise zu Beginn des neuen institutionellen Zyklus. Florian Staudt ist Politologe, Berliner Europa-Experte und Mitglied im Speakers-Pool-Team Europe Direct der Europäischen Kommission.

### Europa – Mit allen Sinnen genießen

**25S1155**

.....  
Freitag  
19 bis 22 Uhr  
Volkshochschule  
Saal  
09.05.2025

Zur Abschlussveranstaltung der Monheimer Europa-Wochen 2025 gibt es ein vielseitiges Programm mit musikalischen Überraschungen, kulinarischen Köstlichkeiten aus den beiden Gastländern und einem Quiz.



## Multivisionsshows

### Die Provence – mehr als nur Lavendel

**25S1802**

.....  
Montag  
18:30 bis 20 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 16  
Martin Weigelt  
7 Euro  
07.04.2025

Bezaubernde Landschaften, Naturwunder, ein einmaliges Lichtspiel, verwunschene Dörfer, malerische Altstädte, Märkte mit provenzalischen Köstlichkeiten, grüne Kiefern und violette Lavendelfelder betören das Auge und die Sinne. Die Provence und ihre Düfte scheinen untrennbar miteinander verbunden zu sein. Zu einer einzigartigen Landschaft wird die Provence durch mehr als nur Lavendel. Eine Reise quer durch die Provence erfüllt mit ihrer Vielfalt alle Reisenden. Genießerinnen als auch Abenteuerfreunde kommen hier ganz bestimmt auf ihre Kosten.



25S1401W

VHS-Wissen  
Freitag  
19:30 bis 21 Uhr  
Livestream  
entgeltfrei  
17.01.2025

### Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet. Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“

Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie und ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

Prof. Dr. Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er war unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

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

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

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

Die Reihe „vhs-wissen-live“ wird von unseren Kooperationspartnerinnen und -partnern stetig fortgeführt und aktualisiert. Daher werden wir zusätzlich zu den hier im Programmheft abgedruckten Veranstaltungen weitere Termine auf unserer Website veröffentlichen, die wie gewohnt dort gebucht und von Zuhause aus verfolgt werden können. Nach Anmeldung erhalten alle Teilnehmenden einen Link sowie einen Zugangscode, um sich in die Veranstaltung einzuwählen.



## Wissenschaft

### Wenn der Mond sich zwischen Sonne und Erde schiebt – Partielle Sonnenfinsternis am 29.03.2025

**25S1402**

.....  
Mittwoch  
19 bis 20:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 17  
Dr. Joachim Lapsien  
6 Euro  
26.03.2025

Wenn der Mond sich um die Erde bewegt, kann er unter bestimmten Voraussetzungen genau zwischen Sonne und Erde treten. Das ist am 29.03.2025 der Fall. Dieses Himmelschauspiel ist als partielle Sonnenfinsternis zu beobachten, wobei der Mond die Sonne teilweise bedeckt. Eine Sonnenfinsternis war im Altertum ein bedeutsames und mythisches Ereignis. Anhand von Sonnenfinsternissen lassen sich wichtige Erkenntnisse gewinnen. In einem Vortrag lernen Teil-



nehmende das Phänomen der Sonnenfinsternis kennen und erhalten Hinweise für deren gefahrlose Beobachtung.

## Exkursionen in Betriebe

Aktuelle Angebote für Exkursionen in Betriebe finden Sie unter:  
[www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de).

## Exkursionen in die Natur

### Wald (er)leben – Waldführung mit Waldbaumtroll Bernd

**25S1601**

.....  
Samstag  
10 bis 12:30 Uhr  
Treffpunkt:  
Wanderparkplatz  
„An der Tongrube“  
Bernd Plötz  
Marion Plötz  
9 Euro  
05.04.2025

**Erster Termin:**

Bei dieser Exkursion in den Wald zum Frühlings-erwachen sind Spaß und Spannung garantiert. Kinder ab 6 Jahren entdecken in Begleitung ihrer Eltern spielerisch Wissenswertes über die kleinen und großen Bewohnerinnen und Bewohner im Verborgenen des Waldes. Beim ersten Termin wird auf das Erwachen des Waldes nach der Ruhe des Winters eingegangen. Mit etwas Glück sehen wir, wie Tiere die karge Zeit überbrücken. Als Leitfaden dient das Buch „Hörst du, wie die Bäume sprechen?“, eine kleine Entdeckungsreise durch den Wald, von Peter Wohlleben.

### Wald (er)leben – Waldführung mit Waldbaumtroll Bernd

**25S1602**

.....  
Samstag  
10 bis 12:30 Uhr  
17.05.2025

**Zweiter Termin:**

Die Tiere des Waldes: Wo schlafen sie und wer ist der größte Gärtner im Wald?

### Wald (er)leben – Waldführung mit Waldbaumtroll Bernd

**25S1603**

.....  
Samstag  
10 bis 12:30 Uhr  
05.07.2025

**Dritter Termin:**

Die Kraft der Natur entdecken: Kleines mit großer Kraft, am Beispiel von Löwenzahn, Pilzen und Insekten.



## Exkursionen in die Natur

### 25S1605

Samstag  
21 bis 23:15 Uhr  
Marienburgpark,  
rechter Eingang  
Parkstraße  
Frank Gennes  
9 Euro  
14.06.2025

### Exkursion: Fledermaus, Eule & Co – Nachttiere entdecken

Auf einer 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. Kinder ab 6 Jahren können in Begleitung ihrer Eltern teilnehmen. Veranstaltung in Kooperation mit der Monheimer Artenschutz-Initiative.

### 25S1606

Samstag  
21 bis 23:15 Uhr  
28.06.2025

### Frühlingspilze, Frühlingsblüher und Wildgemüse im Auwald

### 25S1607

Freitag  
14 bis 17 Uhr  
Haltestelle Monheim-  
Campingplatz,  
Buslinie 788  
Dr. Regina  
Thebud-Lassak  
14 Euro  
28.03.2025



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

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

### 25S1610W

VHS-Wissen  
Mittwoch  
19:30 bis 21 Uhr  
Livestream  
entgeltfrei  
22.01.2025

Seit mehr als einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in einem Vortrag der Frage zu, warum die Menschheit trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

Prof. Dr. Mojib Latif ist Professor am Geomar Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.



## Bildung für nachhaltige Entwicklung

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

### 25S1611W

.....  
donnerstags von  
18 bis 19:30 Uhr  
online  
Verbraucherzentrale  
NRW e.V.  
entgeltfrei  
16.01. bis 17.07.2025

### Energieberatung: Sonnenstrom vom Dach

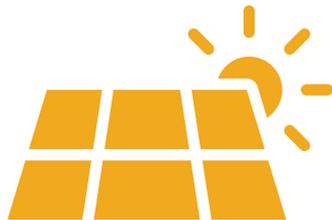
Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

### 25S1612W

.....  
dienstags von  
18 bis 19:30 Uhr  
online  
Verbraucherzentrale  
NRW e.V.  
entgeltfrei  
14.01. bis 08.07.2025

### Energieberatung: Sonnenstrom vom Dach

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger von der Stromversorgerin oder dem Stromversorger. So können auch Mieterinnen und Mieter die Energiewende voranbringen.



## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Energieberatung: Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

#### 25S1613W

.....  
dienstags von  
18 bis 19:30 Uhr  
online  
Verbraucherzentrale  
NRW e.V.  
entgeltfrei  
21.01. bis 15.07.2025

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümerinnen und -eigentümer gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

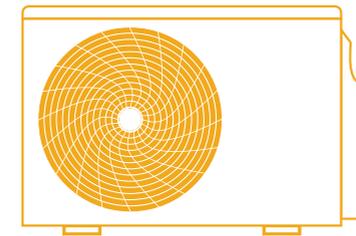


### Energieberatung: Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

#### 25S1614W

.....  
montags von  
18 bis 19:30 Uhr  
online  
Verbraucherzentrale  
NRW e.V.  
entgeltfrei  
06.01. bis 07.07.2025

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Klimagesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.



## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Energieberatung: Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

**25S1615W**

.....  
mittwochs von  
18 bis 19:30 Uhr  
online  
Verbraucherzentrale  
NRW e.V.  
entgeltfrei  
08.01. bis 09.07.2025

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümerinnen und -eigentümer zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie sich sinnvolle Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen.

### Mehr Grün am Haus: Mit Fassadenbegrünung zu mehr Wohnqualität – so geht's

**25S1616W**

.....  
Mittwoch  
jeweils 17 bis  
18:30 Uhr  
online  
Verbraucherzentrale  
NRW e.V.  
entgeltfrei  
08.01. und 07.05.2025

Mehrmals im Monat bietet das Projekt „Mehr Grün am Haus“ der Verbraucherzentrale NRW kostenlose Online-Seminare an. Verbraucherinnen und Verbraucher können sich hier beispielsweise informieren, wie sie eine eigene Dachbegrünung anbringen, warum die Fassadenbegrünung ihren Wohnkomfort erhöht oder welche Pflanzen sich für einen insektenfreundlichen und pflegeleichten Vorgarten eignen.

Weitere Termine unter:  
[www.mehrgruenamhaus.de/veranstaltungen](http://www.mehrgruenamhaus.de/veranstaltungen)

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Mehr Grün am Haus: Dachbegrünung – für ein besseres Klima am eigenen Haus

**25S1617W**

.....  
Mittwoch  
17 bis 18:30 Uhr  
05.02. und 04.06.2025

siehe 25S1616W

### Mehr Grün am Haus: Vorgarten gestalten: pflegeleicht und insektenfreundlich

**25S1618W**

.....  
Mittwoch  
17 bis 18:30 Uhr  
05.03.2025

siehe 25S1616W

### Mehr Grün am Haus: Die Klima-Verbindung: Dachbegrünung plus Photovoltaik

**25S1619W**

.....  
Mittwoch  
17 bis 18:30 Uhr  
entgeltfrei  
02.04.2025  
online  
Verbraucherzentrale  
NRW e.V.  
entgeltfrei

siehe 25S1616W

## Philosophie

### 25S1701

montags von  
19 bis 21 Uhr  
Alte Eisdiele  
Ernst-Reuter-Platz 22  
Daniel Schalow  
entgeltfrei  
03.02. bis 07.07.2025

### Philosophie-Stammtisch

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

Seit Anfang 2024 finden die etwa zweistündigen Treffen jeweils am 1. Montag eines Monats um 19 Uhr statt. Der erste Termin am 3. Februar dient der Findung von Inhalten für die nächsten Sitzungen sowie dem Austausch über die Erwartungen der Teilnehmenden.



## Interkulturalität

### 25S1701

Dienstag  
18 bis 21 Uhr  
Aula  
Berliner Ring 7  
Oyinda Alashe  
Celina Bostic  
Gianni Jovanovic  
entgeltfrei  
18.03.2025

### „Wir Kinder der kleinen Mehrheit“ Bühnenprogramm: Literatur, Gesang, Talk

Es wird emotional, humorvoll, rassistuskritisch und empowernd: Mit ihrem Bühnenprogramm erzählen Gianni Jovanovic, Oyindamola Alashe und Celina Bostic die Lebensgeschichte des schwulen Deutsch-Roma Gianni Jovanovic. Dabei zeigen sie eindrucksvoll, wie Roma und Romnja, Sinti und Sintizze seit Jahrhunderten Rassismus und Ausgrenzung erleben. Das Programm basiert auf dem Buch „Ich, ein Kind der kleinen Mehrheit“ von Gianni Jovanovic und Oyindamola Alashe. Celina Bostic begleitet das Duo mit Gitarre und Gesang mit einem feinfühligem Soundtrack. Die Veranstaltung ist mehr als eine Lesung, ein Konzert oder eine Podiumsdiskussion: Sie vereint all diese Elemente und bietet Raum, sich erstmals oder tiefergehend mit strukturellem Rassismus auseinanderzusetzen. Das regt Gespräche und Emotionen an, klärt auf, sensibilisiert – und stärkt jene, die täglich Diskriminierung erleben.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Ulla-Hahn-Haus, der Peter-Ustinov-Gesamtschule und dem Otto-Hahn-Gymnasium und findet im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus statt.



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*



## Empowerment

25S1750

Samstag  
10 bis 17 Uhr  
Volkshochschule  
Saal  
Alexandra Lowygina  
24 Euro  
08.03.2025

### Selbstbewusst und kraftvoll – Seminar zum Weltfrauentag

Dieses Seminar richtet sich an Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die ihre Stimme zurückgewinnen, ihre innere Kraft entdecken und ihre Grenzen sowie Bedürfnisse klar kommunizieren möchten. In einem geschützten Raum arbeiten wir mit gezielten Körper- und Stimmübungen, Rollenspielen sowie Haltungen, die Selbstbewusstsein, innere Stärke und die Fähigkeit fördern, mutig und verantwortungsvoll für sich einzustehen. Diese Erfahrung wird ein Schritt zur Selbstermächtigung sein – für ein selbstbestimmtes Leben voller Klarheit und Überzeugung.

### Work-Life-Harmony – Impulsworkshop für Mütter

25S1752

Mittwoch  
9:30 bis 12 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 19  
Esther Böggemann  
Kathrin Hombach  
10 Euro  
05.03.2025

#### Teil 1: Was sind meine Wertevorstellungen und wie hängen sie mit meiner beruflichen Zufriedenheit zusammen?

Je zufriedener wir in unserem Beruf sind, desto entspannter sind wir auch in unserer Rolle als Mutter. Es gibt verschiedene Hebel, die einen starken Einfluss auf unsere persönliche und berufliche Zufriedenheit haben. In diesem Kurzworkshop möchten wir Ihnen einen ersten Einblick geben, wie Sie herausfinden können, welche Hebel für Sie die Richtigen sind. In dem Workshop werden Sie sich mit Ihren Grundhaltungen auseinandersetzen und Klarheit über die Gründe gewinnen, warum Sie beruflich (nicht) zufrieden sind.



## Empowerment



25S1753

Donnerstag  
9:30 bis 12 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 19  
Esther Böggemann  
Kathrin Hombach  
10 Euro  
06.03.2025

### Work-Life-Harmony – Impulsworkshop für Mütter

#### Teil 2: Mama im Job – Entwicklung einer Strategie für ein erfülltes Leben

Wie stelle ich mir mein Leben vor? Was ist mir wichtig? Wie kann ich das Mama-Sein und meine beruflichen Ziele vereinbaren? In diesem Workshop werden Sie eine Vision über Ihre beruflichen und persönlichen Ziele gewinnen. Sie werden individuelle Ansätze erarbeiten, die Ihre Einflussmöglichkeiten und Ihre persönlichen Grenzen berücksichtigen. Sie werden eine individuelle Strategie für Ihr Leben aufstellen, mit ersten Impulsen für die erfolgreiche Umsetzung.

### Work-Life-Harmony – Impulsworkshop für Mütter

25S1754

Mittwoch  
9:30 bis 12 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 19  
Esther Böggemann  
Kathrin Hombach  
10 Euro  
12.03.2025

#### Teil 3: Mehr als nur Mama sein – Mut zur Veränderung

Wie oft denken Sie „Ich bin unzufrieden mit meinem Job“, „Ich möchte mehr Zeit für mich“, „ich möchte gerne mal...“ und schaffen es nicht, etwas zu verändern? Wir möchten Ihnen aufzeigen, warum es so schwierig ist, Gewohnheiten zu durchbrechen und Neues zu wagen. Sie werden in diesem Workshop Ihre Hindernisse identifizieren und endlich Ansätze finden, um sie zu überwinden. Ziel des Workshops ist es, mutig Veränderungen anzugehen, um das Leben nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können.



Diese Veranstaltungen sind eine Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Monheim am Rhein.

## Empowerment

### Die Stimme als Schlüssel zum Erfolg

25S1755

.....  
Samstag  
10 bis 18 Uhr  
Volkshochschule  
Alexandra Lowygina  
28 Euro  
22.03.2025

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 Dozentinnen und Dozenten, Studierende, Pastorinnen und Pastoren, Büromenschen und Schauspielende an. Dabei ist ihre Arbeit als Körpertherapeutin und Coach sehr hilfreich.

**Aktuell hinzugekommene Veranstaltungen finden Sie unter: [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de)**



## Kulturelle Bildung

### Spielerisch zu mehr Flexibilität mit Improvisationstheater

25S1902

.....  
Samstag  
10 bis 16 Uhr  
Volkshochschule  
Fabian Brüggemann  
24 Euro  
22.02.2025

Die Prinzipien aus dem Improtheater – die sich wunderbar auf den Alltag übertragen lassen – werden anhand von spielerischen Methoden vermittelt. Dabei geht es nicht darum, möglichst lustig zu sein oder die ausgefallenste Idee zu haben, sondern darum, sich spontan und flexibel auf etwas Neues einzulassen. Der Workshop richtet sich an alle Menschen, die erleben möchten, was aus Improtheater entstehen kann. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Fabian Brüggemann ist Geschäftsführer von Improve Yourself Training und Impro Monheim. Er gibt Trainings und Seminare mit Improvisationstheater-Methoden für Firmen im In- und Ausland mit Themen wie Souveränität, Schlagfertigkeit, Storytelling und Teambuilding und ist TEDx Speaker-Coach. Sein Fokus liegt dabei insbesondere darauf, mit viel Wertschätzung einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem die Teilnehmenden gerne aktiv werden.



### 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**

Sachbearbeiter

E-Mail: behlers@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4183

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



**Susi Krasniqi**

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft  
Stellvertretende Programmbereichsleiterin

E-Mail: skrasniqi@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4110

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



**Carina Füller**

Programmbereichsleiterin  
Stellvertretende VHS-Leiterin

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



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

### Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

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

## 2 Schulabschlüsse

### Welche Unterstützungsangebote gibt es?

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

### Wie und wo kann ich mich anmelden?

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

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

**Telefon: +49 2173 951-4183**

**E-Mail: [schulabschluss-vhs@monheim.de](mailto:schulabschluss-vhs@monheim.de)**



## Deutsch als Zweitsprache und Integration

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

### 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 Fachbereichs Deutsch als Zweitsprache und Integration. Bitte wenden Sie sich zur Terminvereinbarung an uns unter [integration-vhs@monheim.de](mailto:integration-vhs@monheim.de)



**Oxana Rubanova**

Pädagogische Mitarbeiterin Integration  
Beratung und Anmeldung

E-Mail: [integration-vhs@monheim.de](mailto:integration-vhs@monheim.de)  
Telefon: +49 2173 951-4172  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



**Elena Stucke**

Pädagogische Mitarbeiterin Integration  
Beratung und Anmeldung

E-Mail: [integration-vhs@monheim.de](mailto:integration-vhs@monheim.de)  
Telefon: +49 2173 951-4185  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



**Elke Faust**

Programmbereichsleiterin

E-Mail: [integration-vhs@monheim.de](mailto:integration-vhs@monheim.de)  
Telefon: +49 2173 951-4116  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

## 3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

### Welche Deutschkurse und Prüfungen bietet die VHS an?

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

### Was sind Integrationskurse?

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

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

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

### Wie lange dauert ein Integrationskurs?

Der allgemeine Integrationskurs hat sechs 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

---

### Wer darf an einem Integrationskurs teilnehmen?

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

### Wie viel kostet ein Integrationskurs?

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



## 3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

---

### Wann beginnen die Integrationskurse?

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

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

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



## 3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

### B2-Kurse

#### B2.1 Abendkurs

##### 25S3301

.....  
montags/donnerstags,  
18 bis 21:15 Uhr  
Volkshochschule,  
Seminarraum,  
Tempelhofer Straße 15  
350 Euro  
27.01. bis 15.05.2025

Der Kurs richtet sich an die Teilnehmenden, die bereits über das Sprachniveau B1 verfügen. Im Fokus stehen die Erweiterung des Wortschatzes, die Vertiefung der Grammatik und die Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten.

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

Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.



## 3 Integration und Deutsch als Zweitsprache

### Einbürgerungstest

#### Einbürgerungstest

##### 25S3501

.....  
Dienstag, 18.02.2025  
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.

##### 25S3502

.....  
Dienstag, 20.05.2025  
18 bis 19 Uhr  
Volkshochschule, Saal  
Tempelhofer Straße 15  
25 Euro

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 haben Teilnehmende 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](http://www.bamf.de).

Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss ist vier Wochen vor dem Testtermin.

Weitere Termine gibt es auf Anfrage.

### Fremdsprachen

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

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

### Information, Anmeldung und Beratung



**Birgit Bechmann**  
Sachbearbeiterin

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



**Elke Faust**  
Programmbereichsleiterin

E-Mail: [efaust@monheim.de](mailto:efaust@monheim.de)  
Telefon: +49 2173 951-4116  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

### Den richtigen Kurs finden

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

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

[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) oder [www.klett-sprachen.de/einstufungstest](http://www.klett-sprachen.de/einstufungstest)

Gerne können Sie das Ergebnis des Einstufungstests zur Beratung mitbringen.

### Lehrbücher

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

Die Angaben über Lektionen bei fortlaufenden Kursen sind nicht verbindlich.

### Online-Sprachkurse

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

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

### Entgelt

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

### Sprachberatung

#### Sprachberatung zu Semesterbeginn

**25S4000**

Donnerstag  
14 bis 16:30 Uhr  
Volkshochschule, Saal  
Elke Faust  
entgeltfrei  
23.01.2025

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, Programmbereichsleiterin Fremdsprachen  
Tel. +49 2173 951-4116  
E-Mail: efaust@monheim.de

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

### Gebärdensprache

#### Deutsche Gebärdensprache 2

**25S4120**

dienstags von  
18 bis 19:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 17  
Dieter Schwirschke  
(hörend)  
105 Euro  
28.01. bis 03.06.2025

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

### Gebärdensprache



#### Deutsche Gebärdensprache 4

**25S4147**

dienstags von  
19:30 bis 21 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 17  
Dieter Schwirschke  
(hörend)  
105 Euro  
28.01. bis 03.06.2025

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 drei 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 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 verschiedene Lernzielbestimmungen.



## 4 Fremdsprachen

### Informationen zu Fremdsprachenkursen

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

## 4 Fremdsprachen

### Englisch

#### Englisch A1 mit leichten Vorkenntnissen

**25S4221**

.....  
dienstags von  
19 bis 20:30 Uhr  
Volkshochschule  
Seminarraum  
Dr. Norbert Friedrich  
105 Euro  
28.01. bis 27.05.2025

Voraussetzung: geringe Englischkenntnisse, zum  
Beispiel ein Semesterkurs

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 4

#### Englisch A2

**25S4240**

.....  
donnerstags von  
18 bis 19.30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 19  
Maria Niedermeyer  
105 Euro  
30.01. bis 12.06.2025

Vorkenntnisse: mittleres A2-Niveau, möglichst  
bereits ein Kurs der Stufe A 2.1 oder vergleichbare  
Kenntnisse

Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag,  
ISBN: 978-3-12-501612-5, ab Lektion 5/6



## 4 Fremdsprachen

### Englisch

#### Englisch A2

**25S4255**

.....  
dienstags von  
18:30 bis 20 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 19  
Hans-Jürgen Gürke  
105 Euro  
28.01. bis 27.05.2025

Vorkenntnisse: mittleres bis gutes A2-Niveau  
Lehrbuch: Fairway new A2, 978-3-12-501612-5,  
Lektion 9

#### Englisch für „Best Ager“ – B1

**25S4261**

.....  
montags von  
10:15 bis 11:45 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 20  
Dr. Norbert Friedrich  
105 Euro  
27.01. bis 26.05.2025

Dieser Kurs richtet sich explizit an Menschen ab  
etwa Mitte 50.

Voraussetzung: Anfang oder leicht fortgeschrittenes  
B1-Niveau

Lehrbuch: Fairway new B1, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-501614-9, ab Lektion 4



### Englisch

#### Englisch B1

**25S4266**

montags von  
18:30 bis 20 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 20  
Hans-Jürgen Gürke  
105 Euro  
27.01. bis 26.05.2025

Voraussetzung: mittleres B1-Niveau

Lehrbuch: Fairway new B1, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-501614-9, Lektion 8

#### Englisch B1

**25S4275**

dienstags von  
17 bis 18:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 19  
Nadja Arens-Nasser  
105 Euro  
28.01. bis 27.05.2025

Voraussetzung: fortgeschrittenes B1-Niveau

Lehrbuch: Easy English B1, Cornelsen Verlag,  
ISBN 978-3-06-520819-2, ab Lektion 12  
Nach Absprache auch Lektüre.



### Englisch

#### Englischkurs B2 am Vormittag

**25S4270**

freitags von  
8:30 bis 10 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 20  
Nadja Arens-Nasser  
105 Euro  
31.01. bis 13.06.2025

Voraussetzung: mittleres bis gutes B2-Niveau

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

#### Englisch B2 – Conversation

**25S4281**

dienstags von  
9:15 bis 10:45 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 8  
Maria Niedermeyer  
105 Euro  
04.02. bis 03.06.2025

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

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



## 4 Fremdsprachen

### Französisch

#### Französisch A1.1 – Anfangskurs

**25S4310**

.....  
donnerstags von  
9:30 bis 11 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 19  
Ophélie Hahn  
91 Euro  
06.02. bis 12.06.2025

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

#### Französisch A1 für Seniorinnen und Senioren

**25S4334**

.....  
dienstags von  
11 bis 12:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 8  
Gabriele Müller  
105 Euro  
28.01. bis 27.05.2025

Vorkenntnisse: mittlere Kenntnisse auf A1-Niveau, wie  
zum Beispiel mehrere Semesterkurse.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 10



## 4 Fremdsprachen

### Französisch

#### Französisch A2

**24W4413**

.....  
montags von  
18 bis 19:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 19  
Laurette Reichelt  
98 Euro  
27.01. bis 02.06.2025

Voraussetzung: mittlere Niveaustufe A2

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett-Verlag,  
ISBN 978-3-12- 529412-7, ab Lektion 8

### Spanisch

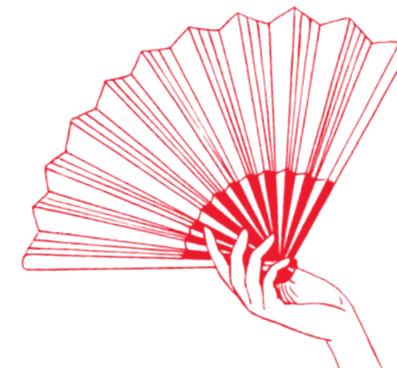
#### Spanisch von Anfang an – A1.1

**25S4410**

.....  
montags von  
8:30 bis 10 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 20  
Rosa Ramos-Catalina  
105 Euro  
27.01. bis 26.05.2025

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: eñe A1, Hueber Verlag,  
ISBN: 978-3-19-004219-7



### Spanisch

#### Spanisch A1

**25S4423**

.....  
dienstags von  
18 bis 19:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 20  
Dan Ursulescu  
105 Euro  
28.01. bis 27.05.2025

Voraussetzung: leichte Vorkenntnisse, zum Beispiel ein Semesterkurs

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag,  
ISBN 978-3-12-514671-6, voraussichtlich ab Lektion 5

#### Spanisch A1

**25S4421**

.....  
donnerstags von  
17 bis 18:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 20  
Pilar Ballesteros  
Jareno  
105 Euro  
30.01. bis 26.06.2025

Vorkenntnisse: mittleres A1-Niveau

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehrwerk für Spanisch,  
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7, ab Lektion 8



### Spanisch

#### Spanisch A2

**25S4428**

.....  
mittwochs von  
18 bis 19:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 19  
Juana Dikty  
105 Euro  
29.01. bis 21.05.2025

Vorkenntnisse: abgeschlossenes A1-Niveau

Lehrbuch: Eñe A2, Der Spanischkurs, Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-004220-3, Lektion 1/2

#### Spanisch A2

**25S4454**

.....  
mittwochs von  
18 bis 19:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 20  
Rosa Ramos-Catalina  
105 Euro  
29.01. bis 21.05.2025

Vorkenntnisse: mittleres A2-Niveau

Lehrbuch: Eñe A2, Hueber-Verlag,  
ISBN 978-3-19-004220-3, ab Lektion 6/7



### Niederländisch

#### Niederländisch A1

**25S4622**

.....  
montags von  
17 bis 18:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 17  
Marita Bruijns-  
Pötschke  
77Euro  
27.01. bis 02.06.2025

geringe Vorkenntnisse erforderlich, zum Beispiel ein Semesterkurs

Lehrbuch: Welkom! neu, Klett-Verlag,  
ISBN 978-3-12-528990-1, ab Lektion 4

#### Niederländisch A2

**25S4634**

.....  
montags von  
18:30 bis 20 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 17  
Marita Bruijns-  
Pötschke  
77 Euro  
27.01. bis 02.06.2025

Vorkenntnisse: beginnendes A2-Niveau

Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2, Klett-Verlag,  
ISBN 978-3-12-528990-1, ab Lektion 13  
sowie Welkom! neu Arbeitsbuch, Klett-Verlag,  
ISBN 978-3-12-528991-8



### Polnisch

#### Polnisch A2

**25S4743W**

.....  
mittwochs von  
18 bis 19:30 Uhr  
online  
Ewelina Klusmann  
105 Euro  
29.01. bis 21.05.2025

Voraussetzung: mittleres bis gutes A2-Niveau

Lehrbuch: Witam aktuell A2, ab Lektion 13



## 4 Fremdsprachen

### Türkisch

#### Türkisch A1

**25S4831**

.....  
mittwochs von  
17 bis 18:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 8  
Cem Can  
105 Euro  
29.01. bis 28.05.2025

Vorkenntnisse: mittleres bis gutes A1-Niveau

Lehrbuch: Ne güzel! A1, Der Türkischkurs, Hueber  
Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0, ab Lektion 7



## 4 Fremdsprachen

### Arabisch

#### Arabisch A1

**25S4831**

.....  
donnerstags von  
18:30 bis 20 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 17  
Samir Nasser-Eddin  
Velez  
105 Euro  
30.01. bis 12.06.2025

geringe Vorkenntnisse, zum Beispiel ein  
Semesterkurs

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

#### Arabisch A2

**25S4872**

.....  
samstags von  
10 bis 13:15 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 20  
Fadwa Forst  
98 Euro  
01.02. bis 24.05.2025

Vorkenntnisse: mittleres bis gutes A2-Niveau

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



## 4 Fremdsprachen

### Japanisch

#### Japanisch A1 (leichte Vorkenntnisse)

**25S4961W**

.....  
mittwochs von  
18:30 bis 20 Uhr  
online  
Shingo Kohno  
105 Euro  
29.01. bis 21.05.2025

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Hiragana und Katakana, leichte A1-Kenntnisse, zum Beispiel ein Semesterkurs.

Lehrbuch: Minna no Nihongo, Auflage 2,  
3A Corporation, ISBN13 978-4883196036,  
ab Lektion 4

#### Japanisch A2

**25S4962W**

.....  
dienstags von  
19:45 bis 21:15 Uhr  
online  
Shingo Kohno  
105 Euro  
28.01. bis 27.05.2025

Vorkenntnisse: mittleres bis gutes A2-Niveau

Lehrbuch: Minna no Nihongo, Auflage 2,  
3A Corporation, ISBN13 978-4883196036,  
ab Lektion 14

## 4 Fremdsprachen

### Koreanisch

#### Koreanisch A1

**25S4990**

.....  
samstags von  
10 bis 13:15 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 19  
Mun Young Kim  
98 Euro  
01.02. bis 24.05.2025

Vorkenntnisse in Sprache und Schrift erforderlich,  
zum Beispiel zwei VHS-Kurse

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

**Aktuell hinzugekommene Sprachkurse  
finden Sie unter: [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de)**



### Qualifizierung und Beruf

Im Programmbereich „Qualifizierung und Beruf“ finden Veranstaltungen zur Elektronischen Datenverarbeitung und weiteren Feldern der Computernutzung statt. Fehlt Ihnen etwas? Dann sprechen Sie uns gerne an. Schon ab einer geringen Anzahl an Teilnehmenden können wir Ihnen Ihre gewünschte Veranstaltung bereitstellen – 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 sowie bequeme Teilnahme von zuhause aus.

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

### Information, Anmeldung und Beratung



**Carsten Hoffmann**  
Sachbearbeiter

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



**Christoph Leven**  
VHS-Leiter und Programmbereichsleiter

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

### EDV

**2555401**

.....  
donnerstags von  
18 bis 20:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
Johann Junker  
63 Euro  
13.03. bis 10.04.2025

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

In einem Update-Kurs lernen Sie, Excel mit seinen umfangreichen Funktionen effizient einzusetzen. Für anspruchsvolle Aufgaben bietet Excel unterschiedliche Funktionalitäten: Sie können Listen auf verschiedenste Arten selektieren und auswerten, Tabellen und Dateien miteinander verknüpfen, Daten mit anderen Programmen austauschen und vieles mehr. Das Seminar richtet sich an fortgeschrittene Excel-Anwenderinnen und -Anwender und vermittelt tiefer gehende Kenntnisse.

#### Inhalte:

- Aufbau und Gestaltung von Tabellen
- optimale Druckausgabe
- Mustervorlagen
- Arbeiten mit Formeln und einfachen statistischen Funktionen (Min, Max, Anzahl, Mittelwert)
- Rahmen und Schattierungen
- absolute und relative Bezüge
- gemischte und 3D-Bezüge
- Was-wäre-wenn Analyse Zielwertsuche
- logische Funktionen, (wenn),
- Diagramme und Diagramme mit visuellen Trendverlauf
- Filtern und Sortieren
- Datenüberprüfung
- Blatt schützen mit entsperrten Zellen
- Aufbau von Pivot-Tabellen und Pivot-Chart

### EDV

#### EDV-Kenntnisse für das Büro – Windows, Internet, Word und PowerPoint

**2555402**

montags von  
18 bis 21 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
Johann Junker  
70 Euro  
10.03. bis 31.03.2025

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre MS-Office-Kenntnisse aktualisieren und effizienter gestalten möchten.

Die ausführlichen Kursinhalte zu den einzelnen Themengebieten Windows, Internet, Word und PowerPoint finden Sie auf unserer Website [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de).



### EDV

#### Tastenschreiben in vier Stunden

**2555411**

Freitag  
16.05. und 23.05.2024  
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.

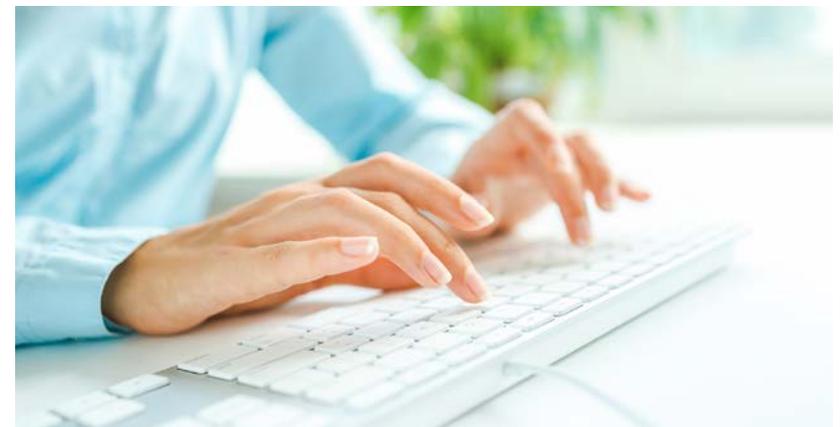
**2555412**

Dienstag  
27.05. und 03.06.2024  
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, das 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.



### KI im Beruf nutzen

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

**25S5301**

.....  
donnerstags von  
16 bis 18:15 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
Hüseyin Özdemir  
32 Euro  
06.02. bis 20.02.2025

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

Von der einfachen Erstellung von Texten mit ChatGPT bis hin zur kreativen Gestaltung von Bildern mit Midjourney – wir zeigen Ihnen, wie Sie KI für Ihre Zwecke nutzen können. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, diese modernen Werkzeuge zu bedienen und wie viel sie Ihnen im täglichen Leben helfen können – ob Sie nun jung oder jung geblieben sind.

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

### Professionelle Websites gestalten in KMU

#### Professionelle Websites gestalten mit Wordpress, Elementor und ChatGPT

**25S5421**

.....  
donnerstags von  
18:30 bis 20.45 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
Hüseyin Özdemir  
32 Euro  
06.02. bis 20.02.2025

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

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

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

## Kaufmännische Weiterbildung



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

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Website: [www.xper-business.eu/kursuebersicht](http://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.

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 Credit-Points fürs Studium angerechnet. So zum Beispiel an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen sowie Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert-Business-Website: [www.xper-business.eu/hochschule](http://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	Rechnungs- wesen und Controlling	Rechnungs- wesen   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

#### Informationen zu Webinaren

- erforderliche Computerkenntnisse: vergleichbar mit dem Nachschlagen (Surfen) im Internet
- technische Voraussetzungen: Computer mit Internetanschluss (mindestens 2 Mbit/s) und aktuellem Internetbrowser. Kopfhörer werden empfohlen. Mikrofon und Webcam sind nicht erforderlich.

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

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

#### Prüfung

Nach einer bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Die Prüfung wird separat in einer Präsenzveranstaltung in einer anderen VHS, einem Regionalen Prüfungszentrum abgenommen. Diesbezügliche Fragen beantworten wir Ihnen gerne.

#### Hinweis

Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de).

Frühestmöglicher Start der Online-Einschreibungen für das Frühjahrssemester 2025 ist der 23.01.2025.

Techniktests vom 24.02.2025 bis 03.05.2025, 08:30 bis 20:30 Uhr

### Kaufmännische Weiterbildung

#### Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung (1)

**25S5501**

Xpert Business  
dienstags/donnerstags,  
von 18:30 bis 20:30 Uhr  
Webinar  
360 Euro  
04.03. bis 12.06.2025

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. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich  
Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de).

#### Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung (2)

**24W5502**

Xpert Business  
dienstags/donnerstags,  
von 18:30 bis 20:30 Uhr  
Webinar  
331 Euro  
04.03. bis 05.06.2025

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. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

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

### Kaufmännische Weiterbildung

#### Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung DATEV

**25S5503**

Xpert Business  
dienstags/donnerstags,  
von 18:30 bis 20:30 Uhr  
Webinar  
268 Euro  
04.03. bis 03.06.2025

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. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

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

### Kaufmännische Weiterbildung

#### Webseminar mit Xpert Business – Bilanzierung

**25S5505**

Xpert Business  
dienstags/donnerstags,  
von 18:30 bis 20:30 Uhr  
Webinar  
303 Euro  
04.03. bis 27.05.2025

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. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

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

#### Webseminar mit Xpert Business – Kosten- und Leistungsrechnung

**25S5507**

Xpert Business  
dienstags/donnerstags,  
von 18:30 bis 20:30 Uhr  
Webinar  
303 Euro  
04.03. bis 27.05.2025

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. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

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

### Kaufmännische Weiterbildung

#### Webseminar mit Xpert Business – Controlling

**25S5508**

Xpert Business  
dienstags/donnerstags,  
von 18:30 bis 20:30 Uhr  
Webinar  
303 Euro  
04.03. bis 27.05.2025

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. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

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

**Aktuell hinzugekommene Veranstaltungen finden Sie unter: [www.vhs.monheim.de](http://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  
296 Euro  
04.03. bis 05.06.2025

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. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich  
Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de).



### Kaufmännische Weiterbildung

#### Webseminar mit Xpert Business – Lohn und Gehalt (1)

**2555510**

Xpert Business  
dienstags/donnerstags,  
von 18:30 bis 20:30 Uhr  
Webinar  
360 Euro  
04.03. bis 12.06.2025

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. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich

Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de).

#### Webseminar mit Xpert Business – Lohn und Gehalt (2)

**2555511**

Xpert Business  
dienstags/donnerstags,  
von 18:30 bis 20:30 Uhr  
Webinar  
284 Euro  
04.03. bis 05.06.2025

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. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen, wie im Kurs

„Lohn und Gehalt (1)“ vermittelt

Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de).

### Kaufmännische Weiterbildung

#### Webseminar mit Xpert Business – Personalwirtschaft

**2555514**

Xpert Business  
dienstags/donnerstags,  
von 18:30 bis 20:30 Uhr  
Webinar  
303 Euro  
04.03. bis 27.05.2025

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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer berücksichtigt werden. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich

Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de).

#### Webseminar mit Xpert Business – Einnahmen-Überschuss-Rechnung

**2555515**

Xpert Business  
dienstags/donnerstags,  
von 18:30 bis 20:30 Uhr  
Webinar  
182 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. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Vorkenntnisse: keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich

Bitte beachten Sie die weitergehenden Informationen zu dieser Veranstaltung auf unserer Website unter [www.vhs.monheim.de](http://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**

Sachbearbeiter

E-Mail: vhs@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4183

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



**Elke Faust**

Programmbereichsleiterin

E-Mail: efaust@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4116

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

## Mentale Gesundheit

### Wenn Verstand und Gefühl zusammenarbeiten – So treffen Sie die „richtigen“ Entscheidungen

**25S6110**

Mittwoch  
18 bis 21 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 17  
Anja Kiencke  
14 Euro  
12.03.2025

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Verstand und Gefühl gemeinsam die besten Entscheidungen möglich machen. Statt sie als Gegenspieler zu sehen, lernen Sie, beide Kräfte zu verbinden. Mit praktischen Übungen, inneren Bildern und wertvollem Hintergrundwissen erhalten Sie die Werkzeuge, um Entscheidungen zu treffen – die sowohl logisch durchdacht als auch emotional stimmig für Sie sind. Entdecken Sie, wie Sie Kopf und Herz zu einem unschlagbaren Team machen.

### Schluss mit Selbstsabotage – Wie wir den inneren Kritiker befrieden

**25S6111**

Mittwoch  
18 bis 21 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 17  
Anja Kiencke  
14 Euro  
07.05.2025

Kommentare wie „Mensch, bist du blöd“, „Das schaffst du doch eh nicht“ oder „Du bist nicht gut genug“, kommen Ihnen bekannt vor? Und zwar nicht, weil es andere Menschen zu Ihnen sagen, sondern weil Sie sich damit selber beschimpfen? Dann kennen auch Sie diese innere, ständig unzufriedene Stimme, den „inneren Kritiker“. Und Sie haben schon den Einfluss gespürt, die sie auf Ihr Selbstbewusstsein, auf Ihre Gefühle und Handlungen haben kann. In diesem Workshop wollen wir uns mit genau dieser Stimme beschäftigen und sie abmildern oder sogar versöhnen. Dadurch verändern wir unseren Blick auf uns selbst und gehen endlich wieder geduldig und liebevoll mit uns um.

## Mentale Gesundheit

### Die heilende Kraft des „inneren Kindes“

**25S6120**

Donnerstag  
19 bis 21 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 16  
Andrea Budde  
10 Euro  
10.04.2025

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.

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

### „Erst die Arbeit – dann das Vergnügen“ oder besser umgekehrt?

**25S6121**

Dienstag  
19 bis 21 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 16  
Andrea Budde  
10 Euro  
29.04.2025

Die moderne Gehirnforschung zeigt, wie wichtig Glück in unserem Leben ist und wie Freude unser Denken beeinflusst. Freude ist gesundheitsfördernd, sie wirkt sich direkt auf das Gehirn aus und strukturiert das Gehirn. Ist Freude in unserem Leben, wird die Lösungsdynamik erhöht, denn es werden mehr Gesamtzusammenhänge gesehen als nur Details. Doch wie viel Glück und Freude stehen mir zu? Und wie viel Arbeit und Pflicht muss sein? Welche Reihenfolge ist die richtige? Und wie glücklich darf ich überhaupt sein? Mit den lebendigen Methoden und praktischen Übungen der Psychosynthese finden wir unseren eigenen guten Weg zwischen „Pflicht und Kür“.

## Mentale Gesundheit

### Achtsamer (Spazier)Gang – Gehmeditation in der Natur

**25S6131**

Mittwoch  
17:30 bis 19:30 Uhr  
14.05.2025  
Treffpunkt: Haus Bürgel  
Steph Wrobel  
10 Euro

Wieder ganz bei sich ankommen und den Stress des Alltages 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 Kämme – durch den Wald bis an den Rhein. Unter der Begleitung der Schriften von Thich Nhat Hanh wird achtsames Gehen in Form von verschiedenen Gehmeditationen praktiziert. In diesem Workshop können wir wieder bei uns ankommen und Impulse für die eigene Achtsamkeitspraxis mitnehmen.



## Mentale Gesundheit

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

2556133

.....  
 Dienstag  
 18 bis 20 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 17  
 Steph Wrobel  
 10 Euro  
 08.04.2025

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



## Mentale Gesundheit

### Die Mañana-Kompetenz – im Alltag leichter mit Stress umgehen

2556134

.....  
 Donnerstag  
 18 bis 19:30 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 16  
 Susanne Kerschies  
 7 Euro  
 08.05.2025

Viele kennen das: Gleichzeitig erledigen wir Dinge, sind in Gedanken schon beim nächsten Ereignis und wollen noch schnell dies und das planen. Der Arbeitsspeicher ist voll, aber da lauert noch mehr. Oft nehmen wir berufliche Dinge gedanklich mit nach Hause und das Abschalten fällt schwer. Meditation, Sport, Entspannung: Es gibt viele gute Möglichkeiten, aber wie ist das im Alltag umsetzbar? Lernen Sie die Mañana-Kompetenz kennen. Eine Fähigkeit im (Berufs-)Alltag den eigenen Parasympathikus zu aktivieren, um damit den „Stressschalter“ umzulegen. Es gibt dabei nicht den einen allgemeingültigen Weg, sondern viele verschiedene. Welcher individuell zu Ihnen passt ist, finden wir im Workshop mit dem Ziel heraus, den „eigenen Akku“ täglich aufladen zu können.

### Resilienz – Wege zu innerer Stärke

2556135

.....  
 Dienstag  
 18 bis 19:30 Uhr  
 Volkshochschule  
 Seminarraum  
 Susanne Kerschies  
 7 Euro  
 13.05.2025

In unserem Leben warten Höhen und Tiefen. Die Fähigkeit mit schwierigen Umständen und Herausforderungen erfolgreich umzugehen, nennt man Resilienz. Warum reagieren wir unterschiedlich auf Belastungen? Wie gewinnen wir Kraft, besonders in stürmischen Zeiten? Antworten bietet ein Resilienz-Training der anderen Art: Körpercodes, die unsere Gehirnaktivitäten positiv beeinflussen, Soforthilfe bei kleinen Durchhängern bieten und zudem sogar richtig Spaß machen! Egal, was in Ihrem Leben gerade los ist, dieses Seminar soll Sie inspirieren. Gehen Sie neue Wege, um aufkommende schwierige Situationen zu meistern, gelassen zu bleiben, optimistisch nach vorn zu sehen und körperliche Spannungszustände abzubauen.

### Kochen

#### Gut essen und trinken, bunt, gesund und vielfältig

**25S6200**

Mittwoch  
17:30 bis 21:15 Uhr  
Gesamtschule Berliner  
Ring, Lehrküche  
Sabine Naarmann  
33 Euro  
12.02.2025

Wir wissen es genau: Obst und Gemüse sind gesund und gehören zu einer vollwertigen Ernährung. Wie setze ich es um, im Alltag gesund und schmackhaft für meine Familie und mich zu kochen? In diesem Kurs erfahren Sie, was genau in Obst und Gemüse steckt. Mit saisonalem Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und pflanzlichen Ölen kochen wir leckere Gerichte und schützen dabei unsere Gesundheit. Vielleicht überzeugt Sie die Smoothie Bowl mit leckeren Beeren zum Frühstück oder Linsenbolognese mit Gemüsenudeln zum Mittag. Salate auf Linsen- oder Kichererbsenbasis sind gesund und sorgen für gute Sättigung. Füllen Sie selbst gemachte Vollkornwraps mit Gemüse und Salat und runden Sie Ihre Mahlzeit mit einem fruchtigen Nachtisch ab. Auch andere Rezepte sind möglich.



### Kochen

#### Unbekanntes Mallorca – vegetarische Küche von den spanischen Inseln

**25S6201**

Mittwoch  
18 bis 21:45 Uhr  
Gesamtschule Berliner  
Ring, Lehrküche  
Olaf Tschötschel  
36 Euro  
12.03.2025

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

Neben verschiedenen Tapas werden wir zwei leckere Eintöpfe zubereiten und eine Coca amb trempó, eine typisch mallorquinische Gemüsepizza. Bon profit!

#### Meal Prepping – gesunde Essensvorbereitung für den Arbeitstag

**25S6203**

Donnerstag  
17:30 bis 21:15 Uhr  
Gesamtschule Berliner  
Ring, Lehrküche  
Sabine Naarmann  
33 Euro  
22.05.2025

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.



### Kochen

#### 25S6206

Mittwoch  
jeweils 17:30 bis  
21:15 Uhr  
Gesamtschule Berliner  
Ring, Lehrküche  
Sabine Naarmann  
66 Euro  
19.02. und 19.03.2025

#### Gesund Essen 55+ – Gewusst wie

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper: Wir benötigen weniger Energie, verlieren Muskeln und setzen oft mehr Fettgewebe an. Der Energiebedarf sinkt, doch oft bleibt die Energiezufuhr gleich, wir essen und trinken wie in jüngeren Jahren, bewegen uns weniger und nehmen dann zu. Energiearm, nährstoffreich und trotzdem lecker essen ist die Devise – mit schmackhaften Gerichten zum Sattwerden für den veränderten Energie- und Nährstoffbedarf.

Dieser Kurs gibt praktische Anregungen und Tipps für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten. Er enthält jeweils einen theoretischen Teil, in dem Sie Informationen zum individuellen Energiebedarf, zur optimalen Nährstoffaufnahme pro Tag und Tipps für das Essen im Alltag erhalten.

Freuen Sie sich auf Speisen mit geringer Energie- und hoher Nährstoffdichte wie Kartoffel- Gemüse- auflauf, Hähnchenbrust auf mediterrane Art, Beluga-Linsenbowl mit Lachs oder Erbseneintopf. Darf es noch ein Dessert sein? Probieren Sie Beerenschichtspeise oder Black-Bean-Brownies mit Walnüssen, Sie werden überrascht sein. Auch andere Rezepte sind



### Kochen

#### 25S6207

Dienstag  
18 bis 21:45 Uhr  
Gesamtschule Berliner  
Ring, Lehrküche  
Olaf Tschötschel  
34 Euro  
01.07.2025

#### Französische Küche vegetarisch – Sommeredition mit Aprikosen

„Sommeredition“ – alles dreht sich um Rezepte aus der Provence und Okzitanien. Es werden Auberginen, Tomaten, Knoblauch und – hier kommt der Sommer ins Spiel – frische Aprikosen verwendet. So bereiten Sie mit dem Dozenten ein Pesto mit Aprikosen zu sowie eine Quiche mit Aprikosen und variieren den Klassiker „tarte tatin“ ebenfalls mit Aprikosen. Die meisten Gerichte werden, wie vor Ort üblich, im Ofen zubereitet. Bon appetit!

### Bewegung und Entspannung

#### Yoga Basic

#### 25S6300

montags von  
16:30 bis 18 Uhr  
Alte Eisdiele  
Ernst-Reuter-Platz 22  
Ramona Markovic  
105 Euro  
27.01. bis 26.05.2025

In diesem Yoga-Basis- und -Aufbaukurs lernen Sie alle grundlegenden Elemente des Hatha Yoga mit Asana, Meditation, Atmung und Entspannung kennen. Geeignet ist dieses vielfältige und ganzheitliche Yogaprogramm sowohl Wiedereinsteiger als auch Anfängerinnen und Anfänger mit einer normalen Beweglichkeit. Gestartet wird mit reinigendem Pranayama, also Atemübungen. Klassische Asanas, die 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.

## Bewegung und Entspannung

### 25S6301

.....  
 dienstags von  
 14:15 bis 15:15 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Ramona Markovic  
 70 Euro  
 28.01. bis 27.05.2025

### Wohlfühlyoga – Seelenruhe

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

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

### 25S6302

.....  
 dienstags von  
 18 bis 19:30 Uhr  
 Alte Eisdiele  
 Ernst-Reuter-Platz 22  
 Ramona Markovic  
 105 Euro  
 28.01. bis 27.05.2025

### Hatha Yoga – sanft und achtsam mit dem Schwerpunkt Rücken

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



## Bewegung und Entspannung

### Yoga Balance – Aufbaukurs

### 25S6303

.....  
 mittwochs von  
 18 bis 19:30 Uhr  
 Alte Eisdiele  
 Ernst-Reuter-Platz 22  
 Ramona Markovic  
 105 Euro  
 29.01. bis 21.05.2025

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

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

### Moonlight Yoga

### 25S6304

.....  
 mittwochs von  
 19:30 bis 20:45 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Ramona Markovic  
 88 Euro  
 29.01. bis 21.05.2025

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



Bewegung und Entspannung

Yoga – Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

25S6305

dienstags von  
19 bis 20 Uhr  
Tanzraum  
Musikschule – EG  
Hannah Maria  
Hammling  
70 Euro  
28.01. bis 17.06.2025

Gemeinsam rollen wir unsere Yoga-Matten aus und stärken uns und unseren Körper, denn Yoga trainiert und entspannt diesen. Mittels unterschiedlicher Asanas 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.

Yoga für Frauen



25S6306

dienstags von  
20 bis 21 Uhr  
Tanzraum  
Musikschule – EG  
Hannah Maria  
Hammling  
70 Euro  
28.01. bis 17.06.2025

In diesem Yoga-Basiskurs lernen Sie 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.



Bewegung und Entspannung

Body, Mind and Soul – Yoga für alle

25S6307

donnerstags von  
19 bis 20 Uhr

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

25S6308

donnerstags von  
20 bis 21 Uhr

Tanzraum  
Musikschule – EG  
Hannah Maria  
Hammling  
70 Euro  
30.01. bis 26.06.2025

Von Stunde zu Stunde erweitern wir unser Wissen und verknüpfen die einzelnen Asanas 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.

Somatic Yoga

25S6309

donnerstags von  
14:45 bis 15:45 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Ramona Markovic  
70 Euro  
06.02. bis 26.06.2025

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

## Bewegung und Entspannung

### 25S6310

freitags von  
17 bis 18 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
70 Euro  
Julia Giesbers  
31.01. bis 13.06.2025

#### 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 zu einem Flow verbunden werden. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

### 25S6311

Samstag  
9 bis 10:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
10 Euro  
Hannah Maria  
Hambling  
01.02.2025

#### Flexibilität für Körper und Geist: Yoga für mehr Beweglichkeit

Flexibilität ist weit mehr als nur die Fähigkeit, die eigenen Zehen zu berühren. Es bedeutet auch, wie man mit Herausforderungen im Leben umgeht. In diesem Workshop werden wir gemeinsam daran arbeiten, Spannungen im Körper zu lösen und Raum für mehr Leichtigkeit und Freiheit zu schaffen – sowohl auf der Matte als auch im Alltag. Genießen Sie eine Kombination aus tiefen Dehnungen und dynamischen Sequenzen, die Sie sanft in eine größere Beweglichkeit führen.



## Bewegung und Entspannung

### 25S6312

Samstag  
9 bis 10:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
10 Euro  
Hannah Maria  
Hambling  
08.02.2025

#### Momente der Ruhe: Yoga für Stressabbau und Entspannung

In der Hektik des Alltags vergessen wir oft, innezuhalten und durchzuatmen. Doch unser Atem ist der Schlüssel zur inneren Ruhe. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie durch einfache Yogaübungen und bewusste Atemtechniken Stress abbauen und in einen Zustand tiefer Entspannung gelangen können. Gemeinsam schaffen wir Raum für Achtsamkeit, Selbstfürsorge und mentale Klarheit – für mehr Balance und innere Stärke.

### 25S6313

Samstag  
jeweils 11 bis  
12.30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
20 Euro  
Julia Giesbers  
08.03. und 15.03.2025

#### Workshop: Faszien-Yoga

Hier verbinden wir Yoga mit Faszientraining. Wir werden einzelne Asanas länger halten und auch einige Übungen mit dem Tennisball oder Faszienball durchführen. Wer einen Tennis- oder Faszienball besitzt, sollte ihn mitbringen. Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die unsere Muskeln und Organe umhüllen. Sie sind wie ein Spannungsnetzwerk, das den ganzen Körper durchzieht. Durch verschiedene Trainingsmethoden wie Dehnen, Federn, Rollen werden die Faszien geschmeidig gemacht.



## Bewegung und Entspannung

**Yin-Yoga-Workshop-Reihe „Im Rhythmus der Jahreszeiten – im Kreislauf der 5 Elemente“**

Yin Yoga ist eine besonders sanfte, passive Variante des Yoga und eignet sich gut, um Stress abzubauen, zu entspannen und um die innere Ruhe zu finden. Sie bringt uns durch bis zu 5 Minuten langes, entspanntes Verweilen in den Posen in eine optimale Ausrichtung des Körpers. In Verbindung mit bewusstem Atem lösen sich Blockaden.

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

In dieser Workshop-Reihe widmen wir uns einem Element mit der passenden Yin-Sequenz entsprechend der Jahreszeit.

Was erwartet Sie?:

- Wissenswertes über Yin Yoga, Elementenlehre nach dem Konzept der TCM (traditionellen chinesischen Medizin)
- Meditation und Visualisierung
- Pranayama – Atemtechnik und ihre Wirkung auf den Körper und die Psyche
- eine sehr meditative, entspannende, regenerierende und revitalisierende Yin-Yoga-Praxis

## Bewegung und Entspannung

**Workshop-Reihe: Yin Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten****25S6314**

Samstag  
9:30 bis 12 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Ilona Kurowski-Blum  
17 Euro  
15.02.2025

**Winter: Element Wasser – Zeit des Rückzugs**

Die Wandlungsphase Wasser liegt in der Winterzeit, in der sich die Natur im Winterschlaf befindet. Wir sehnen uns nach Ruhe und Geborgenheit für unsere Regeneration. Diese dunkle und ruhige Jahreszeit lädt dazu ein, in die Tiefe des Selbst einzutauchen, sich auf das Leben zu besinnen, um aus ihr neue Energie zu schöpfen. Die Meridiane von Niere und Blase stehen für Stille, Urvertrauen, Lebenswille, Weisheit und Regeneration.

**Workshop-Reihe: Yin Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten****25S6315**

Samstag  
9:30 bis 12 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Ilona Kurowski-Blum  
17 Euro  
10.05.2025

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

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

## Bewegung und Entspannung

Workshop-Reihe: Yin Yoga  
im Rhythmus der Jahreszeiten

25S6316

Samstag  
9:30 bis 12 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Ilona Kurowski-Blum  
17 Euro  
28.06.2025

## Sommer: Element Feuer – Zeit für Lebensfreude

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

## Workshop: Sanftes Yoga für Ältere

25S6317

Samstag  
jeweils 11 bis  
12:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
20 Euro  
Julia Giesbers  
17.05. und 24.05.2025



## Bewegung und Entspannung

Entspannt in den Feierabend durch  
Progressive Muskelrelaxation

25S6320

freitags von  
17:30 bis 18:15 Uhr  
Alte Eisdiele  
Ernst-Reuter-Platz 22  
Diana Kastner  
11 Euro  
21.03. bis 04.04.2025

Gönnen Sie sich einen entspannten Start in den Feierabend mit der progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson. Mit einigen Elementen aus verschiedenen Techniken, beispielsweise 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.

Entspannt ins Wochenende durch  
Progressive Muskelrelaxation

25S6321

Samstag  
jeweils  
10:30 bis 12 Uhr  
Alte Eisdiele  
Ernst-Reuter-Platz 22  
Diana Kastner  
16 Euro  
14.06. und 28.06.2025

An zwei 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.



Bewegung und Entspannung

Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Marion Hammling

**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.

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



**25S6330**

montags von  
19:15 bis 20:15 Uhr  
27.01. bis 05.05.2025  
56 Euro

**25S6331**

montags von  
20:15 bis 21:15 Uhr  
27.01. bis 05.05.2025  
56 Euro

**25S6332**

dienstags von  
18:30 bis 19:30 Uhr  
28.01. bis 06.05.2025  
56 Euro

**Kurzkurse Pilates**

**25S6330A**

montags von  
20:15 bis 21:15 Uhr  
12.05. bis 26.05.2025  
14 Euro

**25S6331A**

montags von  
20:15 bis 21:15 Uhr  
12.05. bis 26.05.2025  
14 Euro

**25S6332A**

dienstags von  
18:30 bis 19:30 Uhr  
13.05. bis 27.05.2025  
14 Euro

Bewegung und Entspannung

**Workshop: Pilates**

**25S6333**

Samstag  
jeweils  
11 bis 12:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Julia Giesbers  
20 Euro  
01.02. und 08.02.2025

In diesem Workshop dreht sich alles um unser „Powerhouse“ – die Korsett- Muskulatur. Wie aktiviere ich mein Powerhouse? Was ist mein Powerhouse und wie kann ich es stärken?

Wir beschäftigen uns ganz praktisch mit den Prinzipien des Pilates: Zentrierung, Atmung, Kontrolle, Konzentration, Bewegungspräzision und Bewegungsfluss.

**Gentle Moves – Bewegung und Entspannung**

**25S6334**

dienstags von  
19:30 bis 20:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Marion Hammling  
70 Euro  
28.01. bis 27.05.2025

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



## Bewegung und Entspannung

### Mit Qigong zu mehr Wohlbefinden

#### 25S6342

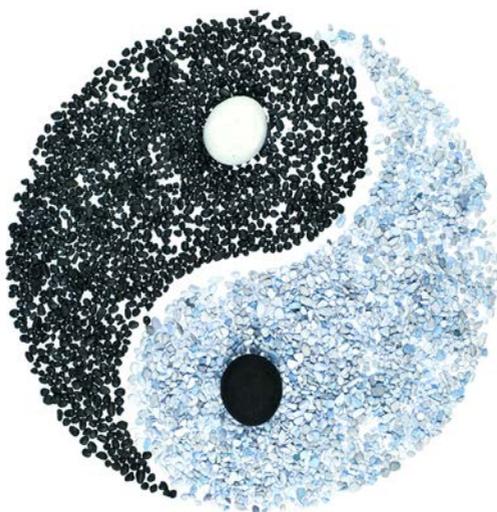
.....  
 dienstags von  
 10:30 bis 11:30 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Ismail Aksoyek  
 70 Euro  
 28.01. bis 27.05.2025

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

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

#### 25S6344

.....  
 freitags von  
 17 bis 18 Uhr  
 Grundschule am  
 Lerchenweg,  
 Sporthalle  
 Ismail Aksoyek  
 61 Euro  
 07.03. bis 04.07.2025



## Bewegung und Entspannung

### Taiji Quan

#### 25S6343

.....  
 dienstags von  
 11:30 bis 12:30 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Ismail Aksoyek  
 70 Euro  
 28.01. bis 27.05.2025

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

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

#### 25S6345

.....  
 freitags von  
 18 bis 19 Uhr  
 Grundschule am  
 Lerchenweg,  
 Sporthalle  
 Ismail Aksoyek  
 61 Euro  
 07.03. bis 04.07.2025

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



Fitness und Tanz



**25S6510**

.....  
 donnerstags von  
 9:30 bis 11 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Nicole Philipps  
 105 Euro  
 06.02. bis 26.06.2025

**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.

**Wirbelsäule spezial mit Stretch und Relax**

**25S6511**

.....  
 donnerstags von  
 16:30 bis 17:30 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Angela Sorek  
 70 Euro  
 30.01. bis 12.06.2025

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

**Rückenfit**

**25S6512**

.....  
 donnerstags von  
 17:30 bis 18:30 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Angela Sorek  
 70 Euro  
 30.01. bis 12.06.2025

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.

**Gymnastik für Frauen: Einstündiger Intensivkurs**



**25S6513**

.....  
 montags von  
 18 bis 19 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Dr. Gerlinde Cichaszek  
 70 Euro  
 27.01. bis 26.05.2025

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

25S6514

donnerstags von  
8:30 bis 9:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Nicole Philipps  
47 Euro  
30.01. bis 10.04.2025

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



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

Bewegungsschulung, Gymnastik und Ballspiele

25S6515

montags von  
20:15 bis 21:45 Uhr  
Winrich-von-Kniprode-  
Grundschule,  
Turnhalle  
Frank Langrock  
105 Euro  
27.01. bis 26.05.2025

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



25S6516

montags von  
18:30 bis 20 Uhr  
Winrich-von-Kniprode-  
Grundschule,  
Turnhalle  
Dorothea Groß  
105 Euro  
27.01. bis 26.05.2025

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

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

Fitness-Mix

25S6519

donnerstags von  
18:30 bis 19:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Angela Sorek  
70 Euro  
30.01. bis 12.06.2025

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



### Fitness und Tanz

#### 25S6520

.....  
 donnerstags von  
 19:30 bis 20:30 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Angela Sorek  
 70 Euro  
 30.01. bis 12.06.2025

#### 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.

#### 25S6521

.....  
 mittwochs von  
 19:30 bis 20:30 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Andrea Moreno  
 70 Euro  
 29.01. bis 21.05.2025

#### Fitness-Mix und CIRCL Mobility

Eine bunte Stunde von Aktivitäten, 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

#### 25S6522

.....  
 mittwochs von  
 18:30 bis 19:30 Uhr  
 Volkshochschule  
 Raum 6  
 (Gymnastikhalle)  
 Andrea Moreno  
 70 Euro  
 29.01. bis 21.05.2025

#### Zumba-Fitness

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



### Fitness und Tanz

#### 25S6524

freitags von  
16 bis 17 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Julia Giesbers  
70 Euro  
31.01. bis 13.06.2025

#### Sport-Mix

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

#### 25S6525

Samstag  
jeweils 11 bis  
12:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Julia Giesbers  
20 Euro  
29.03. und 12.04.2025

#### Sport-Mix

Beginnen Sie das Wochenende sportlich! In diesem Workshop werden verschiedene Sportmittel genutzt, 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

#### Fit für die Karnevalsparty: Discofox für Anfängerinnen und Anfänger

#### 25S6548

Donnerstag  
19 bis 21:15 Uhr  
Volkshochschule, Saal  
Team Ingo Kellner  
11 Euro  
13.02.2025

Ob Party oder Disco – der Discofox ist ein Klassiker unter den Tänzen. Seine häufige Anwendbarkeit hat ihn generationsübergreifend zu einem der beliebtesten Tänze gemacht. Der Discofox verfügt über eine leicht erlernbare Figurenfolge, die sich mit jeder Partnerin und jedem Partner tanzen lässt.

Anmeldungen sind nur als Paar möglich.

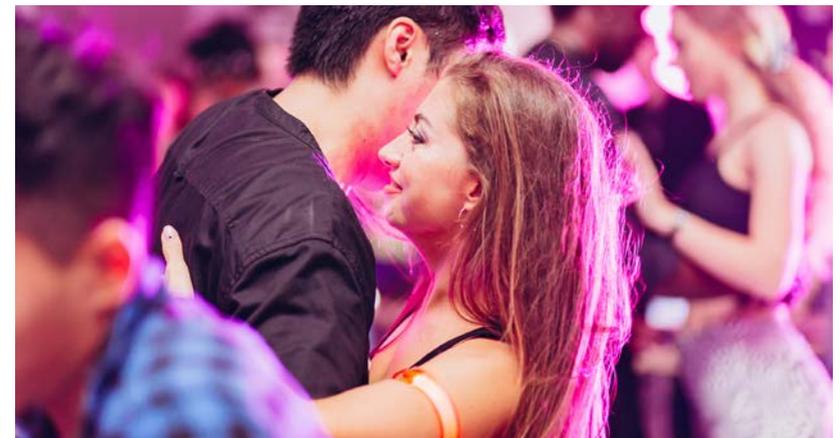
#### Lateinamerikanische Tänze

#### 25S6549

Donnerstag  
19 bis 21:15 Uhr  
Volkshochschule, Saal  
Team Ingo Kellner  
11 Euro  
20.02.2025

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

Anmeldungen sind nur als Paar möglich.



### Fitness und Tanz

#### 25S6550

Donnerstag  
19 bis 21:15 Uhr  
Volkshochschule, Saal  
Team Ingo Kellner  
11 Euro  
13.03.2025

#### Salsa

Lateinamerikanische Rhythmen sorgen für Urlaubsstimmung! Anfängerinnen und Anfänger jeden Alters lernen bei Spaß und guter Laune die Grundlagen des Salsa kennen.

Anmeldungen sind nur als Paar möglich.



#### 25S6551

Donnerstag  
19 bis 21:15 Uhr  
Volkshochschule, Saal  
Team Ingo Kellner  
11 Euro  
03.04.2025

#### Latin for Ladies

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



#### Saturday Night Fever

#### 25S6552

Donnerstag  
19 bis 21:15 Uhr  
Volkshochschule, Saal  
Team Ingo Kellner  
11 Euro  
15.05.2025

Von Saturday Night Fever bis Sirtaki: Die beliebtesten Modetänze der vergangenen Jahrzehnte sorgen für Schwung und gute Stimmung auf jeder Veranstaltung. Für diesen Workshop benötigen Sie keine Partnerin und keinen Partner.

### Fitness und Tanz

#### Tanzen und Singen mit dem Sommer-Spielmann

#### 25S6556

Samstag  
10 bis 12:30 Uhr  
05.04.2025  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)

Der Sommer-Spielmann ist wieder in Monheim am Rhein. Er lädt vom Früh- bis zum Spätsommer zum Tanzen, Singen und Spielen ein. An diesem Vormittag tanzen wir lebendige Mitmachtänze und meditative Kreistänze aus mehreren Ländern und freuen uns an der Begegnung in Bewegung. Wir lernen auch ein paar einfache und lustige Singtänze kennen. Dann wird die Spielmann-Sage erzählt und wir tauschen uns darüber aus. Über ein bekanntes Lied finden wir wieder zurück zur Freude am beschwingten Miteinander und runden den Vormittag mit schönen Tänzen ab.

#### 25S6557

Samstag  
10 bis 12:30 Uhr  
Volkshochschule  
Saal  
Heribert Schöning  
12 Euro  
28.06.2025

In Begleitung eines Elternteils können gerne auch Kinder ab 10 Jahren daran teilnehmen.



**Sportbootführerschein**

**Sportbootführerscheine Kombikurs See und Binnen**

**25S6601**

freitags von 16 bis 21:30 Uhr und samstags 10 bis 16 Uhr Volkshochschule Seminarraum Günter Bertram 103 Euro ab 28.03.2025, Freitag, 28.03.2025 Samstag, 29.03.2025 Freitag, 04.04.2025 Samstag, 05.04.2025

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

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



**Angebote für Ältere**

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

**25S6700**

dienstags von 14:30 bis 16 Uhr Volkshochschule Seminarraum Astrid Oelmann 49 Euro 18.02. bis 08.04.2025

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.



**Aktuell hinzugekommene Veranstaltungen finden Sie unter: [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de)**

### Digital im Alltag

Digitale Endgeräte und Informationstechniken sind privat sowie 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**  
Sachbearbeiter

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](http://www.vhs.monheim.de) über ergänzende Angebote.

### Persönliche Beratung zum Veranstaltungsangebot



**Christian Paulick**  
Programmbereichsleiter

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

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

.....  
donnerstags von  
15:30 bis 17 Uhr  
Volkshochschule,  
Foyer VHS  
Christian Paulick  
Manuel Molina Madrid  
entgeltfrei  
06.02.bis 19.06.2025

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

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

### Künstliche Intelligenz

#### KI für Einsteigerinnen und Einsteiger mit ChatGPT

**25S7001**

Freitag  
17 bis 20:15 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
Bettina Bartel  
14 Euro  
06.06.2025

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 Antworten und Texte generiert. In praktischen Schritten zeigen wir Ihnen, wie einfach Sie ChatGPT für sich nutzen können – sei es zur Beantwortung alltäglicher Fragen oder zur Unterstützung bei der Arbeit. Entdecken Sie, wie KI Routineaufgaben erleichtert und bei kreativen Projekten inspiriert.

#### Was kann ChatGPT für Sie tun?

**25S7002**

Mittwoch  
18:30 bis 21 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
Thomas Durchschlag  
11 Euro  
07.05.2025



### Künstliche Intelligenz

#### Update KI: Einsteigen, verstehen, gestalten

**25S7004W**

Montag bis Freitag,  
täglich  
18 bis 19 Uhr  
Onlineseminar  
Frank Schlegel  
entgeltfrei  
23.06. bis 27.06.2025

Das Thema Künstliche Intelligenz hat nicht an Aktualität verloren. KI bleibt weiterhin hochaktuell, da sich die Technologien und Anwendungen kontinuierlich weiterentwickeln. In der Vortragsreihe „Update KI“ werfen wir an fünf Abenden einen aktuellen Blick auf die neuesten Fortschritte und Herausforderungen im Bereich der generativen KI. Jeder Abend behandelt einen anderen Aspekt der KI, von den Grundlagen der Sprachmodelle über aktuelle Tools bis hin zu kritischen Fragestellungen wie Datenschutz und ethische Herausforderungen.

Für die Vorträge sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2025 statt. Alle Vorträge sind kostenlos.

Weitere Informationen zu den einzelnen Abenden und zur Anmeldung finden Sie unter: [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de)



### Rund ums Kulturzentrum

#### Familien-Medien-Tag

.....  
Samstag  
11 bis 16 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 8  
Manuel Molina Madrid  
Christian Paulick  
entgeltfrei  
22.03.2025

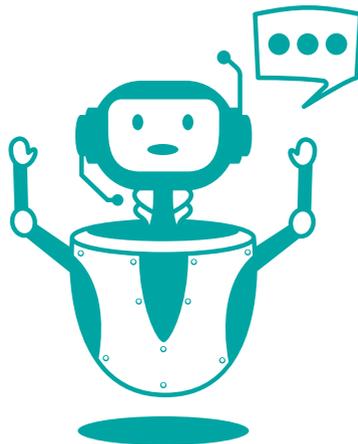
Kinder, Jugendliche, Eltern und Großeltern können am 22. März die vielfältigen medialen Möglichkeiten der städtischen Einrichtungen testen.

Roboter programmieren, in virtuelle Realitäten eintauchen, per App Trickfilme produzieren und vieles mehr: Beim Familien-Medien-Tag am Samstag, 16. März, zwischen 11 und 16 Uhr, können Kinder und Jugendliche die Vielfalt der medialen Angebote der städtischen Bildungs- und Kultureinrichtungen kennenlernen und selbst ausprobieren.

In der VHS gibt es die Möglichkeit, verschiedene Aspekte der Medienerziehung wie kritische Medien-nutzung und Medienvertrag kennenzulernen.

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

Ein Anmeldung ist nicht nötig.



### PC, Notebook, Laptop

#### Erste Schritte am Computer mit Windows und Einstieg in Word

2557101  
.....  
freitags von  
15:30 bis 18 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
Rosaria Friedrich  
32 Euro  
28.03. bis 11.04.2025

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

#### Inhalte:

- 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 abge-stimmt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit.



### PC, Notebook, Laptop

#### 25S7102

.....  
dienstags von  
18 bis 20:15 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
Johann Junker  
32 Euro  
21.01. bis 11.02.2025

#### 50+ – Computer besser kennen lernen

Unter dem Titel „50+ – VHS für Ältere“ gibt es Veranstaltungen für Personen, die, die nicht mehr im Erwerbsleben sind, kurz vor dem Ruhestand stehen oder einfach mit Spaß und Muße lernen möchten. Das Interesse an Weiterbildung ist nicht mehr auf die Berufstätigkeit gerichtet, sondern dient dem Auf beziehungsweise Ausbau persönlicher Belange. Frei nach dem Motto „Lernen, was ich können will.“ ist der Ruhestand keine Zeit des Stillstands, sondern kann jetzt umso mehr zur ganz persönlichen und Interessen bezogenen Weiterbildung genutzt werden. Sie möchten gern lernen, wie man einen Computer bedient und sind neugierig darauf, in einer immer digitaler werdenden Welt dabei zu sein? In diesem Kurs erhalten Sie die nötigen Grundkenntnisse, damit Sie Ihren eigenen Computer mit einem Windows-Betriebssystem erfolgreich nutzen können.

#### Inhalte:

- Starten von Programmen
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Arbeiten mit der Windows-Oberfläche
- Ordner anlegen und Daten speichern
- Dateien suchen, öffnen und bearbeiten
- Einstieg in die Textverarbeitung mit Word
- weitere Anwendungsmöglichkeiten

Wenn Sie lieber an Ihrem eigenen Notebook arbeiten möchten, können Sie dieses gern mitbringen.



**Aktuell hinzugekommene Veranstaltungen  
finden Sie unter: [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de)**

### PC, Notebook, Laptop

#### 25S7201

.....  
freitags von  
18 bis 20:15 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
32 Euro  
Johann Junker  
14.03. bis 28.03.2025

#### Excel First Steps

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

#### Inhalte:

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

Teilnahmevoraussetzung sind EDV-Grundlagenkenntnisse.



### Smartphone und Tablet

**25S7302**

freitags von  
16:30 bis 19 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 20  
Clara Maria Halwaß  
32 Euro  
07.03. bis 21.03.2025

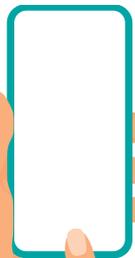
#### Android-Smartphones für Einsteigerinnen und Einsteiger

Smartphones mit dem Google-Android-Betriebssystem gibt es von den verschiedensten Herstellern, weshalb Android das verbreitetste Betriebssystem überhaupt ist. Allerdings sind hiervon auch ganz verschiedene Versionen im Umlauf, die sich teilweise stark unterscheiden. Und nicht jeder Smartphone-Nutzende kann auch auf die jeweils neueste Version updaten. Dieser Kurs versucht übergreifend die Grundbegriffe der Smartphones zu erläutern als auch die wichtigsten Einstellungen darzustellen und den Teilnehmenden die Möglichkeit an die Hand zu geben, ihr Smartphone gut und sicher bedienen zu können.

#### Inhalte des Kurses sind unter anderem:

- Grundeinstellungen für Ihr Smartphone
- Google-ID
- Bildschirm einrichten
- Bedienung: Tasten, Softkey und Gesten
- Google-Play-Store kennen lernen
- Apps kaufen, 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](http://www.vhs.monheim.de).



### Smartphone und Tablet

**25S7401**

mittwochs von  
15:30 bis 18 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 9  
Thomas Durchschlag  
32 Euro  
04.06. bis 18.06.2025

#### Die Apple-Welt – Fragen zu iPad, iPhone und Mac

Sie haben Fragen rund um eines der Apple-Produkte? Sie möchten mehr über iCloud, die Systemeinstellungen oder allgemeine Grundlagen der verschiedenen Betriebssystem erfahren? Im Stil eines Workshops werden wir in diesem Kurs die persönlichen Fragen und Probleme der Teilnehmenden erörtern, die im Alltag mit Apple-Produkten auftreten.

### Social Media und Internet

#### Whatsapp für Seniorinnen und Senioren

**25S7501**

donnerstags  
16 bis 18:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 16  
Bettina Bartel  
32 Euro  
22.05. bis 26.06.2025

Die weitaus größte Anzahl der aktuellen Smartphones haben mittlerweile den Messengerdienst Whatsapp installiert. Nicht allen erschließen sich 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
- Whatsapp-Kamera
- Nachrichten weiterleiten
- Was ist der Status?
- Wer kann was sehen?
- eigenen Standort senden

Weitergehende Informationen finden Sie im Internet auf [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de).



### Social Media und Internet

#### Social Media für Seniorinnen und Senioren

**25S7502**

.....  
donnerstags  
13 bis 15:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
Bettina Bartel  
42 Euro  
08.05. bis 22.05.2025

Gerade die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie wertvoll Soziale Netzwerke sein können, um auf dem Laufenden und im Austausch miteinander zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen rund um Soziale Medien kennen, trainieren den Umgang mit der Plattform „Facebook“ und erhalten einen Einblick in „Instagram“. Sie werden behutsam, Schritt für Schritt, an die Sozialen Medien herangeführt.

#### Zoom – Professionelles Auftreten und volle Zoom-Nutzung

**25S7703**

.....  
Dienstag  
19:30 bis 21 Uhr  
Online  
Robin Weniger  
7 Euro  
18.03.2025

Im Kurs lernen Sie, wie Sie in Online-Meetings professionell auftreten und die vorhandenen Tools effektiv nutzen können. Erfahren Sie, wie Sie sich vor der Kamera präsentieren und alle technischen Herausforderungen meistern. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und deckt fortgeschrittene Funktionen, beispielsweise Bildschirmfreigabe und Breakout-Räume ab. Egal ob für berufliche Meetings oder virtuelle Präsentationen – werden Sie zum virtuellen Profi!

### Medienproduktion

#### Der Einstieg ins Programmieren mit Python

**25S7901**

.....  
mittwochs von  
18 bis 21 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 22  
Michael Benstein  
70 Euro  
26.02. bis 15.03.2025

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

Bringen Sie bitte einen Speicherstick mit. Sie können auch gerne Ihr eigenes Notebook mitbringen. Ansonsten können Sie unsere PCs mit Windows 11 nutzen.

#### Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda

**25S7902**

.....  
mittwochs von  
17 bis 19.15 Uhr  
Volkshochschule  
Seminarraum  
Raum 22  
Tatyana Sarasa  
32 Euro  
12.03. bis 26.03.2025

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem benutzerfreundlichen Website-Baukasten Tilda Ihre eigene professionelle Website erstellen können – ganz ohne Programmierkenntnisse. Wir führen Sie Schritt durch den Prozess der Websiteerstellung. Sie lernen die Grundlagen des Designs, wie Sie Inhalte effektiv präsentieren und Ihre Site für mobile Geräte optimieren.

Als konkretes Projekt erstellen wir gemeinsam eine Website für einen fiktiven Sportverein. So können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen.  
[www.musterverein.tilda.ws](http://www.musterverein.tilda.ws)

### Familienbildung

Neben Bewegungsangeboten für Eltern und Kleinkind bieten wir Ihnen wechselnde Themen an: Kindererziehung, beispielsweise das Unterstützen des Kindes für den Schulerfolg oder familiär-partnerschaftliche Themen.

Die Veranstaltungen der Digitalen Mediennutzung und Medienkompetenz finden Sie in unserem Programm 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**  
Sachbearbeiter

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



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

### Vorträge, Seminare und Workshops

#### Mit Volldampf in Richtung Pubertät

25S8421

Mittwoch  
18:30 bis 21:30 Uhr  
Volkshochschule  
Seminarraum  
Anja Kiencke  
14 Euro  
26.03.2025

#### Wie Sie ein gutes Beziehungs-Fundament für sich und Ihr Kind bauen

Der Gedanke an die Pubertät der eigenen Kinder beschäftigt viele Eltern schon lange im Voraus. Die Pubertät wird einige Herausforderungen für alle Beteiligten bereit halten. Doch jetzt, in der Zeit vor diesem Umbruch, ist die beste Zeit für Sie, die Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken. Denn eine Beziehung, die auf Liebe und Respekt beruht, bildet ein starkes Fundament, um in den Jahren der Pubertät den Kontakt zu Ihrem Teenager zu halten. Hierdurch können Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn in dieser aufregenden Zeit unterstützend zur Seite stehen und vielleicht ein paar weniger graue Haare davon tragen.

In diesem Seminar gibt es Informationen, Tipps und Ideen, wie Sie die Jahre der Vorpubertät für sich und Ihr Kind nutzen können, um eine gute Grundlage für die bevorstehenden Jahre zu schaffen.

Anja Kiencke ist Diplom-Sprachheilpädagogin und zertifizierter Coach. Sie bietet Seminare und Coachings in den Bereichen Familienbildung und Gesundheit an.



### Vorträge, Seminare und Workshops

25S8425

Samstag  
9 bis 16:15 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 16  
Heribert Schöning  
28 Euro  
08.02.2025

#### Worte können Mauern oder Türöffner sein

##### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) von Dr. Marshall B. Rosenberg wird seit 40 Jahren weltweit zur friedlichen Konfliktlösung eingesetzt. Das Ziel der GFK ist, nährnde Kontakte aufzubauen und zu erhalten. Wir empfinden unsere Art zu sprechen oft nicht als „gewalttätig“, aber wir wissen, dass manche Worte wie Mauern und andere wie Türöffner wirken können. Daher lernt jede Person GFK an einem eigenen Beispiel kennen, um bewusster öffnende Worte einsetzen zu können. Dann lassen sich auch Konflikte leichter lösen.

Zur Vertiefung und Übung der GFK empfehlen wir den Besuch des acht Abendtermine umfassenden Workshop mit der Veranstaltungsnummer 25S8426 „Wie die Giraffe mit dem Wolf tanzt“.



### Vorträge, Seminare und Workshops

25S8426

mittwochs von  
19 bis 21:15 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 16  
Heribert Schöning  
42 Euro  
19.03. bis 09.04.2025

#### Wie die Giraffe mit dem Wolf tanzt

##### Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) von Dr. Marshall B. 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 sicher zu stellen. Da dies ein aufbauendes Seminar ist, wird die Kenntnis der vier GFK-Hilfschritte vorausgesetzt. Außerdem können weitere, GFK-Inhalte vermittelt werden.



### Eltern-Kleinkind-Bewegungskurse

#### 25S8611

dienstags von  
15:45 bis 16:45 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Dorothea Groß  
70 Euro  
28.01. bis 03.06.2025

#### Anregungen zu Spiel und Bewegung für Eltern und Kinder im Laufalter von 15 bis 24 Monaten

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.

Vorausgesetzt wird: Die Kindern sollten laufen können.

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

#### Anregungen zu Spiel und Bewegung für Eltern und Kinder im Laufalter von 24 bis 36 Monaten

#### 25S8612

dienstags von  
16:45 bis 17:45 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Dorothea Groß  
70 Euro  
28.01. bis 03.06.2025

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.

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

**Aktuell hinzugekommene Veranstaltungen finden Sie unter: [www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de)**

### Eltern-Kleinkind-Bewegungskurse

#### 25S8613

freitags von  
9:30 bis 10:30 Uhr  
Volkshochschule  
Raum 6  
(Gymnastikhalle)  
Stefanie Wendling  
70 Euro  
07.02. bis 27.06.2025

#### Anregungen zu Spiel und Bewegung für Eltern und Kinder im Laufalter von 18 bis 24 Monaten

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.

Vorausgesetzt wird: Die Kinder sollten sicher laufen können.

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



## Dozierendenverzeichnis

Dozent/-in	Kursnummern
Aksoyek, Ismail	25S6342, 25S6343, 25S6344, 25S6345
Aktas, Dr. Maren	25S5121
Alashe, Oyindamola	25S1701, 25S2112, 25S2124, 25S2136, 25S2310, 25S2800
Arens-Nasser, Nadja	25S4270, 25S4275
Ballesteros, Pilar	25S4421
Bartel, Bettina	25S7001, 25S7501, 25S7502
Benstein Michael	25S7901
Bertram, Günter	25S6601
Böggemann, Esther	25S1752, 25S1753, 25S1754
Bostic, Celina	25S1701
Brüggemann, Fabian	25S1902
Bruijns-Pötschke, Marita	25S4622, 25S4634
Budde, Andrea	25S6120, 25S6121
Bures, Brinja	25S2112, 25S2124, 25S2136, 25S2800, 25S2820
Can, Cem	25S4831
Cent-Roppel, Nele	25S3122E, 25S3122F, 25S3122G, 25S3125E, 25S3125F, 25S3125OR, 25S3130OR, 25S3136OR
Cichaszek, Dr. Gerlinde	25S3120F, 25S3120M, 25S3131C, 25S3131D, 25S3131E, 25S3136E, 25S3136F, 25S6513
Classe, Alexandra	25S5121
Dikty, Juana	25S4428
Durchschlag, Thomas	25S7002, 25S7401
Effertz, Elmar	25S2112, 25S2124, 25S2136, 25S2800
Eichler Laura	25S5716
Erkan, Emine	25S3125E, 25S3125F, 25S3125OR, 25S3128B, 25S3128C, 25S3128D, 25S3130OR, 25S3136E, 25S3136F, 25S3136OR
Forst, Fadwa	25S4872
Friedrich, Dr. Norbert	25S4221, 25S4261
Friedrich, Rosaria	25S7101
Fritz-Remy, Susanne	25S3131C, 25S3131D, 25S3131E
Gennes, Frank	25S1605, 25S1606
Giesbers, Julia	25S6310, 25S6313, 25S6317, 25S6333, 25S6524, 25S6525
Groß, Dorothea	25S6516, 25S8611, 25S8612, 25S8613
Gürke, Hans-Jürgen	25S4255, 25S4266
Hacker-Yalcin, Bärbel	25S3121F, 25S3121OR, 25S3124F, 25S3135A, 25S3135B
Hahn, Ophélie	25S4310
Haider, Jan Rumi	25S3126F, 25S3126OR
Halwaß, Clara Maria	25S7302
Hammling, Hannah Maria	25S6305, 25S6306, 25S6307, 25S6308, 25S6311, 25S6312

## Dozierendenverzeichnis

Dozent/-in	Kursnummern
Hammling, Marion	25S6330, 25S6330A, 25S6331, 25S6331A, 25S6332, 25S6332A, 25S6334
Heinrichs, Gabriele	25S2112, 25S2124, 25S2136, 25S2500, 25S2610, 25S2800, 25S2810, 25S2901, 25S2902, 25S2903, 25S2904
Höhn, Dorit	25S3132D, 25S3132E, 25S3132F, 25S3132OR
Hombach, Kathrin	25S1752, 25S1753, 25S1754
Horstmann, Anne	25S1154
Janssen, Siebo	25S1151
Jovanovic, Gianni	25S1701
Junker, Johann	25S2112, 25S2124, 25S2136, 25S2500, 25S2610, 25S2800, 25S2810, 25S2904, 25S5401, 25S5402, 25S7102, 25S7201
Kastner, Diana	25S6320, 25S6321
Kaufmann, Klaus-Dieter	25S2112, 25S2124, 25S2136, 25S2500, 25S2610, 25S2800, 25S2810, 25S2901, 25S2902, 25S2904
Kellner, Ingo	25S6548, 25S6549, 25S6550, 25S6551, 25S6552
Kerschies, Susanne	25S6134, 25S6135
Kiencke, Anja	25S6110, 25S6111, 25S8421, 25S8422
Kim, Mun Young	25S4990
Kletzka, Patrick Thomas	25S2112, 25S2124, 25S2136, 25S2800
Kluck, Frank	25S5121
Klusmann, Ewelina	25S4743W
Knisel-Scheuring, Gerlinde	25S5121
Kohno, Shingo	25S4961W, 25S4962W
Kolesnikova, Yana	25S3121F, 25S3121OR, 25S3122E, 25S3122F, 25S3122G, 25S3135A, 25S3135B
Kranzusch, Claudia	25S2112, 25S2124, 25S2136, 25S2300, 25S2500, 25S2610, 25S2800, 25S2810, 25S2902, 25S2903, 25S2904
Kurowski-Blum, Ilona	25S6314, 25S6315, 25S6316
Langrock, Frank	25S6515
Lapsien, Dr. Joachim	25S1402
Linde, Ulrich	25S3132D, 25S3132E, 25S3132F, 25S3132OR
Lowygina, Alexandra	25S1750, 25S1755
Markovic, Ramona	25S6300, 25S6301, 25S6302, 25S6303, 25S6304, 25S6309
Meyer, Jürgen	25S5121
Moreno, Andrea	25S6521, 25S6522
Morgenstern, Lena	25S5717, 25S5718
Moussaoui, Mounia	25S3129, 25S3129G
Müller, Gabriele	25S4334
Muras, Ronja	25S5121
Naarmann, Sabine	25S6200, 25S6203, 25S6206

Dozent/-in	Kursnummern
Nasser-Eddin Velez, Samir	25S4871
Niebuhr, Ursula	25S3430P
Niedermeyer, Maria	25S4240, 25S4281
Oelmann, Astrid	25S6700
Özdemir, Hüseyin	25S2112, 25S2124, 25S2136, 25S2800, 25S2810, 25S5301, 25S5421
Philipps, Nicole	25S6510, 25S6514, 25S6514A
Plötz, Bernd	25S1601, 25S1602, 25S1603
Plötz, Marion	25S1601, 25S1602, 25S1603
Ramos-Catalina, Rosa	25S4410, 25S4454
Reichelt, Laurette	25S4353
Sarasa, Tatyana	25S7902
Schalow, Daniel	25S1700
Schlegel, Frank	25S7004W
Schönig, Heribert	25S6556, 25S6557, 25S8425, 25S8426
Schwirschke, Dieter	25S4120, 25S4147
Sorek, Angela	25S6511, 25S6512, 25S6519, 25S6520
Stallknecht, Birgit	25S2112, 25S2124, 25S2136
Staudt, Florian	25S1152
Talai, Jasmin	25S3120F, 25S3120M
Thebud-Lassak, Dr. Regina	25S1607
Tschoetschel, Olaf	25S6201, 25S6207
Ursulescu, Dan	25S4423
Voos, Alexandra	25S5121
Weck, Brigitte	25S5411, 25S5412
Weigelt, Martin	25S1802
Wending, Stefanie	25S8611, 25S8612, 25S8613
Weniger, Robin	25S7703
Wrobel, Steph	25S6131, 25S6133

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

Stand: 7.12.2018

#### 1. Geltungsbereich der AGB und der besonderen Geschäftsbedingungen

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

#### 2. Leistungsbeschreibung und Änderung

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

#### 3. Vertragsschließung („Anmeldung“)

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

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

## 4. Vertragskündigung („Abmeldung“)

### a. Vertragskündigung durch Teilnehmende

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

### b. Vertragskündigung durch VHS

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

## 5. Rechnung und Fristen der SEPA-Lastschrift

- a. Nach der Anmeldung versendet die VHS eine Anmeldebestätigung, die den Rechnungsbetrag und die Fälligkeit ausweist.
- b. Im Rahmen der 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](http://www.monheim.de)

### Fotos

Titelfoto: Thomas Lison  
Thomas Lison, Tim Kögler  
Adobe Stock  
S. 10/29: Carolin Windel  
S. 13: Mark Thorn  
S. 17: Martin Weigelt  
S. 21: Bernd Plötz  
S. 22: Dr. Regina Thebud Lassak  
S. 32: Sina Kars  
S. 33: Christian Bussar  
S. 83: Nicole Hering

### Gestaltung und Satz

Nicole Hering GrafikDesign

### Druck

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





MONHEIM AM RHEIN

**vhs**  
VOLKSHOCHSCHULE



Volkshochschule  
Monheim am Rhein  
Tempelhofer Straße 15  
40789 Monheim am Rhein  
E-Mail: [vhs@monheim.de](mailto:vhs@monheim.de)

Beratung telefonisch unter:  
+49 2173 951-4123

### **Öffnungszeiten**

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



[www.vhs.monheim.de](http://www.vhs.monheim.de)