



Programmheft 2024/25



WDR 2

Früh raus? Geht besser zusammen!

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Wir für Sie

Volkshochschule der Stadt Erftstadt

Mitglied im Landesverband der
Volkshochschulen von NRW e.V.

zertifiziert nach LQW (Lernerorientierte
Qualitätstestierung in der Weiterbildung)

Postanschrift

Stadt Erftstadt
Volkshochschule
Postfach 2565
50359 Erftstadt



Telefon, E-Mail, Homepage

Telefon 02235 409-272
Telefax 02235 409-277
info@vhs-erftstadt.de
www.vhs-erftstadt.de

Servicezeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Mi. 14.00 – 16.00 Uhr

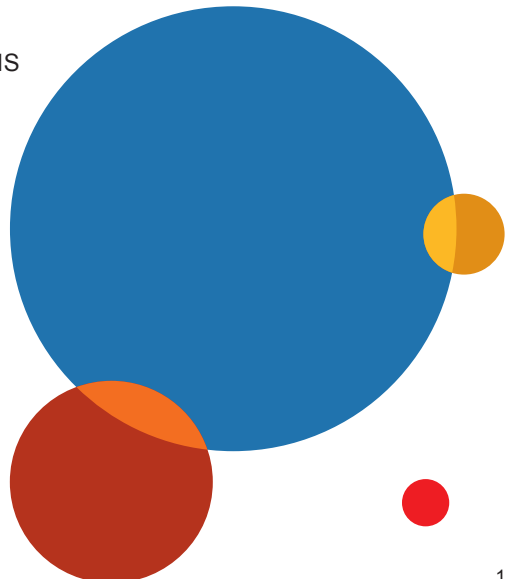
Besucheradresse: Bahnhofstraße 7

Bis die Sanierung des VHS-Hauses am Marienplatz abgeschlossen ist, befindet sich die Geschäftsstelle der VHS in Büro-Containern auf dem Schulhof am VHS-Standort in der Bahnhofstraße 7.

Geplant ist, die Geschäftsstelle der VHS im Frühjahr 2025 wieder in das dann sanierte VHS-Haus am Marienplatz, Carl-Schurz-Straße 23, zurück zu verlegen.

Beratung

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail mit uns einen Beratungstermin. Beratungen sind auch außerhalb der Öffnungszeiten der Geschäftsstelle möglich.



Wir für Sie

**Ihre Ansprechpartner:innen für Kursinhalte,
Lernziele, Methoden und Prüfungen:**



Dr. Peter Sitzer

Leitung der VHS
Mensch und Gesellschaft, Beruf und Digitales, Fremdsprachen
(vertretungsweise), Grundbildung
Telefon 409-270
peter.sitzer@vhs-erftstadt.de
Mo - Fr ganztags



Christiane Paar

Fachbereichsleitung
Deutsch als Zweitsprache,
Integrationskurse und berufsbezogene Deutschkurse
Telefon 409-273
christiane.paar@vhs-erftstadt.de
Mo - Fr vormittags
Mi und Do nachmittags



Dr. Simone Scharbert-Hemberger

Fachbereichsleitung
Kultur und Kreativität, Gesundheit und Ernährung (vertretungsweise), Kommunales Kino
Telefon 409-275
simone.scharbert@vhs-erftstadt.de
Mo, Di, Mi nachmittags

Wir für Sie

**Ihre Ansprechpartner:innen für Anmeldung,
Gebühren, organisatorische Fragen:**



Barbara Becker
Verwaltungsleitung
Finanzen, Honorare
Telefon 409-269
Barbara.becker@vhs-erftstadt.de



Kerstin Behrendt
Anmeldung Deutschkurse, Gebühren, organisatorische Beratung
Telefon 409-276
kerstin.behrendt@vhs-erftstadt.de



Birgit Oswald
Anmeldung, Gebühren, organisatorische Beratung
Telefon 409-272
birgit.oswald@vhs-erftstadt.de



Karin Staßen / Gabriele Zarbock
Raumbetreuung
Telefon 409-278
info@vhs-erftstadt.de

**Besuchen Sie uns auf
unserer Webseite**



Vorwort

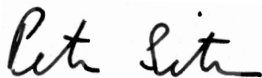
Liebe Leser:innen,

im November 2023 haben wir Dr. Gudrun Mittelstedt in ihren wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Mehr als drei Jahrzehnte lang hat Frau Dr. Mittelstedt sich leidenschaftlich der Förderung der gemeinwohlorientierten Bildung in Erfstadt verschrieben, wobei sie über zwanzig Jahre in leitender Funktion tätig war. Sie hat traditionelle Bildungsangebote erfolgreich mit innovativen Ansätzen kombiniert und stets die Zukunft der Volkshochschule Erfstadt im Blick gehabt. Ihre Nachfolge stellt für unser Team eine ehrenvolle und spannende Herausforderung dar.

Auf den kommenden Seiten finden Sie unser neues Programm, das unterschiedlichste Vorträge und Lesungen zu Themen unserer Zeit, regelmäßige Sprach- und Kreativkurse sowie Angebote zur beruflichen Weiterbildung umfasst. Es fehlen selbstverständlich auch nicht Kurse zur Gesundheitsbildung, die Ihnen helfen sollen, Herausforderungen in Beruf und Alltag gelassener begegnen zu können. Kurzum: Ein vielseitiges Programm, das Perspektivwechsel und neue Wege des Lernens möglich machen will.

Wir hoffen, im Laufe des nächsten Jahres das VHS-Haus am Marienplatz beziehen zu können, um dort gemeinsam mit Ihnen einen guten Ort der Begegnung und des Lernens zu gestalten. Wir freuen uns über Ihre Treue und Unterstützung.

Für das Team Ihrer VHS



Dr. Peter Sitzer
Leitung der VHS Erfstadt

Leitbild der VHS Erfstadt

Die VHS Erfstadt ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Erfstadt und der größte Weiterbildungsträger vor Ort. Ihr Auftrag ist durch das Weiterbildungsgesetz und die VHS-Satzung umschrieben. Die VHS bietet als kommunales Weiterbildungszentrum umfassende Möglichkeiten zur allgemeinen, politischen, beruflichen, gesundheitlichen, kulturellen und sprachlichen Weiterbildung. Das Bildungsangebot vermittelt persönliche und berufliche Orientierung, soziale Kompetenzen und fachliches Wissen. Die VHS ist dem Gemeinwohl verpflichtet, weltanschaulich offen und trägt der gesellschaftlichen Pluralität Rechnung. Sie fördert das gegenseitige Verständnis unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen und Kulturen. Die Teilnehmenden sollen zu kritischer Reflexion und Urteilsbildung befähigt werden und ihre Chancen zu selbst bestimmter beruflicher, gesellschaftlicher, digitaler, politischer und kultureller Teilhabe verbessern. Wir wünschen uns ausdrücklich, dass sich die erwachsenen Besucher:innen unserer Kurse in das Unterrichtsgeschehen einbringen und den Lernprozess aktiv mitgestalten.

Inhalt



Mensch und Gesellschaft

Politik und Gesellschaft	8
Regionale Geschichte	15
Familienbildung	18
Rechts- und Verbraucherfragen	23
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie	29
Digitale Kompetenzen	34
Natur, Umwelt, Technik	37



Deutsch und Fremdsprachen

Kompetenzniveaus im Sprachunterricht	104
Deutsch	105
Englisch	108
Französisch	112
Italienisch	114
Spanisch	116
Niederländisch	118



Kultur und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte	46
Literaturgeschichte(n) und Kreatives Schreiben	50
Theater und Musik	58
Filmen und Filmgeschichte	61
Fotografieren und Bildbearbeitung	62
Freies Gestalten	66
Malen und Zeichnen	67
Gestalten und Werken	71
Textiles Gestalten	76



Beruf und Digitales

Bildungsurlaube	120
Berufsbezogene Kompetenzen	123
Digitales, Computer und Internet	128
Betriebsbesichtigungen	131
Beruflich einsteigen, umsteigen, wiedereinsteigen	134
Fortbildungen für Kursleitende in der Erwachsenenbildung	136
Fortbildung für pädagogische Berufe	138
Bildungstag	140

Kino

79



Gesundheit und Ernährung

Entspannungstechniken und Körpererfahrung	82
Mentaltraining, Tai Chi, Qigong	86
Yoga und Meditation	88
Feldenkrais	90
Beckenbodentraining, Wirbelsäulengymnastik, Pilates	91
Fitnesskurse	96
Fitness durch Tanz	98
Kochen und Ernährung	99



Grundbildung

Schulabschlussberatung	144
Lesen und Schreiben	144

Terminübersicht	145
Kursleitungen	151
Kursorte	157
Teilnahmebedingungen	159
Anmeldekarten	161

Wir für Ihre Energie



regional





1 | Mensch und Gesellschaft

Politik und Gesellschaft
Regionale Geschichte
Familienbildung
Rechts- und Verbraucherfragen
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie
Digitale Kompetenzen
Natur, Umwelt, Technik





Autoritäre Versuchungen – Ist die Demokratie in Gefahr?

Demokratien weltweit geraten unter Druck: Eine Bertelsmann-Studie zeigt, dass von 137 untersuchten Ländern nur 63 als Demokratien gelten, gegenüber 74 Autokratien. Wahl-, Versammlungs- und Pressefreiheit werden zunehmend eingeschränkt. Auch in Europa befürworten immer mehr Menschen eine Ablösung des demokratischen Systems und den Wechsel zu autoritären Staatsformen. Und die Bielefelder „Mitte-Studie“ kommt zu dem Ergebnis, dass jede zwölfte erwachsene Person in Deutschland ein „manifest rechtsextremes Weltbild“ hat. Ist die Demokratie in Gefahr? Diskussion mit Prof. Dr. Volker Kronenberg.

2024

Mittwoch, 09.10.2024

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Prof. Dr. Volker Kronenberg

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1000

Was alle Menschen verbindet – zum 300. Geburtstag von Immanuel Kant

Warum feiert man heute noch einen Philosophen, der für uns eher altmodisch anmutend erklärte, „Aufklärung“ sei „der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit“? Wissen wir heute nicht besser, dass Menschen durch mangelnde Förderung in der Kindheit, schlechte gesellschaftliche Einflüsse oder auch Fake News fehlgeleitet sein können und Unmündigkeit so gesehen gerade nicht selbstverschuldet ist? Erst auf den zweiten Blick versteht man, was an Kants Gedanken wegweisend war und warum es, angesichts von Demokratiefeindlichkeit und Kriegen, gerade heute wichtig ist, an seine Thesen zu erinnern.

Donnerstag, 14.11.2024

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Dr. Gudrun Mittelstedt

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1002



Der Russisch-Ukrainische Krieg

Der Russisch-Ukrainische Krieg, der im Februar 2014 mit der russischen Besetzung der ukrainischen Halbinsel Krim seinen Anfang nahm, markiert eine tiefgreifende Zäsur in der europäischen Sicherheitspolitik. Acht Jahre später, im Februar 2022, eskalierte Russland den militärischen Konflikt mit dem Ziel, die ukrainische Regierung zu stürzen und die Kontrolle über das Land zu erlangen.

Unabhängig davon, ob der Krieg im Jahr 2025 noch andauern oder bis dahin beendet sein wird, ergeben sich zahlreiche Fragen nach seiner Bedeutung und den Konsequenzen für die Ukraine, Russland, Europa und Deutschland. Prof. Dr. Martin Aust wird schlaglichtartige Antworten auf diese komplexen und drängenden Fragen geben und somit zum besseren Verständnis der geopolitischen Dynamiken beitragen, die unsere Zeit prägen.

2025

Mittwoch, 12.02.2025

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Prof. Dr. Martin Aust

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1003

Folgen Sie uns auf Instagram



Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Klimaanpassung in Erftstadt – was bedeutet das für mich?

In Kooperation mit der Stabsstelle Klimaschutz der Stadt.

Der Klimawandel ist längst keine abstrakte Bedrohung mehr, sondern eine Realität, die bereits jetzt unser Leben beeinflusst – sei es durch Hitzewellen, Starkregen oder extreme Stürme.

An diesem Abend erläutert Jonas Wohlgemuth, Klimaanpassungsbeauftragter der Stadt Erftstadt, welche Folgen der Klimawandel für Erftstadt hat und mit welchen konkreten Maßnahmen Grundstücke klimaresilient gemacht werden können. Verschiedene Anpassungsmöglichkeiten und deren Wirksamkeit werden vorgestellt.

2025

Donnerstag, 27.03.2025

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Jonas Wohlgemuth

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1005

Erftstadt klimaneutral 2040 – wie geht das?

In Kooperation mit der Stabsstelle Klimaschutz der Stadt.

Erftstadt verfolgt das ehrgeizige Ziel, bis 2040 Klimaneutralität zu erreichen. Die Maßnahmen sind grundsätzlich bekannt: Umstellung energierelevanter Sektoren auf erneuerbare Energien, Ausbau nachhaltiger Mobilitätslösungen, energetische Gebäudesanierung, Schaffung natürlicher CO₂-Senken usw. Durch ein ganzheitliches Konzept, das auf technologische Innovation, politische Maßnahmen und das Engagement der Bürger:innen setzt, kann Erftstadt bis 2040 klimaneutral werden. Doch wie genau soll das aussehen? Diese Fragen sollen mit der Klimamanagerin der Stadt Erftstadt, Bärbel Ackermann, erörtert werden.

Donnerstag, 8. Mai 2025

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Bärbel Ackermann

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1007



Digitales Vortragsprogramm

Die VHS Erftstadt bietet Ihnen in Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen.live“ sorgfältig ausgewählte Online-Fachvorträge von ausgewiesenen Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft zu Themen der Zeit an.

Das digitale Vortragsprogramm ist für Sie kostenfrei. Wenn Sie sich zu den nachstehenden Online-Vorträgen anmelden, schicken wir Ihnen rechtzeitig einen Zugangslink zu.

Das digitale Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen.live“ wird relativ kurzfristig geplant und darüber hinaus auch laufend ergänzt, um am „Puls der Zeit“ zu bleiben. Bis Redaktionsschluss konnten wir nur die für das Herbstsemester geplanten Veranstaltungen in das gedruckte Programmheft aufnehmen. Um keine interessanten Online-Vorträge zu verpassen, besuchen Sie bitte unsere Webseite. Spätestens ab Januar 2024 finden Sie dort das Frühjahrsprogramm von „vhs.wissen.live“.

vhs
wissen
live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Online-Vortrag: Deals mit Diktaturen – Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Der Umgang mit Diktaturen hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Prof. Dr. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde. Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung. Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.

2024

Montag, 23.09.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Frank Bösch

Kurs Nr. M -1050

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



**Online-Vortrag:
Wie die Energiewen-
de gelingen kann,
ohne den Industriestandort Deutsch-
land zu gefährden**

Die deutsche Wirtschaft steht vor der Herausforderung, bis 2045 klimaneutral zu werden. Dazu muss unter anderem sowohl die Leistung erneuerbarer Energien als auch die Produktion von Wasserstoff deutlich steigen. Dies erfordert attraktive Bedingungen für Unternehmen und effizientes staatliches Handeln, um den Industriestandort Deutschland zu schützen. Der Vortrag diskutiert volkswirtschaftliche Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Energiewende, die unseren Wohlstand nicht gefährden.

2024

Dienstag, 01.10.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Prof. Dr. Christoph M. Schmidt

Kurs Nr. M -1054

**Online-Vortrag:
Die Kurze Stunde
der Frauen – Wie
Frauen nach dem 2.
Weltkrieg die Eman-
zipation wagten und
alte Machtstruktu-
ren erhielten**

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste? Das ist das Thema dieses Vortrags von Miriam Gebhardt, außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz.

Mittwoch, 06.11.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Prof.in Dr. Miriam Gebhardt

Kurs Nr. M -1064



**Online-Vortrag:
Der Architekt des
Islamismus – Ha-
san al-Banna und
die Muslimbrüder**

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte.

2024

Donnerstag, 21.11.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Prof.in Dr. Gudrun Krämer

Kurs Nr. M -1066

**Online-Vortrag:
Kolonisierung und
imperiale Politik
– Nordamerika
und Russland im
Vergleich**

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung mit Michael Hochgeschwender, Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München, und Jörg Baberowski, Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin, werden die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

Mittwoch, 04.12.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Prof. Dr. Jörg Baberowski

Kurs Nr. M -1070

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



**Online-Vortrag:
Klimahandel – Wie
unsere Zukunft ver-
kauft wird**

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt 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.

2025

Mittwoch, 22.01.2025
19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · gebührenfrei
Prof. Dr. Mojib Latif
Kurs Nr. M -1073

**„Erftstädter Tisch-
einander“ –
Miteinander reden
und miteinander
essen**

Vom „Liblarer Tischeinander“ zum „Erftstädter Tischeinander“: Ab September 2024 setzen wir an der VHS Erftstadt unsere offenen Gesprächstafeln fort und laden weiterhin herzlich zu unserem Projekt „Erftstädter Tischeinander“, das Meinungsaustausch zu kommunalen Themen mit allen interessierten Erftstädter Bürger:innen beim gemeinsamen Essen im wahren Sinne des Wortes „an einen Tisch“ bringt (hervorgegangen aus der Initiative MITEINANDER REDEN, gefördert von der Bundeszentrale für politische Bildung).

Weg vom Podium hin zur Diskussion auf Augenhöhe: Über die Laufzeit von einem Jahr sind vier offene Gesprächsrunden bei Tisch mit wechselnden Themen an variierenden Orten geplant. Neu in diesem Jahr: Alle Erftstädter Bürger:innen können sich beteiligen und Themenwünsche einreichen – egal, ob aus Borr, Niederberg oder Scheuren. Grundlagen für neue Perspektiven und ein diskursives Miteinander, das politische Beteiligung stärken soll. Essen und Getränke werden vor Ort gestellt und sind in der Regel kostenfrei.

Die Themen selbst können vorher bei der VHS via Mail oder auch postalisch eingereicht werden, genauere Informationen dazu finden sich ab Anfang August unter www.vhs-erftstadt.de



Frauen diskutieren das politische Tagesgeschehen

Politik geht uns alle an. Sich aus dem umfangreichen Informationsangebot der Medien eine eigene Meinung zu bilden, ist nicht leicht. Deshalb diskutieren wir über politische Ereignisse, versuchen Zusammenhänge zu erkennen, andere Meinungen zu verstehen und zu respektieren. Wir – als selbständig arbeitende Gruppe – freuen uns über Jede, die neu hinzukommt und sich an unserem Meinungsaustausch beteiligen möchte.

2024

Do. 10.30 - 12.00 Uhr
ab 5. September 2024
12 Termine · gebührenfrei
Kath. Pfarrzentrum Lechenich
Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -1120

2025

Do. 10.30 - 12.00 Uhr
ab 16. Januar 2025
14 Termine · gebührenfrei
Kath. Pfarrzentrum Lechenich
Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -1121

Regionale Geschichte

Eine Kooperation macht es möglich, die Vorträge und Exkursionen des Geschichtsvereins Erftstadt e. V. im Programm der VHS anbieten zu können. Die Vorträge sind kostenfrei. Beachten Sie bitte, dass das Programmheft nur Vorträge und Exkursionen enthält, die für das Herbstsemester geplant sind. Das Angebot des Geschichtsvereins im Frühjahrssemester 2025 finden Sie ab Anfang 2025 auf unserer Webseite.

**GESCHICHTS -
VEREIN**
— ERFTSTADT e.V. —

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Von der „Hauptstadt“ zum „guten Nachbarn“ – Die Beziehung der heutigen Erftstadt zum Kreis Euskirchen seit 1816

In Kooperation mit dem Geschichtsverein Erftstadt e. V.

Der von den französischen Besatzungsmächten 1794 gegründete Kanton Lechenich wurde 1816 unter den Preußen mit dem Kanton Züllich zum Kreis Lechenich vereinigt. 1827 zog das Landratsamt nach Euskirchen, der Kreis wurde in Euskirchen umbenannt. Nach zähem Ringen während der Kommunalen Neugliederung vor rund 50 Jahren musste der Kreis Euskirchen zum 1. Januar 1975 Erftstadt an den damaligen Erftkreis abgeben. Der Vortrag beleuchtet die Höhepunkte und Besonderheiten dieser Beziehungen in den 160 gemeinsamen Jahren von 1816 bis 1975.

Heike Pütz ist Leiterin des Kreisarchivs Euskirchen.

2024

Donnerstag, 05.09.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Heike Pütz

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1150

Exkursion: Töpferstadt Frechen, Brennöfen aus dem 17. Jahrhundert

In Kooperation mit dem Geschichtsverein Erftstadt e. V.

Im 16. Jahrhundert wurden die Töpferöfen aus dem Stadtbereich Köln ausgelagert. Hierdurch und durch die Verbreitung entsprechender Tonvorkommen in der Umgebung entwickelte sich Frechen zu einem Schwerpunkt der Tonwarenindustrie. Davon zeugen zwei Töpferöfen aus dem 17. und 19. Jahrhundert, die in der Frechener Broichgasse erhalten blieben. Sie werden vom Frechener Geschichtsverein e. V. betreut, der fachkundig durch die Anlage führt.

2024

Samstag, 28.09.2024

15.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Hubert Bühr

Treffpunkt in Frechen

Broichgasse 17

Kurs Nr. M -1152



Vom Klütteneimer zum Schaufelrad- bagger

In Kooperation mit dem Geschichtsverein Erftstadt e. V.

Der Vortrag führt durch die 350-jährige Geschichte des Braunkohlentagebaus im Rheinischen Revier. Am Beispiel Kerpens wird die besondere Bedeutung der Braunkohlenförderung für die Menschen in der Region beleuchtet. Einerseits haben die Menschen wirtschaftlich enorm vom Braunkohleabbau profitiert, andererseits aber auch einen hohen Preis dafür bezahlt. Mit Bottenbroich und Manheim liegen der früheste und der letzte Umsiedlungsort des Rheinischen Reviers im Stadtgebiet. Susanne Harke-Schmidt ist Vorsitzende der Heimatfreunde Stadt Kerpen e. V.

2024

Donnerstag, 10.10.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Susanne Harke-Schmidt

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1154

Ein Abend mit Carl Schurz: Freiheitskämpfer, amerikanischer Politiker – und Erftstädter!

In Kooperation mit dem Carl-Schurz-Kreis Erftstadt e. V.

Entdecken Sie die faszinierende Lebensgeschichte von Carl Schurz, einem „Liblarer Jung“, der trotz bescheidener Anfänge eine bemerkenswerte Karriere hinlegte. Der Vorstand des Carl-Schurz-Kreises Erftstadt e. V. nimmt Sie in einem unterhaltsamen Vortrag mit auf eine Reise in die Vergangenheit. Erfahren Sie mehr über Schurz' Jugend in Erftstadt, seine Rolle bei der Revolution vor 175 Jahren in Köln und seine prinzipientreue Haltung in den USA.

Mittwoch, 30.10.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Gisela Koschmider

Alex Burchard

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1160

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Familienbildung

Wir werden auf berufliche Herausforderungen vorbereitet, jedoch überlassen wir die Erziehung unserer Kinder oft unserer Intuition. Trotz erfolgreicher Momente werden die meisten Eltern zugeben, gelegentlich mit herausfordernden Situationen konfrontiert worden zu sein. Ein fachlicher Input und ein Austausch mit anderen Eltern können äußerst hilfreich sein, um mehr Sicherheit zu erlangen.

Die Volkshochschule lädt Sie daher zu acht Themenabenden ein, um sich über pädagogische Fragestellungen zu informieren und auszutauschen. Die Vorträge finden in der Regel am ersten Mittwoch eines jeden Monats von 19.00 bis 21.15 Uhr statt.

Werte – Was wir unseren Kindern mit auf den Weg geben wollen

Unsere heutige Gesellschaft ist weniger an Traditionen gebunden als in früheren Zeiten. In dieser schnelllebigen, konsumorientierten Zeit ergibt es Sinn, sich auf die eigenen Werte zu besinnen, die wir den Kindern vermitteln wollen, bevor Gleichaltrige und die Einflüsse aus dem Internet wirkmächtiger werden als das, was Eltern und andere Erziehende sagen.

2024

Mittwoch, 06.11.2024

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 7 €

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1300



Wie Worte wirken – achtsame Kommunikation mit Kindern

Der Alltag mit Kindern kann anstrengend sein. Oft stellen Eltern fest, dass sie immer wieder die gleichen Dinge sagen und täglich den gleichen „Kampf“ führen: morgens beim Aufstehen, beim Aufräumen, wenn die Geschwister sich mal wieder streiten oder beim Zähne putzen.

Doch verschiedene Konfliktsituationen erfordern unterschiedliche Kommunikationsformen und es kann guttun, sein erzieherisches Handwerksköfferchen mit neuen Ideen zu füllen. Neben Hintergrundwissen wird die Referentin anhand von Beispielen aus dem Alltag Impulse für eine gelingende Kommunikation mit Kindern vermitteln.

2024

Mittwoch, 04.12.2024

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 7 €

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1302

Märchen erzählen – warum Kinder Märchen brauchen

Die Volksmärchen sprechen in einer Symbolsprache mit uns Menschen. Kinder finden in den Märchen Bilder für ihre inneren Spannungen und Ängste und erfahren in der Identifikation mit den Helden Zuversicht und Hoffnung: Manchmal ist es schwer, aber am Ende wird es gut. Am Beispiel von Märchen der Brüder Grimm geht es an dem Abend darum, wie die Bilder verstanden werden können, wie sie wirken und wie Märchen Kindern erzählt werden sollten.

2025

Mittwoch, 08.01.2025

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 7 €

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1309



Zwischen Welt- eroberung und Bindung – die Auto- nomieentwicklung des Kindes

Bindung und das Streben nach Autonomie sind zwei große menschliche Grundbedürfnisse – nicht nur im Kindesalter. Die Autonomieentwicklung des Kindes verläuft nicht geradlinig, sondern es gibt bis zum Erwachsenwerden mehrfach Phasen: mal steht das eine, mal steht das andere Bedürfnis im Vordergrund. An diesem Abend wird die Referentin Eltern und Erziehende für diese beiden großen Grundbedürfnisse sensibilisieren und Anregungen für den Umgang im Alltag mit dem oft starken Autonomiebedürfnis der Kinder geben.

2025

Mittwoch, 5. Februar 2025

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 7 €

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1311

Nein sagen – warum auch das im Erzie- hungsalltag wichtig ist

Das klare Ja und das eindeutige Nein gehören zusammen wie zwei Seiten einer Medaille. Manchmal haben Eltern Angst vor einem klaren Nein: Sie wollen das Kind nicht frustrieren, wollen ihm alles ermöglichen oder wollen Trotzreaktionen ausweichen. Doch nur, wenn Eltern deutlich Nein sagen können und damit ihre eigenen Grenzen wahren, können sie sich in der nächsten Situation mit einem vollen Ja auf ihr Kind einlassen.

Mittwoch, 05.03.2025

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 7 €

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7,
Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1313



Trotz, Angst, Frustration, Langeweile, Zorn – vom Sinn schwieriger Emotionen

Für Eltern ist es oft anstrengend, wenn ihre Kinder schlecht gelaunt, gelangweilt oder aggressiv sind. Doch es lohnt sich, auch die unangenehmen Gefühle willkommen zu heißen. Durch die kleinen Alltagskrisen stärken sich die Kinder für die großen Krisen des Lebens und entwickeln innere Strategien, um mit frustrierenden Erfahrungen fertig werden zu können. Eltern sind nicht dafür da, Kinder von ihren schwierigen Gefühlen zu befreien oder ihnen die Langeweile zu vertreiben, sondern sie können sie dabei unterstützen, die Kraft ihrer Emotionen konstruktiv für sich und andere zu nutzen.

2025

Mittwoch, 02.04.2025

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 7 €

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1315

Auffälligkeiten bei Kindern – ADHS, Autismus, Hochsensibilität, Schüchternheit

„Kindheit ist keine Krankheit.“ – Nicht alle Auffälligkeiten bei Kindern sind pathologisch oder deuten auf eine Fehlentwicklung hin. Und es gibt auch Kinder, die eine besondere Persönlichkeit mitbringen und in hohem Maße unsere Aufmerksamkeit, unser Verständnis und unseren Schutz brauchen. An diesem Abend wird besonders auf Kinder aus dem Autismus-Spektrum und Kinder mit einer ADHS-Diagnose eingegangen und die Abgrenzung und Schnittmenge zu hochsensiblen und stillen/schüchternen Kindern aufgezeigt. Dabei geht es zum einen um mehr Sensibilität für das Erkennen von diesen Besonderheiten, aber auch um den hilfreichen Umgang damit.

Mittwoch, 07.05.2025

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 7 €

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1317



Medienkonsum – haben Eltern eine Chance, diesen zu beurteilen und zu begrenzen?

Die elektronischen Medien können ein Segen und eine große Bereicherung für unser Leben sein – aber bei falscher Nutzung können sie vor allem für unsere Kinder zur Gefahr werden. Es ist eine riesige Herausforderung für die Eltern, das richtige Maß zu finden. An diesem Abend wird die Referentin einige Impulse geben, worauf Sie achten sollten und wie Sie mit Ihren Kindern und Jugendlichen gemeinsam Regeln erstellen können. Sie wird Richtwerte benennen, an denen Sie sich orientieren können. Auch soll es Raum für Austausch geben.

2025

Mittwoch, 11. Juni 2025

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 7 €

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1319

Folgen Sie uns auf facebook





Blackout oder länger andauern-der Stromausfall – Wie Sorge ich Zuhause vor?

Bei einer Energiemangellage ist ein angekündigter oder plötzlicher Stromausfall auch über mehrere Tage nicht ausgeschlossen. Wie kann man dafür im häuslichen Umfeld Vorsorge treffen?

Die VHS hat mit Hartwig Kaczmarek einen Katastrophenschutzler eingeladen, der aus Erfahrung weiß, wie wichtig es ist, den Ernstfall gedanklich durchzuspielen und Vorkehrungen zu treffen. Der Vortrag vermittelt einen praktischen Leitfaden für den Notfall.

2024

Samstag, 05.10.2024

15.00 - 17.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Hartwig Kaczmarek

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1350

Bin ich bei Naturkatastrophen ausreichend versichert?

Nach der Flut im Juli 2021 denken viele Eigentümer und Mieter darüber nach, ihren Versicherungsschutz zu erweitern. Ute Santander ist seit fast 30 Jahren als Versicherungsmaklerin tätig und konnte nach der Flutkatastrophe Erfahrungen mit unterschiedlichen Versicherungen sammeln. Ohne einzelne Versicherungen zu favorisieren, wird sie Kriterien und praktische Hilfen an die Hand geben, um den Versicherungsschutz verständlich zu machen und sich in Eigentum und Miete sicherer zu fühlen.

2025

Donnerstag, 30.01.2025

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Ute Santander

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1351



Bin ich im häuslichen Umfeld auf den Katastrophenfall vorbereitet?

Welche Vorsorge im häuslichen Umfeld getroffen werden sollte, um auf Unwetterereignisse und Krisen vorbereitet zu sein, erläutert Hartwig Kaczmarek, ein langjähriger Mitarbeiter beim Technischen Hilfswerk. Anhand einer Checkliste werden Themen wie Dokumentensicherung, medizinische Notversorgung, Gefahrstofflagerung, Stromunterbrechungen, Wasserversorgung und Warnmöglichkeiten behandelt. Auch bauliche Vorkehrungen werden angesprochen.

2025

Samstag, 22.03.2025

15.00 - 17.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Hartwig Kaczmarek

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1353

Erste-Hilfe-Notfall-Kurs für Großeltern

In Kooperation mit der Senioren-, Pflege- und Behindertenbeauftragten der Stadt Erfstadt.

Kinder nehmen ihre Welt mit anderen Augen wahr als Erwachsene. Sie sind neugierig, wollen ausprobieren, mit allen Sinnen ihre Umgebung erleben und ihre Grenzen austesten. Aus diesem natürlichen Drang heraus geschehen gerade im häuslichen Umfeld die meisten Unfälle. Viele Großeltern sind in die Betreuung der Enkelkinder fest eingebunden, und es ist wichtig, im Notfall die richtige Erste Hilfe für das Enkelkind zu leisten. Das gibt allen Beteiligten mehr Sicherheit. Der Kinderarzt Mathias Decker wird dazu Informationen und Verhaltenstipps geben.

2024

Mittwoch, 11.09.2024

14.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Mathias Decker

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1360



Erste Hilfe für Familien

Es ist ein gutes Gefühl, sich und anderen helfen zu können. Der Kurs richtet sich gezielt an Eltern und Großeltern, die gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkeln ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen wollen. Die Kinder erleben, dass ihr Handeln etwas Gutes bewirkt. Ein gemeinsamer Erste-Hilfe-Kurs für Jung und Alt macht eine solche Erfahrung auf besondere Weise möglich. Gleichzeitig werden spielerisch Techniken und Wissen vermittelt und die Bereitschaft zu helfen gestärkt.

2025

Samstag, 15.03.2025

14.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · 15,20 €

Katharina Wiemann

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1361

Testament für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

In Kooperation mit der Senioren-, Pflege- und Behindertenbeauftragten und dem Inklusionsbeirat der Stadt Erftstadt.

Eltern von Kindern mit Behinderung sorgen sich um die langfristige Versorgung ihrer Nachkommen. Sie möchten, dass auch nach ihrem Tod das Kind gut abgesichert ist. Ein Behindertentestament ermöglicht es, Vermögen zu vererben, ohne dass der Anspruch auf öffentliche Unterstützung verloren geht. Dieses Testament muss präzise formuliert sein, um zu gewährleisten, dass das Erbe nicht rasch für Sozialhilfeleistungen aufgebraucht wird. Norbert Bonk, ein auf Erbrecht spezialisierter Rechtsanwalt aus Köln, bietet einen Überblick über die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten in diesem Bereich.

2024

Donnerstag, 21.11.2024

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Norbert Bonk

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1370



Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

Viele Menschen möchten ihre Vermögensübertragung schon zu Lebzeiten regeln, um richtig zu vererben und Konflikte zu vermeiden. In dem Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt. Unter anderem werden die folgenden Themen aufgegriffen: Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament, letzter Wille, Pflichtteilsrecht, Nachlassverwaltung, Erbschaftssteuer, Schenkung. Stefanie Köhnke ist Fachanwältin für Familienrecht.

2024

Mittwoch, 11.12.2024

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Stefanie Köhnke

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1372

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfü- gung und Patienten- verfügung

Die Referentin gibt Antworten auf wichtige Fragen zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Der Irrglaube, dass Ehepartner oder Kinder automatisch rechtlich vertreten können, ist weit verbreitet. Es ist ratsam, rechtzeitig Vorsorge zu treffen, um das Selbstbestimmungsrecht zu wahren. Mit einer Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung gibt man seinen Angehörigen einen Leitfaden für die schwere Zeit an die Hand. Die Referentin Bettina Sievers ist Rechtsanwältin im Sozialrecht.

2025

Mittwoch, 26.03.2025

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Bettina Sievers

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1375



Heimunterbringung im Pflegefall: Finanzierung der Heimkosten, Sozialhilfeleistungen, Pflegegeld

Die Unterbringung der Eltern in einem Seniorenheim kann zu erheblichen Kosten führen, die oft nicht allein durch Rente oder Pension sowie Pflegeversicherungsleistungen gedeckt sind. Der Vortrag gibt Aufschluss über die folgenden Fragen: Wie können das Einkommen und das Vermögen der pflegebedürftigen Person eingesetzt werden? Welche staatlichen Leistungen (Pflegegeld, Pflegegeld, Sozialhilfe) gibt es, und wann kann das Sozialamt in Anspruch genommen werden? Wann müssen die Kinder sich an den Pflegekosten beteiligen (sog. Elternunterhalt)?

2025

Mittwoch, 14.05.2025

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Stefanie Köhnke

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1377

Anerkennung einer Schwerbehinderung

Das Schwerbehindertenrecht ermöglicht Menschen mit Einschränkungen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben durch Hilfen und Nachteilsausgleiche. Die Feststellung einer Behinderung oder Schwerbehinderung ist wichtig, um diese Unterstützung zu erhalten. Im Vortrag werden Fragen zur Feststellung einer Behinderung bzw. Schwerbehinderung, der Antragstellung und den zugehörigen Hilfen und Nachteilsausgleichen beantwortet.

Die Referentin Bettina Sievers ist Rechtsanwältin mit Schwerpunkt Sozialrecht.

Mittwoch, 21.05.2025

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Bettina Sievers

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1379

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Letzte Hilfe – „Am Ende wissen, wie es geht.“

In Kooperation mit dem Hospiz-Verein Erfstadt e. V.

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. In dem Basis-Kurs „Letzte Hilfe“ lernen Sie, wie Sie Mitmenschen am Ende ihres Lebens unterstützen können.

Die Themen umfassen die Normalität des Sterbens, mögliche Beschwerden im Sterbeprozess, sowie Basiswissen und Orientierung in den Bereichen Sterben als Teil des Lebens, Vorsorge und Entscheidungen, Leidenslinderung und Abschiednehmen.

2025

Donnerstag, 10.04.2025

17.00 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Susanne Leibig

Christine Beiderwieden

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1381

**Besuchen Sie uns auf
unserer Webseite**





Das Faultier im Kopf – Mehr Erfolg durch Automatismen und Routinen

In diesem Vortrag geht es darum, wie unser Unterbewusstsein unser Denken und Handeln beeinflusst. Wieso reagieren wir in einer bestimmten Situation genauso wie beim letzten Mal, obwohl wir uns doch vorgenommen hatten, es zukünftig anders zu machen? Erfahren Sie, wie wir alte Gewohnheiten ändern und neue etablieren können.

Es erwartet Sie ein interessanter Vortrag mit vielen Aha-Momenten, bei dem Sie lernen werden, wie hilfreiche Routinen Ihr Leben erleichtern können und wie Sie alte Automatismen löschen.

2024

Mittwoch, 20.11.2024

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 14,90 €

Carola Schneider

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1400

Positives Denken – Das richtige Mindset entscheidet

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wieso manchen Menschen das Glück geradezu zufliegt, während es bei anderen nicht so gut zu laufen scheint? Natürlich gibt es Faktoren und Schicksalsschläge, die niemand beeinflussen kann. Dennoch gilt: Positives Denken kann im Leben hilfreich sein. An diesem Abend erfahren Sie, was es mit konsequenter positiver Grundhaltung, Visualisierungen und dem Gesetz der Anziehung auf sich hat. Sie lernen, wie Sie mit diesen einfachen Mitteln Ihr Leben positiver gestalten und somit eine höhere Lebensqualität erreichen können.

2025

Donnerstag, 20.02.2025

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 14,90 €

Carola Schneider

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1401

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Ich bin stolz auf mich – und das kann ich auch sein!

Jeder Mensch hat wertvolle Ressourcen, die es sich lohnt zu entdecken, um neue Kraft und Energie für die Anforderungen des Lebens im beruflichen und privaten Bereich zu schöpfen. Häufig fällt es schwer, diese positiven Ressourcen, die wir bereits in uns tragen, zu erinnern, zu nutzen und so Probleme zu relativieren, zu lösen und Krisen zu meistern. Dabei könnte das einen großen Beitrag dazu leisten, gelassener an Herausforderungen herangehen zu können. In diesem Tagesseminar erkennen und reaktivieren Sie Ressourcen, um resilienter, erfolgreicher und zufriedener zu leben.

2024

Samstag, 09.11.2024

9.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · 32,20 €

Nicole Trué

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 3, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1402

Mein Leben ist plötzlich ganz an- ders – Übergänge in neue Lebensphasen meistern

Berufswechsel, Elternschaft, Trennung, Verlust des Partners, Ruhestand – all das sind Übergänge im Lebenszyklus, die Entwicklungs- und Anpassungsaufgaben mit sich bringen. Die Bewältigung dieser veränderten Lebenssituationen ist nicht immer einfach, sie erfordert eine aktive Betrachtung der neuen Herausforderungen, Möglichkeiten und Chancen. In diesem Tagesseminar entwickeln Sie neue Perspektiven, um die veränderte Lebenssituationen konstruktiv annehmen zu können.

2025

Samstag, 18.01.2025

9.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · 32,20 €

Nicole Trué

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1403



Neue Perspekti- ven durch Systemische Aufstel- lung: Wege aus der Wiederho- lungsschleife

Finden Sie sich – beruflich oder privat – oft mit denselben, sich wiederholenden Sorgen und Problemen konfrontiert und wünschen sich Veränderung? Das Seminar eröffnet neue Perspektiven durch systemische Aufstellung. Diese Methode ermöglicht Einblicke in unsichtbare Verbindungen und Muster, die Ihr Leben prägen. Sie lernen, die Ursprünge wiederkehrender Probleme zu verstehen und persönliche so wie berufliche Verstrickungen zu entwirren. Dieses Seminar vermittelt Werkzeuge für den ersten Schritt zur Veränderung.

2025

Samstag, 22.03.2025

9.00 - 14.00 Uhr

1 Termin · 25,40 €

Susanne Neumann

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1405

Einfache Techni- ken der Selbst- verteidigung für Frauen

In diesem Workshop lernen Frauen ab 16 Jahren, wie sich gefährliche Situationen durch gute Beobachtung und entsprechendes Verhalten vermeiden lassen. Sie lernen leicht anwendbare Deeskalationstechniken kennen, erfahren etwas über die rechtlichen Hintergründe und üben leicht erlernbare Verteidigungstechniken ein. Niemand muss Karatekämpferin werden, um einen Angriff abwehren zu können. In vielen Fällen sind ein selbstbewusstes Auftreten und ein gezieltes Agieren ausreichend. Bitte bringen Sie Turnschuhe und ggf. bequeme Kleidung mit.

2024

Samstag, 16.11.2024

9.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · 32,20 €

Nicole Trué

VHS-Standort

Carl-Schurz-Str. 23, Gesund-
heitsraum, linker Seitentrakt

Kurs Nr. M -1430

2025

Samstag, 10.05.2025

9.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · 32,20 €

Nicole Trué

VHS-Standort

Carl-Schurz-Str. 23, Gesund-
heitsraum, linker Seitentrakt

Kurs Nr. M -1431



**Vergessen war
gestern – Ihr
Gedächtnis ist
besser, als Sie
denken!**

Während der Arbeit oder im Privatleben: Es prasseln immer mehr Informationen auf uns ein. Dabei macht es uns die moderne Technik leicht, unser Gedächtnis auszulagern und uns so wenig wie möglich selbst zu merken. Um „digitaler Demenz“ vorzubeugen und jederzeit leistungsfähig zu sein, müssen wir unser Gehirn wie einen Muskel ständig fordern und trainieren. Mit entsprechenden Techniken merken Sie sich mühelos Informationen aller Art schnell und nachhaltig und nutzen Ihr Gehirn effizienter.

2024

Donnerstag, 26.09.2024

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 14,90 €

Carola Schneider

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1440

**Ein Gedächtnis
wie ein Sieb? So
ist Sprachenler-
nen kinderleicht**

Mit viel Spaß und Witz zeigt Carola Schneider, wie das Erlernen von Sprachen sowohl kinderleicht als auch sehr vergnüglich sein kann. Sie erfahren zum einen, warum Sie viel mehr zu leisten imstande sind als Sie denken und lernen zum anderen, wie Sie sich Ihrer Wunschsprache ab sofort erfolgreicher und außerdem mit erheblich geringerem Aufwand nähern. Erste Erfolgserlebnisse werden Sie schon am Ende des Vortrags haben, verspricht die Referentin.

2025

Mittwoch, 19.03.2025

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 14,90 €

Carola Schneider

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1441



Gedächtnis- training – Nach- mittagskurse in Lechenich

Namen und Zahlen behalten, im Gespräch schnell das richtige Wort finden: Wer sein Gedächtnis gezielt und regelmäßig trainiert, kann sich Neues leichter merken und das, was er weiß, zum rechten Zeitpunkt sicher abrufen. Ein gutes Gedächtnistraining besteht aus vielfältigen Übungen, die unterschiedliche Gehirnleistungen ansprechen: die Aufmerksamkeitsspanne und Konzentration, die Merkfähigkeit und Wortflüssigkeit, das räumliche Vorstellungsvermögen und Zahlenverständnis, das logische und assoziative Denken. Im Kurs lernen Sie eine Vielzahl von Übungen kennen, die Ihnen helfen, Informationen schneller zu erarbeiten und besser zu behalten.

Der spätere Kurs läuft als Kleingruppe mit geringerer Belegung.

2024

Di. 14.00 - 15.30 Uhr
ab 17. September 2024
11 Termine · 66,60 €
Angelika Lanfermann
Kath. Pfarrzentrum Lechenich
Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -1450

Di. 15.45 - 17.15 Uhr
ab 17. September 2024
11 Termine · 77,60 €
Angelika Lanfermann
Kath. Pfarrzentrum Lechenich
Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -1452

2025

Di. 14.00 - 15.30 Uhr
ab 14. Januar 2025
16 Termine · 94,60 €
Angelika Lanfermann
Kath. Pfarrzentrum Lechenich
Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -1451

Di. 15.45 - 17.15 Uhr
ab 14. Januar 2025
16 Termine · 110,60 €
Angelika Lanfermann
Kath. Pfarrzentrum Lechenich
Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -1453

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Erste Schritte mit dem Android-Smartphone oder -Tablet

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem Android-Smartphone oder -Tablet in einer Kleingruppe. Sie lernen, wichtige Einstellungen vorzunehmen und interessante Apps zu installieren, den Kalender zu nutzen, Kontakte anzulegen und zu verwalten, E-Mails zu verschicken und Fotos zu teilen. Außerdem lernen Sie, wie Sie Kostenfallen vermeiden. Der Kurs ist für Erwachsene geeignet, die wenig oder keine Erfahrung mit Smartphones oder Tablets haben.

2024

Fr. 12.00 - 14.15 Uhr
ab 8. November 2024
3 Termine · 50 €
Ursula Scholz
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 2, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -1500

2025

Fr. 15.00 - 17.15 Uhr
ab 21. März 2025
3 Termine · 50 €
Ursula Scholz
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 2, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -1501

Erste Schritte mit dem iPhone oder iPad

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrem iPhone oder iPad in einer Kleingruppe. Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit und erfahren, wie Sie die wichtigsten Funktionen nutzen, Einstellungen vornehmen und Apps installieren. Sie lernen den Kalender zu nutzen, Kontakte zu verwalten, E-Mails zu verschicken, Fotos zu machen, Musik und Videos abzuspielen sowie Sprach- und Videotelefonate zu führen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne oder mit wenig Erfahrung mit dem iPhone oder iPad.

Fr. 15.00 - 17.15 Uhr
ab 8. November 2024
3 Termine · 50 €
Norbert Mallik
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -1502

Fr. 15.00 - 17.15 Uhr
ab 9. Mai 2025
3 Termine · 50 €
Norbert Mallik
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -1503



WhatsApp für Anfänger:innen

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Messenger-Dienstes WhatsApp kennen und zu nutzen, z. B. das Versenden von Texten, Sprachnachrichten, Bildern und Videos, Gruppenfunktionen und Videotelefonie. Auch das Thema Sicherheit wird behandelt. Erste Vorkenntnisse mit dem Smartphone sind hilfreich. Der Kurs findet als Kleingruppe mit fünf bis sechs Personen statt.

2024

Freitag, 06.12.2024

14.30 - 16.45 Uhr

1 Termin · 20 €

Ursula Scholz

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 2, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1504

2025

Freitag, 11.04.2025

14.30 - 16.45 Uhr

1 Termin · 20 €

Ursula Scholz

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 2, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1505

Gesundheit digital: Ein Weg- weiser von der elektronischen Gesundheitskarte zur elektroni- schen Patienten- akte

Das Bundesministerium für Gesundheit treibt die Digitalisierung des Gesundheitswesens voran. Nach der Einführung der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) mit ihren verschiedenen Anwendungen, wie dem elektronischen Rezept (E-Rezept) oder dem elektronischen Medikamentenplan (eMP), und den digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), soll 2025 die elektronische Patientenakte (ePA) kommen. Der Vortrag gibt einen Überblick über diese digitalen Services und Anwendungen und bringt Sie auf den aktuellen Stand.

Samstag, 09.11.2024

15.00 - 16.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Monika Rimbach-Schurig

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Bibliothek, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1510

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Gesundheit digital: Die elektronische Patientenakte im Fokus

Mit dem Digital-Gesetz (DigiG) will das Bundesministerium für Gesundheit der elektronischen Patientenakte (ePA) zum Durchbruch verhelfen. Ab dem 15. Januar 2025 müssen die Krankenkassen ihren Versicherten eine ePA zur Verfügung stellen. Diese ePA erhält jede: gesetzlich Versicherte, die oder der nicht aktiv widerspricht.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktionen der ePA. Wo liegen die Vorteile für Sie, und gibt es auch Risiken? Welche Daten werden gespeichert, wer hat darauf Zugriff, wie können Sie den Zugriff einschränken?

2025

Samstag, 17.05.2025

15.00 - 16.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Monika Rimbach-Schurig

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 3, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1511

Unterrichten in der VHS Erftstadt

Sie haben einen Hochschulabschluss oder eine besondere Qualifikation für ein Fachgebiet? Es gibt viele gute Gründe, neben- oder freiberuflich in der VHS tätig zu werden. Sie unterstützen den gesellschaftlichen Auftrag, Bildung für alle möglich zu machen. Sie treffen hochmotivierte Teilnehmende, die sich für Ihr Fachgebiet interessieren. Sie bleiben frei und selbstständig und können doch auf das Knowhow der VHS zurückgreifen.



Strom- und Heizkosten nachhaltig senken

In Kooperation mit der anbieterunabhängigen Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW.

Energiesparen schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt. Dabei muss Energiesparen nicht zwangsläufig mit Komforteinbußen einhergehen. Schon kleine Änderungen führen zum Erfolg. Weder muss hoher Aufwand betrieben werden, noch müssen größere Investitionen getätigt werden. Erfahren Sie an diesem Abend, wie durch kleine Verhaltensänderungen im Alltag Ihre Strom- und Heizkosten signifikant sinken können.

2024

Mittwoch, 18.09.2024

17.30 - 19.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Waltraud Clever

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1600

Nachträgliche Wärmedämmung an Wohngebäuden mit staatlicher Förderung

In Kooperation mit der anbieterunabhängigen Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW.

Ein schlecht isoliertes Wohngebäude verursacht im Winter hohe Heizkosten und heizt sich im Sommer unerträglich auf oder muss mit hohem Energieaufwand gekühlt werden. Sollen diese Kosten nachhaltig gesenkt werden, sollten der Keller, das Dach, die Fassade und die Fenster gut isoliert werden.

Erfahren Sie von Dipl.-Ing. Waltraud Clever, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale NRW, welche Dämmmaßnahmen sich lohnen und von welchen staatlichen Fördermöglichkeiten Sie profitieren können.

Mittwoch, 13.11.2024

17.30 - 19.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Waltraud Clever

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1602



Sanierung der Wärme- und Warmwassererzeugung mit staatlicher Förderung

In Kooperation mit der anbieterunabhängigen Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW.

In Wohngebäuden sind die Wärme- und die Warmwassererzeugung die größten Energiefresser. Insbesondere Anlagen, die mit fossilen Brennstoffen betrieben werden, verursachen hohe Kosten und erzeugen viel klimaschädliches CO₂. Die Sanierung alter Heizungsanlagen wird daher staatlich gefördert. Erfahren Sie von Dipl.-Ing. Waltraud Clever, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale NRW, welche Einsparungen mit moderner Heiztechnologie möglich sind und von welchen staatlichen Fördermöglichkeiten Sie profitieren können.

2025

Mittwoch, 22.01.2025

17.30 - 19.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Waltraud Clever

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1603

Photovoltaik auf dem Dach und am Balkon

In Kooperation mit der anbieterunabhängigen Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW.

Mit Photovoltaikanlagen auf dem Dach oder am Balkon können nicht nur Haus- und Wohnungseigentümer:innen, sondern auch Mieter:innen Sonnenenergie nutzen und ihre Stromrechnung reduzieren.

Dipl.-Ing. Waltraud Clever, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale NRW, erklärt an diesem Abend die Funktionsweise von Photovoltaikanlagen, für wen eine große Anlage auf dem Dach geeignet ist und für wen die kleineren Balkonmodule passen.

Mittwoch, 04.06.2025

17.30 - 19.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Waltraud Clever

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1605



Naturschutz vor der Haustür: Wie mache ich meinen Garten im Herbst fit für Igel, Amsel und Co.?

Die Tage werden kürzer und im Garten endet bald die Blütezeit. Doch auch im Herbst gibt es viel zu tun, um Tieren im Winter zu helfen. Auf einer Exkursion im Umweltzentrum Friesheimer Busch lernen Sie, Überwinterungsmöglichkeiten für Igel, Amphibien und Insekten anzulegen, welche Sträucher jetzt pflanzbar sind und wie eine Vogelfutterstelle richtig eingerichtet wird, damit auch im Winter der Tisch für unsere heimische Tierwelt reich gedeckt ist.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des LEADER-Projektes „Zukunftsdörfer in der Zülpicher Börde“ statt und wird von der Biologischen Station Bonn / Rhein-Erft e. V. durchgeführt.

2024

Freitag, 13.09.2024

17.00 - 18.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Ulrike Löffler

Umweltzentrum

Friesheimer Busch, Erftstadt

Kurs Nr. M -1610

Naturschutz vor der Haustür: ökologische Garten- und Gebäudegestaltung

Den eigenen Garten zu gestalten, macht nicht nur Spaß, Sie können mit einfachen Maßnahmen auch dazu beitragen, dem Insektensterben und dem Verlust der Artenvielfalt vorzubeugen und so einen Beitrag zum Naturschutz leisten. An diesem Abend erfahren Sie, welche heimischen Pflanzen für den Garten geeignet sind und wie Sie Tieren rund ums Haus einen wertvollen Lebensraum anbieten können.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des LEADER-Projektes „Zukunftsdörfer in der Zülpicher Börde“ statt und wird von der Biologischen Station Bonn / Rhein-Erft e. V. durchgeführt.

2025

Dienstag, 25.03.2025

17.00 - 18.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Ulrike Löffler

Umweltzentrum

Friesheimer Busch, Erftstadt

Kurs Nr. M -1611

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Workshop: Naturfreundlich gärtnern

Der Herbst ist ideal, um den Garten neu zu gestalten. Jetzt können neue Pflanzen gesetzt und Veränderungen begonnen werden. Aber wie kann man den Garten so gestalten, dass er nicht nur das Auge und den Gaumen erfreut, sondern auch zur Artenvielfalt beiträgt? Das sind nur einige Fragen, die Themen dieses Workshops sind.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des LEADER-Projektes „Zukunftsdörfer in der Zülpicher Börde“ statt und wird von der Biologischen Station Bonn / Rhein-Erft e. V. durchgeführt.

2024

Freitag, 27.09.2024

14.00 - 18.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Ulrike Löffler

Umweltzentrum

Friesheimer Busch, Erftstadt

Kurs Nr. M -1620

Heilkräuter und Essbares vor der Haustür

Was grünt und blüht eigentlich vor der Haustür und am Wegesrand? Viele Pflanzen sind essbar, und auch Heilpflanzen sind zahlreich in der heimischen Flora vertreten. Das Wissen um die Kraft der so genannten „Unkräuter“ ist lange Zeit in Vergessenheit geraten. Warum es Sinn ergibt, einheimische Wildpflanzen im Garten zu haben, und vieles mehr, erfahren Sie bei einer spannenden Exkursion im Friesheimer Busch.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des LEADER-Projektes „Zukunftsdörfer in der Zülpicher Börde“ statt und wird von der Biologischen Station Bonn / Rhein-Erft e. V. durchgeführt.

2025

Freitag, 04.04.2025

17.00 - 18.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Ulrike Löffler

Umweltzentrum

Friesheimer Busch, Erftstadt

Kurs Nr. M -1621



Online-Vortrag: Das Internet der Tiere

Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Dieses „Internet der Tiere“ liefert tiefe Einblicke in grundlegende biologische Prozesse.

Martin Wikelski, Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell, erläutert, wie diese Informationen helfen können, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

2024

Donnerstag, 21.11.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Prof. Dr. Martin Wikelski

Kurs Nr. M -1622

Online-Vortrag: Wie unterstütze ich die Artenvielfalt in meinem Garten?

Dieser Vortrag gibt Tipps, wie man Gärten mit kleinen und größeren Maßnahmen als wertvollen Lebensraum für Tiere und heimische Pflanzen gestaltet. Er behandelt, wie Wege ohne Bodenversiegelung angelegt werden können und welche Pflanzen sowohl für Insekten hilfreich als auch für das Auge oder den Gaumen erfreulich sind. Zudem geht es um das Sparen und Bereitstellen von Wasser. Gärten nehmen wesentliche Landflächen ein und können dazu beitragen, die immer größer werdenden Lücken zwischen natürlichen Biotopen zu schließen und die Artenvielfalt zu fördern.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des LEADER-Projektes „Zukunftsdörfer in der Zülpicher Börde“ statt und wird von der Biologischen Station Bonn / Rhein-Erft e. V. durchgeführt.

2025

Dienstag, 11.02.2025

18.30 - 20.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Ulrike Löffler

Kurs Nr. M -1623

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Familienworkshop: Überwinterungs- möglichkeiten und Nisthilfen

Im Herbst bereiten sich alle Tiere auf den Winter vor. Denn obwohl die Temperaturen immer milder werden, braucht unsere heimische Tierwelt auch im Winter Nahrung und Verstecke, und die sind häufig knapp. In diesem Workshop für Familien werden unter Anleitung von Diplom-Biologin Ulrike Löffler Nistkästen für Vögel gebaut und mit einfachen Mitteln Verstecke und Überwinterungsmöglichkeiten für Käfer, Igel und Amphibien hergerichtet.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des LEADER-Projektes „Zukunftsdörfer in der Zülpicher Börde“ statt und wird von der Biologischen Station Bonn / Rhein-Erft e. V. durchgeführt.

2024

Samstag, 05.10.2024

10.00 - 14.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Ulrike Löffler

Umweltzentrum

Friesheimer Busch, Erftstadt

Kurs Nr. M -1630

Familienworkshop: Frühlingserwachen und Lebensräume schaffen

Der Frühling kommt, die Tiere suchen Nistplätze, geeignete Nahrung und Verstecke, um sich fortpflanzen zu können, doch die sind häufig knapp. In diesem Workshop wollen wir Nistkästen für Vögel bauen, aber auch zeigen, wie man weitere Nistmöglichkeiten und Verstecke für Käfer, Igel und mit Glück auch für Amphibien schafft.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des LEADER-Projektes „Zukunftsdörfer in der Zülpicher Börde“ statt und wird von der Biologischen Station Bonn / Rhein-Erft e. V. durchgeführt.

2025

Samstag, 29.03.2025

14.30 - 18.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Ulrike Löffler

Umweltzentrum

Friesheimer Busch, Erftstadt

Kurs Nr. M -1631



Vortrag: Südkorea, das Land voller Kontraste

Entdecken Sie ein tausend Jahre altes Land, das immer noch viele unbekannte Facetten birgt und mit seiner einzigartigen Mischung aus Tradition und Moderne fasziniert. Südkorea hat eine turbulente Vergangenheit, geprägt von Kriegen, Kolonialisierung und Teilung. Eingebettet zwischen den mächtigen Nachbarn Nordkorea im Norden und China im Westen, bietet das Land eine reiche kulturelle Vielfalt und atemberaubende Landschaften. Südkorea ist eine führende Wirtschaftsmacht, bekannt für seine Hightech-Industrie, Popkultur und die Ausrichtung der Olympischen Spiele.

2024

Samstag, 31.08.2024

10:00 – 12:15 Uhr

1 Termin · 7 €

Sun Hee Kähler

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1650

Vortrag: Wrocław/Breslau (nowoczesna metropolia na Dolnym Śląsku/moderne Metropole in Niederschlesien)

In Zusammenarbeit mit dem Partnerschaftsverein Erfstadt – Jelenia Góra (Hirschberg) e. V.

Breslau, Polens viertgrößte Stadt, wurde um 900 gegründet und erlebte eine bewegte Geschichte. Nach den Zerstörungen des Zweiten Weltkrieges entstand eine moderne Metropole. Mit 640.000 Einwohnern, darunter 100.000 Student:innen, ist Breslau ein Innovationszentrum und war 2016 Kulturhauptstadt Europas. Die Stadt liegt auf zwölf Inseln, verbunden durch viele Brücken, und beherbergt bedeutende Kirchen und Museen. Entdecken Sie auf dieser Bilderreise das „Venedig Polens“ und die Bedeutung der im Stadtbild allgegenwärtigen Zwerge.

2025

Donnerstag, 06.02.2025

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Jürgen Schreiber

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -1651

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes

Volkshochschule der Stadt Erfstadt im Internet

Alle Angebote der VHS finden Sie auch im Internet unter www.vhs-erfstadt.de

Weniger ist mehr!

Das Programmheft der VHS Erfstadt führt alle Kurse und Veranstaltungen auf, die zum Redaktionsschluss geplant waren, enthält aber lediglich gekürzte Erläuterungen und auch nur die wichtigsten organisatorischen Angaben.

Bitte nutzen Sie unsere Webseite, wenn Sie Details zu den Kursen erfahren und sich online anmelden möchten. Geben Sie dazu die Kursnummer in das Suchfeld oben rechts ein. In den Suchergebnissen finden Sie den gesuchten Kurs mit ausführlichen Informationen. Die Anmeldung schließen Sie über das Warenkorbsymbol ab. Alternativ können Sie auch weiterhin die Anmeldekarte, die hinten im Heft ist, nutzen.

vhs Volkshochschule Erfstadt

HOME PROGRAMM AKTUELLES ÜBER UNS KONTAKT BERATUNG SERVICE

haus der Erwachsenenbildung

MENSCH UND GESELLSCHAFT KULTURELLE BILDUNG UND KREATIVKURSE GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG DEUTSCH UND FREMDSPRACHEN BILDUNGSWEGWEISER, BERUF UND EDV GRUNDBILDUNG UND SCHULABSCHLUSSBERATUNG FORTTRÄGE UND EXKURSIONEN

Herzlich willkommen!

Sie finden hier alle Kurse und Veranstaltungen der VHS Erfstadt für das erste Halbjahr 2023. Über die bunten Kreise starten Sie die Kursuche. Den Anmeldevorgang schließen Sie über das Warenkorbsymbol oben rechts ab. Das Programm liegt auch als gedrucktes Heft vor und ist hier als digitales Blätterbuch aufrufbar. Wenn Sie Fragen haben, nehmen Sie dann Kontakt zu uns auf. Wir beraten Sie gern und sind für Sie da, Ihr VHS-Team

Durch die schlankere Fassung des Programmheftes und die Verwendung von Recyclingpapier leistet die VHS einen kleinen Beitrag zum Umweltschutz.

Auf unserer Webseite finden Sie außerdem auch Kurse und Veranstaltungen, die wir erst nach Redaktionsschluss geplant haben.





2 | Kultur und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte
Literaturgeschichte(n) und Kreatives Schreiben
Theater und Musik
Filmen und Filmgeschichte
Fotografieren und Bildbearbeitung
Freies Gestalten
Malen und Zeichnen
Gestalten und Werken
Textiles Gestalten





Frieda Kahlo: Die zerbrochene Säule

Der Todestag von Frida Kahlo jährt sich 2024 zum 70. Mal. Mit dem genannten Titel eines Gemäldes von Kahlo wird deren extreme Auseinandersetzung mit sich selbst angedeutet: Kunst und Persönlichkeit sind eng miteinander verflochten, sodass ihr persönliches Schicksal intensiven Ausdruck in ihrer Malerei findet. Es ist deshalb notwendig, auch dokumentarische Fotos aus dem Leben der Künstlerin zur Bedeutungserklärung ihrer Kunst hinzuzuziehen. Dazu gehört auch die Ehe mit Diego Rivera. Viel Symbolik in den Bildern ist so zu erklären. Daneben muss aber auch die indigene Herkunft einbezogen werden, um den Inhalt der Werke, aber auch formale Aspekte, verstehen zu können.

2024

Mittwoch, 04.09.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 7 €

Dr. Carl Körner

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2002

Anselm Kiefer: Polarisierend

Anselm Kiefers 80. Geburtstag ist am 28. März 2025: Ein triftiger Grund, sich diesem außergewöhnlichen Künstler und dessen Kunstwerken zu nähern. Die riesigen Formate betonen nachdrücklich die Bedeutungsdimension. Als Historienmaler neuer Prägung geht er Themen an wie die Hermannsschlacht, Mythologie, Nationalsozialismus und gestaltet literarische Texte von Paul Celan und Ingeborg Bachmann. Von besonderem Interesse sind auch die eingesetzten Materialien wie Stroh, Blei, Asche und Objekte verschiedenster Art. Neben der Malerei muss zwingend auch sein druckgrafisches Werk in die Interpretation seines Œuvres einbezogen werden.

2025

Mittwoch, 12.03.2025

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 7 €

Dr. Carl Körner

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2003



**Online-Vortrag:
Im Detail die
ganze Welt –
Werke von Jan
Brueghel der
Ältere in der Alten
Pinakothek**

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. 1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemaldesammlungen München.

2024

Donnerstag, 12.12.2024

19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Dr. Mirjam Neumeister

Kurs Nr. M -2004

**Künstlerinnen-
Abend: DER DIE
DADA**

Künstlerinnen haben als Malerinnen, Schriftstellerinnen, Diseusen die „eigenartige Kunstform“ der DADA-Bewegung zur Zeit des Ersten Weltkriegs entscheidend mitgestaltet. Dem einflussreichen Wirken von Sophie Täuber-Arp, Hannah Höch, Emmy Jannings u.a. – die oftmals hinter den Namen von Hans Arp oder Hugo Ball verschwinden – ist dieser Künstlerinnen-Abend samt kleiner Kunst-Interaktionen gewidmet. Inklusive kulinarischer Häppchen.

2025

Mittwoch, 22.01.2025

19.00 - 21.15 Uhr

1 Termin · 15 €

Dr. Gabriele Zeitler-Abresch
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2005

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Grundlagen der Kunstgeschichte: Künstlerkollektive

Im vorherigen Kurs wurden Künstlerkollektive in den Blick genommen: Die Geschichte der Bildenden Kunst des Zwanzigsten und Einundzwanzigsten Jahrhunderts wurde immer wieder auch entscheidend von Künstlergruppierungen und ihren Manifesten geprägt, genannt sei beispielsweise der Blaue Reiter.

Im zweiten Teil dieses Grundlagenkurses werden weitere Künstlerkollektive vorgestellt und ihre programmatischen Werke gemeinsam besprochen.

2024

Di. 10.00 - 12.00 Uhr

ab 29. Oktober 2024

6 Termine/1 Museumsbesuch

7 Termine · 71,50 €

Dr. Gabriele Zeitler-Abresch

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2006

Grundlagen der Kunstgeschichte: Kirchengeschichte(n)

Kirchenbauten der Moderne – Erhalten oder Umgestalten? Viele Kirchenbauten des 20. und 21. Jahrhunderts sind herausragende Beispiele zeitgenössischer Architektur. Bedeutende Bauten wie die der Architektenfamilie Böhm werden in diesem Kurs vorgestellt und Möglichkeiten der baulichen Anpassung und Umnutzung zum Erhalt wichtiger Kirchengebäude besprochen.

2025

Di. 10.00 - 12.00 Uhr

ab 11. März 2025

7 Termine/1 Museumsbesuch

8 Termine · 82 €

Dr. Gabriele Zeitler-Abresch

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2007



Wahr-Zeichen? Denkmalgeschich- te in Oberliblar

Zum Tag des offenen Denkmals® 2024

2024 geht es am Tag des offenen Denkmals um gebaute Wahrzeichen, aber auch um die authentische Aussagekraft der historischen Bausubstanz. In Oberliblar sind heute noch zwei Kirchen mit ihren Türmen die Repräsentanten des Stadtteils. Darüber hinaus gibt es aber noch mehr historische Bausubstanz, an der sich die Lebensverhältnisse in der ehemaligen Bergarbeitersiedlung erkennen lassen.

Alexander Kleinschrodt rückt bei diesem Rundgang auch Leerstellen in den Fokus, an denen symbolische Orte und Zeugen der Vergangenheit bereits verloren gegangen sind.

Treffpunkt: Evangelische Friedenskirche, Ecke Schlunkweg/
Donatusstraße, Erftstadt-Liblar

2024

Samstag, 7.09.2024

11.00 - 12.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Dr. Alexander Kleinschrodt

Treffpunkt siehe Kursinfo

Kurs Nr. M -2010

Die Emmauskir- che in Gymnich: Gemeindezentrum mit architektoni- schen Qualitäten

Etwas versteckt in einer Gymnicher Wohnstraße steht die evangelische Emmauskirche. Sie war in den vergangenen Jahrzehnten nicht nur ein Lebensmittelpunkt vieler Menschen, sondern ist auch ein Symbol für die Ankunft evangelischer Neubürger im katholischen Rheinland nach dem Zweiten Weltkrieg. Architektonisch ist die Emmauskirche ebenfalls interessant – und das überrascht nicht, wenn man erfährt, dass sie von den Kölner Architekten Busmann & Haberer entworfen wurde, deren bekanntestes Bauprojekt das Museum Ludwig und die Philharmonie in Köln sind. Termin wird bei Semesterbeginn bekanntgegeben.

1 Termin · 11,80 €

Dr. Alexander Kleinschrodt

Emmauskirche, Gymnich

Kurs Nr. M -2012

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Kulturelle Tages- fahrt nach Solingen, Neviges, Wülfrath

Eine Zeitreise führt durch 400 Mio. Jahre Erdgeschichte – erlebbar im Zeittunnel Wülfrath. Die Tagesfahrt lädt ein zum Flanieren über idyllische Plätze und Gassen des späten Mittelalters in Solingen-Gräfrath, zu malerischen Fachwerkhäusern wie dem Niederbergischen Museum Wülfrath – bis zur modernen Architektur (Mariendom Neviges) und Kunst-Begegnungen (Kunstmuseum Solingen und Sinneswald Leichlingen).

2025

Mittwoch, 11.06.2025

7.30 - 19.00 Uhr

1 Termin · 39 €

Dr. Gabriele Zeitler-Abresch

Treffpunkt VHS Erftstadt

Kurs Nr. M -2019

Lyrik-Spazier- gang: Lyrik am Planetenweg

Mit Unterstützung des VHS-Fördervereins.

Seit mehr als fünf Jahren ist der Lyrik-Spaziergang fester Bestandteil des literarischen VHS-Programms. Drei Lyriker:innen machen sich alljährlich zu unterschiedlichen Themen gemeinsam auf den Weg und lesen an ausgewählten Wegstationen ihre Texte. Angefangen vom See über das Tal hin zum Berg und hinein in den Park reichen die bereits stattgefundenen Spaziergänge, die mit einem gemeinsamen Picknick schließen. In diesem Jahr geht es entlang des Erftstädter Planetenwegs: Startpunkt ist die Sonne im Frauenthaler Gesundheitsgarten.

2024

Samstag, 24.08.2024

18.15 - 20.30 Uhr

1 Termin · 14 €

Treffpunkt: Gesundheitsgarten

Frauenthal

Kurs Nr. M -2100



Literatur-Ausflug: Führung durch die Kölner Theodor Wonja Michael Bibliothek

Die Theodor Wonja Michael Bibliothek ist die erste Schwarze Bibliothek in Köln. Ihr Ziel ist es, ein vorurteilsfreies und dekoloniales Bild von Afrika und Menschen afrikanischer Herkunft zu vermitteln, neue Räume zu öffnen, in denen keine Rassismen reproduziert werden. Der afro-deutsche Schauspieler und Journalist Theodor Wonja Michael lebte bis zu seinem Tod in Köln, sein Nachlass bildet den Grundstock der Bibliothek.

Das ehrenamtliche Projekt ermöglicht an diesem Tag eine Führung mit Gespräch.

2025

Freitag, 17.01.2025

15.00 - 17.00 Uhr

1 Termin · 15 €

Dr. S. Scharbert-Hemberger

Theodor Wonja

Michael Bibliothek

Victoriastr. 6-8, 50668 Köln

Kurs Nr. M -2101

Erftstädter Vorlesewoche

„Noch eine Seite“ heißt es auch in diesem Jahr – im Rahmen der 17. „Erftstädter Vorlesewoche“. Das ehrenamtlich organisierte Projekt lädt wieder herzlich zu Lesungen unter freiem Himmel an den unterschiedlichsten Orten in Erftstadt ein, die es hier und da auch neu zu entdecken gilt – ebenso wie all die zu hörenden Texte, die von ernst bis heiter kurzweilige und literarische Begegnungen möglich machen.

Der Eintritt ist frei, der Programmflyer mit dem detaillierten Programm findet sich ab Anfang August auf unserer Website (www.vhs-erftstadt.de) und liegt an vielen öffentlichen Stellen aus.

2024

ab 25.08.2024

gebührenfrei

an verschiedenen Orten in
Erftstadt

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Hinter Mendig ge- landet: In die Eifel mit Alexander Klein- schrodt

Literatur-Ausflug

In der Eifel gibt es Ruhe und vermeintlich unberührte Natur – aber ist das schon alles? In seinem Buch „Hinter Mendig gelandet. Eine Welt-Reise durch die Eifel“ zeigt Alexander Kleinschrodt die Region mit einem Blick für Details, der größere Zusammenhänge sichtbar macht. Die literarische Wanderung mit ihm führt aus dem Urfttal über den Aussichtspunkt Königsberg nach Steinfeld. In den unterwegs eingestreuten Lesungen aus dem Buch geht es um Klöster, Konfliktlinien und die Frage, wie eine Landschaft für uns zu etwas Bedeutungsvollem wird.

Bitte bei Bedarf Sitzkissen mitbringen.

2024

Samstag, 12.10.2024

10.45 - 16.00 Uhr

1 Termin · 28,80 €

Dr. Alexander Kleinschrodt

Treffpunkt: Bahnhof Erftstadt

Kurs Nr. M -2103

Stadtbücherei der Stadt Erftstadt

Die Stadtbücherei Erftstadt ist mit zwei Standorten in Erftstadt vertreten und verfügt über einen Gesamtbestand von 31.602 Medien. Die Bücherei ist aber nicht bloß Ausleihstelle für Medien, sondern auch Rückzugsort zum ungestörten Lesen, Treffpunkt für Workshops, Lernort für Kitas und Schulen sowie kreative Ansprechpartnerin für das Veranstellen von Lesungen und Führungen. Ein Besuch lohnt sich immer.

Stadtbücherei der Stadt Erftstadt,

Bonner Straße 29, Tel. 02235-409800,

info@stadtbuecherei-erftstadt.de, www.stadtbuecherei-erftstadt.de

Zweigstelle Liblar der Bücherei,

Jahnstraße/Bahnhofstraße, Tel. 02235-409801,

info@stadtbuecherei-erftstadt.de, www.stadtbuecherei-erftstadt.de



**„Ich bin Niemand!
Wer bist Du?“ Ein
Abend über Emily
Dickinson**

Um die Dichterin Emily Dickinson ranken sich viele Mythen. Galt sie lange Zeit als einsam und unverheiratet lebende Frau des gehobenen Mittelstandes, die sich durch ihre Lyrik in Phantasiewelten träumte, zeichnen neuere Studien in Tagebüchern und Briefen das Bild einer emanzipierten, möglicherweise auch lesbischen Schriftstellerin. Inwiefern aber mindern diese Mythen unseren Blick auf die spielerische Offenheit ihrer Lyrik und überführen sie in eine scheinbare Ordnung, die die Gedichte selbst nicht nahelegen? Vortrag mit Gespräch.
Veranstaltung im Rahmen des Internationalen Frauentags 2025.

2025

Donnerstag, 06.03.2025

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Dr. Dirk Schulz

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2104

**Ich komme nicht
zurück: Lesung
und Gespräch mit
Rasha Khayat**

Mit Unterstützung des VHS-Fördervereins.

Rasha Khayat ist mehrfach ausgezeichnete Autorin, Übersetzerin und Dozentin – und widmet sich in ihrem gleichnamigen Podcast „Fempire“ seit 2022 ausschließlich Frauen, die schreiben. In ihrem aktuellen Roman „Ich komme nicht zurück“ (Dumont, 2024) erzählt die in Dortmund geborene und in Jeddah (Saudi-Arabien) aufgewachsene Autorin eindringlich-poetisch von der tiefen Freundschaft zwischen Hanna, Zeyna und Cem, die sich angesichts von Herkunftsfragen und gesellschaftspolitischen Zäsuren einer großen Zerreißprobe stellen muss.

2024

Samstag, 21.09.2024

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin · 7 €

Rasha Khayat

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Foyer im Erdgeschoss

Kurs Nr. M -2105



Weltenbau Basics: Jede Geschichte spielt in ihrer ganz eigenen Welt, aber insbesondere für historische oder futuristische Szenarien ist es wichtig, eine möglichst glaubhafte und in sich schlüssige Welt zu erschaffen, in der die Figuren interagieren. In diesem Kurs lernen Sie daher, wie man methodisch auch komplexe Welten bauen kann und dabei alle relevanten Ebenen (sozial, politisch, ökonomisch etc.) berücksichtigt. Wir werden aber auch darüber sprechen, wie Sie durch die richtigen Beschreibungen lebendige Bilder im Kopf Ihrer Leser erschaffen.

2025

Freitag, 14.02.2025

18.00 - 21.00 Uhr

1 Termin · 18,20 €

Rusanna Danielian

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 5, 2. OG

Eingang Schulhof

Kurs Nr. M -2106

Zwischen Gut und Böse: Figurenentwicklung In diesem Kurs steht die Figurenentwicklung im Vordergrund. Wir befassen uns mit den Fragen: Was macht starke Protagonist:innen und Antagonist:innen aus? Wie entwickelt man lebendige und vielfältige Charaktere? Wie sehen ihre Beziehungen untereinander aus? Welche Erzählperspektive passt zu der eigenen Geschichte? Wie kann man die Dialoge interessant gestalten? Anhand von verschiedenen Übungen lernen die Kursteilnehmenden ihre erschaffenen Figuren besser kennen, um sie anschließend in ihren Geschichten zum Leben zu erwecken.

2025

Samstag, 15.02.2025

16.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 25,40 €

Rusanna Danielian

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 5, 2. OG

Eingang Schulhof

Kurs Nr. M -2107



Kreatives Schreiben

Wie klappt es, eine Idee für eine Geschichte auch tatsächlich umzusetzen? Welche handwerklichen Tricks gibt es, um sie spannend und lebendig zu gestalten? Die Teilnehmenden dieses Kurses bekommen Einblicke und Tipps durch Beispiele aus der Weltliteratur und den großen Erzählungen der Moderne.

Wichtiger Anteil des Treffens wird die Besprechung von Kurzgeschichten und Romananfängen der Teilnehmenden sein. Gerne können diese mitgebracht werden. In konstruktiver Atmosphäre unter Gleichgesinnten werden die Texte gemeinsam in gemütlicher Runde besprochen.

2024

So. 11.00 - 15.00 Uhr
08.09., 06.10., 24.11.2024
3 Termine · 59,40 €
Philipp Wasmund
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -2108

Literarische Entdeckungsreisen: Bestseller und Klassiker im Lesekreis

In Kooperation mit Köttinger Dorfleben e. V.

Gemeinsam auf literarische Entdeckungsreise gehen – in Gesprächen und Diskussionen über aktuelle Bestseller oder Klassiker der Weltliteratur. In diesem Lesekreis werden monatlich neue Romane unter die Lupe genommen oder Wiederentdeckungen auf ihre Aktualitätsbezüge hin gelesen. Das aktuelle Buch zum Auftakt wird rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt; eine Auswahl der weiteren Bücher wird gemeinsam im Lesekreis getroffen.

2024

Mo. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 2. September 2024
4 Termine · 27,40 €
Dr. S. Scharbert-Hemberger
Köttinger Dorfleben
Peter-May-Str. 43, Erftstadt
Kurs Nr. M -2110

2025

Mo. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 13. Januar 2025
6 Termine · 38,60 €
Dr. S. Scharbert-Hemberger
Köttinger Dorfleben
Peter-May-Str. 43, Erftstadt
Kurs Nr. M -2111

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Auf ein Kännchen & ein offenes Ohr



HERZLICH WILLKOMMEN IM KÖTTINGER
DORFLEBEN E.V. ♥ VON ALLEN FÜR ALLE

Alle(s) im Ehrenamt. Regional, saisonal und fair einkaufen.
Kaffee und Kuchen. Wechselnder Mittagstisch. Lesungen.
Ausstellungen. Musik. Weinproben.

Unsere Öffnungszeiten:

Mittwoch, Freitag und Samstag: 11 bis 15 Uhr

Donnerstag von 14 bis 18 Uhr mit Waffeln und Sandwiches

KÖTTINGER DORFLEBEN E.V. / Peter-May-Str. 43 / 50374 Erftstadt/Köttingen



LeseMentor Erftstadt

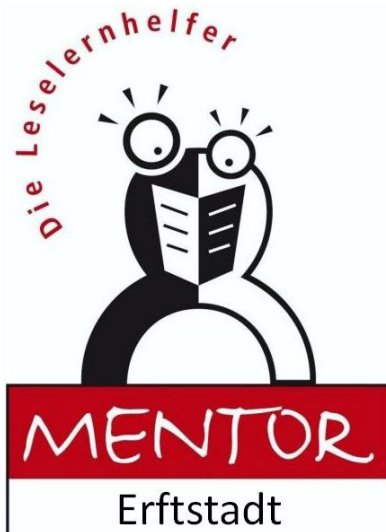
„Lesen ist ein Kulturverhalten. Und Kinder imitieren ihre Umgebung. Und wenn alle Menschen lesen, werden Kinder bitte auch lesen.“ (Christine Nöstlinger)

„Lesen“ mit Kindern steht im Mittelpunkt von „Lesementor Erftstadt“. Ein Projekt des Fördervereins der Stadtbücherei in Zusammenarbeit mit der VHS, das viel vom Engagement lebt:

Ehrenamtlich tätige Erwachsene treffen sich einmal pro Woche mit einem Kind in der Schule, um mit ihm gemeinsam zu lesen und über das Gelesene zu sprechen. Es geht dabei um Zeit, Zuwendung und emotionale Nähe. Lesementor:innen helfen Kindern und Jugendlichen so, ihre Lese- und Sprachkompetenz nachhaltig zu verbessern.

Seit September 2011 sind insgesamt mehr als 100 Lesementor:innen an Erftstädter Schulen aktiv geworden. Für sie bietet die VHS einmal pro Halbjahr einen organisierten Erfahrungsaustausch und bei Bedarf eine halbtägige Fortbildung rund um das Thema Leseförderung. Hier können Tipps ausgetauscht und Probleme besprochen werden. Die Einladung erfolgt per Email.

Wer sich für ein Engagement als Lesementor interessiert, kann sich unter folgender Telefonnummer informieren:
02235 409-275.



Mitmachen können alle, die Freude am Lesen haben und Kinder unterstützen möchten. Eine pädagogische Vorbildung ist nicht erforderlich. Neue Lesementor:innen erhalten eine Einführung in Form eines Tagesseminars. Weitere Informationen finden Sie auf der Lesementor-Website:
<http://mentor-erftstadt.de>

Ansprechpartnerin und
Koordinatorin: Angelika Dötig
(angelikadoetig@web.de)



Theaterspielen

Gemeinsam Theaterspielen! Ausdrucksformen und Techniken des darstellerischen Spiels wie z. B. Gestik, Haltung und bühnengerechtes Sprechen werden hier während des Halbjahres regelmäßig geübt. Inhalt des Kurses ist auch die Erarbeitung einer Szenenfolge oder die Inszenierung eines Stücks, das öffentlich aufgeführt wird. Theaterspielen fördert Kompetenzen wie z. B. Bühnenpräsenz, sicheres Auftreten und eine gut geschulte Stimme, die auch im Berufsleben hilfreich sind.

2024

Mo. 19.00 - 21.15 Uhr
ab 26. August 2024
12 Termine · 123,80 €
Hannelore Zilken
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -2120

2025

Mo. 19.00 - 21.15 Uhr
ab 13. Januar 2025
12 Termine · 123,80 €
Hannelore Zilken
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -2121

Theaterspielen: Immer wieder sonntags!

Mit Übungen für Körper und Stimme, aber auch Einblicken in das Charakterstudium können sich alle Interessierten mit und ohne Erfahrung bei diesen intensiven und viel Spielspaß versprechenden Terminen in der Schauspielerei ausprobieren. Komödie und Drama: Alle Genres werden thematisiert. Und der Kreativität bei den Improvisationen sind keine Grenzen gesetzt – übrigens auch ein gutes Training für viele berufliche Felder. Auch die Körper- und Stimmübungen sind hilfreich bei Gesprächen und Präsentationen.

So. 11.00 - 15.00 Uhr
22.09. und 03.11.2024
2 Termine · 42,40 €
Philipp Wasmund
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -2122



Gitarre I: Grundkurs

Ziel des Grundkurses ist das gemeinsame Erlernen grundlegender Gitarrenkenntnisse für die Liedbegleitung. Der Kurs bietet einen intensiven Unterricht in Rhythmik und der Schlag- und Zupftechnik. Lieder aus dem Bereich des Volksliedguts, des Chansons, Rock und Pop sollen interessant begleitet werden. Ein Zusammenspiel der Gitarren wird durch vorherige Gehör- und Nachspiel-Übungen vorbereitet. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie eine intakte Gitarre mit vollständigem Saitensatz mit. Arbeitsmaterial erhalten Sie im Kurs.

2025

Mi. 18.00 - 19.30 Uhr
ab 29. Januar 2025
 10 Termine · 71 €
 Harald Schäfer
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -2127

Gitarre II: Liedbegleitung

Dieser Kurs richtet sich weiterhin an alle, die schon Grundkenntnisse in der Liedbegleitung haben (z. B. den Gitarre-Grundkurs besucht haben) und ihre Kenntnisse und Techniken verfeinern wollen. Rhythmik, Schlag- und Zupftechniken werden intensiviert und das Liedbegleitspektrum erweitert. Außerdem gibt es eine Einführung in die Harmonielehre: Wie sind die Akkorde aufgebaut und was bedeuten die Buchstaben und Zahlen?

Bitte bringen Sie eine intakte Gitarre mit vollständigem Saitensatz mit.

2024

Mi. 18.00 - 19.30 Uhr
ab 4. September 2024
 10 Termine · 71 €
 Harald Schäfer
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -2124



Gitarre III: Fortgeschrittene

Das Fortgeschrittenen- und Aufbaukursangebot wendet sich an Teilnehmer:innen, welche bereits vertiefte Grundkenntnisse des Gitarrenspiels haben. In beiden Kursen werden erworbene Fähigkeiten durch Einstieg in unterschiedliche musikalische Genres (Rock, Pop, Folk) vertieft. Erweiterung des Akkordspektrums, differenzierte Anschlags- und Zupftechniken, sowie Gehörbildung und Nachspielübungen sind Teil des Unterrichts. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Material erhalten Sie im Kurs.

2025

Mi. 19.30 – 21.00 Uhr
ab 29. Januar 2025
10 Termine · 71 €
Harald Schäfer
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -2129

Bernd-Alois-Zimmermann-Musikschule

Die Bernd-Alois-Zimmermann-Musikschule wurde 1970 gegründet und ist seitdem ein Zentrum für musikalische Bildung und gemeinschaftliches Musizieren in Erfstadt. Sie ist eine Mitgliedermusikschule des Verbandes der deutschen Musikschulen (VdM) und an den Lehr- und Strukturplan gebunden. Für jede Altersgruppe ist etwas dabei und Anmeldungen sind ab sofort möglich. Ein besonderes Angebot der Musikschule sind die Entdeckerstunden für Kinder und Erwachsene. In zehn Wochen können fünf verschiedene Instrumente entdeckt und kennengelernt werden. Besonders gefragt sind immer Kurse zur musikalischen Früherziehung (u.a. auch Eltern-Kind-Kurse), bei denen mit Spiel und Spaß gesungen, getanzt, Musik gehört und musiziert wird (für Kinder ab 3 Jahren buchbar). Neben dem Instrumental- und Gesangsunterricht bietet die Musikschule eine Vielzahl an Gemeinschaftsmusizieren in Kleinensembles, Bands und diversen Orchestern sowie ein buntes Konzertprogramm mit jährlich über 40 Veranstaltungen an. Konzerte und Kurse finden im Anneliese Geske Musik- und Kulturhaus in Erfstadt-Liblar statt.

Musikschule der Stadt Erfstadt,

Gustav-Heinemann-Str. 1a, Tel. 02235-409680, www.musikschule-erfstadt.de



Gitarre IV: Aufbaukurs

Das Fortgeschrittenen- und Aufbaukursangebot wendet sich an Teilnehmer:innen, welche bereits vertiefte Grundkenntnisse des Gitarrenspiels haben. In beiden Kursen werden erworbene Fähigkeiten durch Einstieg in unterschiedliche musikalische Genres (Rock, Pop, Folk) vertieft. Erweiterung des Akkordspektrums, differenzierte Anschlags- und Zupftechniken, sowie Gehörbildung und Nachspielübungen sind Teil des Unterrichts. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Material erhalten Sie im Kurs.

2024

Mi. 19.30 - 21.00 Uhr
ab 4. September 2024
10 Termine · 71 €
Harald Schäfer
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -2126

Blick frei!

Oft gelten sie als sperrig und schwer verständlich: Die wunderbaren, zu Unrecht vernachlässigten Formate der Kurz- und Experimentalfilme. Dabei liegt es an unseren Sehgewohnheiten selbst, brechen genau die Formate doch ganz bewusst mit konventionellen filmsprachlichen Mitteln, an die wir so sehr gewöhnt sind.

Der zweiteilige Workshop lädt zu einer unterhaltsamen „Filmreise“ durch zahlreiche Filmausschnitte von der Avantgarde der 20er Jahre bis in unsere Gegenwart – neue Sichtweisen vor Augen!

Fr. 18.45 - 21.00 Uhr
15. und 29.11.2024
2 Termine · 24,80 €
Angelika Dötig
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -2204



Frauen Film Feiern! Über Anfänge und Gegenwart des fe- ministischen Films

Frauen sind in der Filmgeschichte von Beginn an vertreten: das Politische der weiblichen Sicht auf die Welt zeigt sich seit den 70er Jahren bei Filmemacherinnen wie z. B. Helke Sander. Mit dem 1983 in Köln gegründete Frauenfilmfestival FEMINALE bekommt das Filmschaffen von Frauen ein Forum.

Anlässlich des Internationalen Frauentags 2025 sprechen die damaligen Festival-Organisatorinnen Angelika Dötig und Marion Kranen über die konkrete Festivalarbeit und führen durch ein abwechslungsreiches Frauenfilmprogramm. Mit cineastischer Verpflegung und prickelnden Getränken.

2025

Sonntag, 09.03.2025

11.00 - 14.00 Uhr

1 Termin · 14 €

Angelika Dötig

Marion Kranen

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2207

Den Frühling im Blick: Kamera- Streifzüge durch die Landschaft

Exkursion mit fotografischer Anleitung.

Neben der Malerei gehört auch die Fotografie mit diversen Arten von Kameras zum täglichen Handwerk des Künstlers Nicolai Konstantinovic, in seinen Bildern hält er seit Jahren kontinuierlich die Vielfalt der Eifel-Landschaft fest. An diesem Mai-Samstag unternimmt er ein weiteres Mal eine Blickschulung der besonderen Art mit Fotografie-Interessierten: Ein gemeinsamer Streifzug durch die Räume, Farben, Flächen und Lichter der frühlingshaften Eifel.

Samstag, 03.05.2025

14.00 - 17.45 Uhr

1 Termin · 21,50 €

Nicolai Konstantinovic

Treffpunkt: Am Schützenhaus 1

53909 Zülrich

Kurs Nr. M -2205



In Theorie und Praxis: Digitalfotografie und Bildbearbeitung für Anfänger:innen

Digital fotografieren und die richtige Bildbearbeitung lernen? Dieser Kurs ist genau richtig dafür: Der erfahrene Fotograf Ulrich Kitzel kombiniert theoretische Einführung mit praktischen Anwendungen rund um die VHS in den Bereichen Portrait-, Architektur- und Landschaftsaufnahmen.

Daran anschließend geht es dann in die gemeinsame Phase der Bildbearbeitung: Sowohl Umgang als auch Labor-Vorbereitung oder das Erstellen von Bildpräsentationen stehen auf dem Programm.

Voraussetzung: Einfache PC-Kenntnisse

2025

ab Fr. 14.03.2025

19.30 - 21.00 Uhr sowie

Sa/So. 15./16.03.2024

10.00 – 16.00 Uhr

3 Termine · 66,20 €

Ulrich Kitzel

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 3, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2209

Alte Dias retten

Alte Dias wieder richtig zum Farb-Leben erwecken und/oder archivieren? An zwei Abenden zeigt Helmut Sander, wie das gelingen kann: Der Kurs veranschaulicht, wie man mit einfachen Mitteln das Optimum aus den alten Dias herausholen kann. Mit einem umgebauten Diaprojektor und einer Digitalkamera mit Makroobjektiv, oder einem Teleobjektiv mit Zwischenringen oder Nahlinse werden die Aufnahmen gemacht und anschließend mit Lightroom nachbearbeitet.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre alten Diabestände digitalisieren möchten.

2024

Fr. 18.00 - 19.30 Uhr

22. und 29.11. 2024

2 Termine · 21,50 €

Dr. Helmut Sander

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 2, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2210



Foto-Werkstatt: Analog fotografieren

Für die einen antiquarisches Relikt, für die anderen die Möglichkeit eines besonderen Schwarz-Weiß-Formats: Die analoge Fotografie.

Bei dieser Werkstatt besteht die Möglichkeit, vergessene und wiedergefundene Kameras einzupacken und einen Tag lang die Welt im analogen Fokus zu erkunden. Die Filme können leider nicht im Rahmen des Seminars entwickelt werden; Infos zu Schwarz-Weiß-Filmen werden bei der Vorbesprechung erörtert (bitte mitbringen: Ilford FP 4-Filme).

2025

Fr. 04.04.2025

19.00 - 19.45 Uhr und

Sa. 05.04.2025

10.00 - 16.00 Uhr

2 Termine · 35,60 €

Ulrich Kitzel

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 3, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2215

Im Unterholz unterwegs: Pilz- fotografie

Der Pilz-Experte Claus Schuh und der freiberufliche Fotograf Uli Kitzel kombinieren an diesem Samstag ihr Pilz- und Fotowissen in einem neuen Format des Wald-Spaziergangs: Ausgestattet mit der Kamera geht es gemeinsam durchs Unterholz, Claus Schuh erzählt auf dem Weg Wissenswertes zu entdeckten Pilzen und ihren Besonderheiten, Uli Kitzel wiederum leitet bewährt den fotografischen Teil an.

Der Treffpunkt wird vor Kursstart bekanntgegeben.

2024

Sa. 31. August 2024

10.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · 32,20 €

Ulrich Kitzel

Claus Schuh

Kurs Nr. M -2216



Ab ins Grüne! Pflanzenfotografie

Einen Tag lang durchs Grüne streifen, die unterschiedlichsten Pflanzen genau in den Fokus nehmen, mit der Kamera ihren Eigenarten und Besonderheiten nachspüren – das ist an diesem Tag rund um den Schlosspark Gracht möglich. Der langjährige und erfahrene Fotodozent Uli Kitzel vermittelt vor Ort, was genau bei der Fotografie von Blüten oder Blättern zu beachten ist, wie die Aufnahmen und eine eigene Bildsprache gelingen können. Genauer Ort und Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

2025

Sa. 17.05.2025

11.00 - 15.30 Uhr

1 Termin · 25,40 €

Ulrich Kitzel

Kurs Nr. M -2217

Schnupper-Vortrag: Was bringt mir Photoshop Elements?

Was kann eigentlich Photoshop Elements? Warum ist es sinnvoll, sich gerade mit diesem Bildbearbeitungsprogramm genauer zu beschäftigen? Antworten zu diesen und ähnlichen Fragen gibt Helmut Sander an diesem Vortragsabend, der sich an all diejenigen wendet, die sich gern näher mit einem Bildbearbeitungsprogramm beschäftigen möchten. Der Abend ermöglicht erste Fragen und einen Austausch, bevor am 7. November der eigentliche Kurs startet. Der Vortrag kann auch unabhängig vom Kurs besucht werden.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows.

2024

Do. 31.10.2024

18.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 7 €

Dr. Helmut Sander

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 2, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2218



Photoshop

Elements:

Grundlagenkurs für Anfänger:innen

Ihre Aufnahmen mit nur wenigen Klicks in brillante Bilder verwandeln? Der Grundlagenkurs richtet sich an Einsteiger:innen auf dem Gebiet der Bildbearbeitung. Gemeinsam wird gelernt, wie man Bilder von einem Speichermedium in das Programm importieren und organisieren sowie für die Bildbearbeitung auswählen und öffnen kann. Das gilt auch für die Einrichtung des Arbeitsbereichs sowie das Verstehen der wichtigsten Bedienfelder und Werkzeuge.

Vor Ort stehen 10 PCs mit Photoshop Elements 19 zur Verfügung. Das Arbeiten mit eigenen Laptops mit einer älteren oder neueren Version von Elements ist ebenfalls möglich. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows.

2024

Do. 18.30 - 21.00 Uhr

ab 07.11.2024

4 Termine · 51,20 €

Dr. Helmut Sander

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 2, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2220

Freies Gestalten: Arbeiten mit Ton

Nach eigenen Ideen erarbeiten wir unsere Plastik mit Hilfe einer Skizze, eines Fotos oder eines kleinen Modells. Auch für Anfänger:innen ist dieser Kurs geeignet.

2025

Do. 16.15 - 19.15 Uhr

ab 05.09.2024

10 Termine · 137 €

Hedwig Strack

Werkstatt Frau Strack

Pilgerweg 17, Erftstadt

Kurs Nr. M -2300

Do. 16.15 - 19.15 Uhr

ab 09.01.2025

10 Termine · 137 €

Hedwig Strack

Werkstatt Frau Strack

Pilgerweg 17, Erftstadt

Kurs Nr. M -2301



Aquarellieren

Dieser Kurs lässt Sie mithilfe der langjährigen Expertise der Künstlerin und Dozentin Christiane Lorber in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei eintauchen: Diese Form der Malerei bringt die Farben zu höchster Strahlkraft! Mit einer ganzen Palette an Techniken werden z. B. klassische Motive wie Stilleben, Figur und Landschaft, aber auch Experimente und Zeitgenössisches gemalt. Denn nicht nur Blumen kann man aquarellieren, es gilt auch Neues zu entdecken! Neugierde und Probielust reichen als »Vorkenntnisse« aus.

2024

Di. 18.30 - 20.45 Uhr
ab 27. August 2024
 12 Termine · 105,80 €
 Christiane Lorber
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 4, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -2400

2025

Di. 18.30 - 20.45 Uhr
ab 14. Januar 2025
 14 Termine · 122,60 €
 Christiane Lorber
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 4, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -2401

Acrylmalen

Keine andere Farbe bietet so viele Anwendungsmöglichkeiten wie die Acrylfarbe. Selbst ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen können Sie mit zahlreichen, einfach zu erlernenden Techniken unterschiedlichste Themen kreativ gestalten.

Unter der bewährten Anleitung der Künstlerin und langjährigen VHS-Dozentin Christiane Lorber können Kursteilnehmende das Arbeiten mit Acrylfarben auf unterschiedlichste Weise entdecken.

Do. 18.30 - 20.45 Uhr
ab 29. August 2024
 12 Termine · 105,80 €
 Christiane Lorber
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 4, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -2402

Do. 18.30 - 20.45 Uhr
ab 16. Januar 2025
 14 Termine · 122,60 €
 Christiane Lorber
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 4, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -2403



Zeichnen und Frottage

Zeichnen ist eine eigenständige Kunstform und immer wieder sehr beliebt in der zeitgenössischen Kunst: In diesem Kurs werden spannende und erfrischende Techniken, u. a. Frottage vermittelt. An zwei Samstagen können diese Übungen zu einer interessanten Zeichnung aufgebaut werden. Nebenbei erfährt man etwas über Material und Künstler:innen. In entspannter Atmosphäre werden Fragen beantwortet und eigene Ideen eingearbeitet.

2025

Sa. 10.00 - 14.30 Uhr
ab 17.05.2025
2 Termine · 45,80 €
Christiane Lorber
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 4, 2. OG
Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -2405

Experimentieren mit Pastellkreide

Pastellkreide fördert eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die nahezu ungebundenen Pigmente verfügen über intensive Farbigkeit und starke Lichtwirkung. Mit den feinen Abstufungen der Kreiden lässt sich zaubern. Auf der Basis der Grundtechniken (Auftragen mit Fingern, Aufstäuben, Wischen, Schraffieren, Lavieren und das Mischen der Farbtöne) experimentieren Sie an diesem Workshop mit Wirkungen der Kreide anhand von unterschiedlichen Papieren.

2024

Sa. 14.12.2024
10.00 - 16.00 Uhr
1 Termin · 31,40 €
Karin Hochstatter
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 4, 2. OG
Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -2406



Kreativ-Ausflug: Mit dem Skizzen- buch im Rau- tenstrauch-Joest Museum/Schnüt- gen Museum

In diesem Workshop blicken wir auf die Kulturen der Welten, den Menschen in seinen Welten und besonders in seinen ästhetischen Welten im Rautenstrauch-Joest-Museum Köln. Zeichnen vor den verschiedenen Objekten ist eine besondere Annäherung an das kulturelle Verstehen und Miteinander, dabei versuchen wir Muster, Farben, Kleidung und Skulpturen künstlerisch aufzunehmen und gestalten.

In der Gebühr sind Kombiticket sowie 10 € Eintritt nicht enthalten.

2025

Samstag, 25.01.2025

12.00 - 16.15 Uhr

1 Termin · 25,40 €

Karin Hochstatter

Rautenstrauch-Joest Museum

Kurs Nr. M -2407

Freies Malen im Herbst/Frühjahr: Mit Pinsel und Farbe in der Natur unterwegs

Die Natur, die direkte Umgebung intuitiv in Farbe erfassen? Den eigenen Blick zulassen? In den Kursen des Künstlers Nicolai Konstantinovic steht weniger das Ergebnis selbst als der Prozess des Malens im Mittelpunkt, neue Mal-Impulse werden gemeinsam angestoßen. Der zweiteilige Workshop ist für alle geeignet, die gern mit Acryl-Farbe experimentieren und draußen malen wollen.

2024

Sa./So. 21./22.09.2024

Jeweils 14.00 - 17.00 Uhr

2 Termine · 32,20 €

Nicolai Konstantinovic

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Foyer im Erdgeschoss

Kurs Nr. M -2408

Sa./So. 26./27.04.2025

Jeweils 14.00 - 17.00 Uhr

2 Termine · 32,20 €

Nicolai Konstantinovic

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Foyer im Erdgeschoss

Kurs Nr. M -2409



Farbbahnen ziehen: Bei hoffentlich regenfreiem Wetter ungestört im Freibad malen? Der Abendkurs mit Nicolai Konstantinovic macht es möglich: Nach Freibadschluss ist hier gemeinsam Gelegenheit, in aller Ruhe mit Pinsel und Farbe dem Wasser nachzuspüren, den Spiegelungen und Wellen, oder auch einfach die ganz eigene Atmosphäre des leeren Schwimmbads auf den Malprozess wirken zu lassen.

2024

Fr. 23.08.2024

18.30 - 20.45 Uhr

1 Termin · 15,20 €

Nicolai Konstantinovic

Freibad Kierdorf

Wiesenstr. 52, Erfstadt

Kurs Nr. M -2410

**Crashkurs Comic:
Ideen finden &
Geschichten ent-
werfen**

Mit Unterstützung des VHS-Fördervereins.

Wo findet man Ideen und wie wird aus einer Idee eine Geschichte? Leo Leowald, der jahrelang täglich einen Comicstrip gezeichnet hat, verrät einige supergeheime Spezialtricks. Wir stellen dem Horror vor dem leeren Blatt ein Bein, schlagen Funken aus alltäglichem Kleinkram, basteln Pointen und formen flüchtige Gedanken um in Comicstrips.

2025

Sa. 22.03.2025

14.00 - 16.30 Uhr

1 Termin · 15,20 €

Leo Leowald

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Bibliothek, 1.OG

Haupteingang

Kurs Nr. M -2411



Holzbildhauerei

Mit Holz eine eigene Ausdrucksweise entwickeln: Der Künstler Shaikh Amin Kohen leitet in seinen Workshops sowohl Einsteiger:innen als auch erfahrene Teilnehmende an. Ausgehend von individuellen Vorkenntnissen stehen Grundbegriffe der bildhauerischen Holzbearbeitung, die Werkzeughandhabung und künstlerische Auseinandersetzung mit spezifischen Formproblemen im Fokus.

2024

Di. 19.00 - 21.00 Uhr
ab 3. September 2024
 6 Termine · 59,80 €
 Shaikh Amin Kohen
 Atelier 43, Bergerstr. 43
 50321 Brühl
Kurs Nr. M -2502

2025

Di. 19.00 - 21.00 Uhr
ab 29. April 2025
 6 Termine · 59,80 €
 Shaikh Amin Kohen
 Atelier 43, Bergerstr. 43
 50321 Brühl
Kurs Nr. M -2503

Worte und Sprüche in schöne Form bringen: Handlettering

Beim Handlettering zeichnen Sie Worte oder Sprüche und gestalten diese kunstvoll. In diesem Workshop lernen Sie einige Grundregeln, Schrifttypen und Schmuckelemente. Verleihen Sie so Grußkarten eine individuelle Note: so sind sie immer ein Hingucker und ein ganz persönliches Geschenk. Die Grafikdesignerin und Illustratorin Angela Vog ist Expertin für Handlettering und liebt es, Buchstaben einen Charakter zu geben.

Sa. 23.11.2024
 10.00 - 16.00 Uhr
 1 Termin · 32,20 €
 Angela Vog
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -2506



Glaskunst selbst gestalten: Workshop für Anfänger:innen

In diesem Kurs werden Sie von der erfahrenen Glas-Künstlerin Elena Graure-Manta unterstützt und lernen, wie Sie selbstständig Bilder, Schalen oder Fensterdekorationen mit der Fusion-Technik herstellen können. Die Dozentin wird Ihnen helfen, Ihre eigenen Ideen und Projekte umzusetzen und Ihnen dabei wertvolle Tipps und Anregungen geben.

Materialkosten nach Verbrauch (50 €/kg Spectrum-Glas; 30 €/kg Float-Glas). Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Skizzenblock, Glasschneider.

2024

Sa. 10.00 - 13.30 Uhr
ab 12. Oktober 2024
4 Termine · 73,20 €
Elena Graure-Manta
Atelier Elena Graure-Manta
Klosengartenstr. 96, Erfstadt
Kurs Nr. M -2508

2025

Sa. 10.00 - 13.30 Uhr
**18. und 25.01.,
15.02. sowie 01.03.2025**
4 Termine · 73,20 €
Elena Graure-Manta
Atelier Elena Graure-Manta
Klosengartenstr. 96, Erfstadt
Kurs Nr. M -2509

Glaskunst für Fortgeschrittene

In diesem Kurs für Fortgeschrittene haben Sie die Möglichkeit, in die faszinierende Welt der Glaskunst weiter einzutauchen und Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten. Unter Anleitung der Glas-Künstlerin Elena Graure-Manta lernen Sie, wie Sie selbst Glas bearbeiten und formen können, um Ihre ganz eigenen Kunstwerke zu schaffen.

Materialkosten nach Verbrauch (50 €/kg Spectrum-Glas; 30 €/kg Float-Glas). Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Skizzenblock, Glasschneider.

Sa. 10.00 - 13.30 Uhr
**01., 08. und 22.02.
sowie 08.03.2025**
4 Termine · 73,20 €
Elena Graure-Manta
Atelier Elena Graure-Manta
Klosengartenstr. 96, Erfstadt
Kurs Nr. M -2511



Filzen mit der Nadel: Herbstwerkstatt

In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie die Grundtechniken des Trockenfilzens (Filzen mit der Nadel) und erfahren etwas über den Werkstoff Wolle. Mit speziellen Filznadeln modellieren wir kleine herbstliche Objekte (bunte Eicheln, Pilze, Blätter und Co), die als Mobile gestaltet oder zur Herbstdekoration verwendet werden können.

Materialien, wie Filznadeln und Unterlage werden gestellt. Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger:innen. Materialkosten: ca. 3 € (je nach Verbrauch).

2024

Mi. 18.00 - 21.00 Uhr

02. und 09.10.2024

2 Termine · 27,40 €

Sabine Staas

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Bibliothek, 1.OG,

Haupteingang

Kurs Nr. M -2512

Filzen mit der Nadel: Osterwerkstatt

In diesem Einführungsworkshop lernen Sie die Grundtechniken des Trockenfilzens (Filzen mit der Nadel) und erfahren etwas über den Werkstoff Wolle. Mit speziellen Filznadeln modellieren wir kleine österliche Objekte (Osterhasen, Blumen, Küken und Co), die als Anhänger oder Osterdekoration verwendet werden können.

Materialien, wie Filznadeln und Unterlage werden gestellt. Dieser Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet. Materialkosten: ca. 3 € (je nach Verbrauch).

2025

Mi. 18.00 - 21.00 Uhr

ab 02. und 09.04.2025

2 Termine · 27,40 €

Sabine Staas

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Bibliothek, 1.OG

Haupteingang

Kurs Nr. M -2513



Filzen mit der Nadel: Weihnachtlicher Filzschmuck

In diesem Weihnachtsworkshop modellieren wir in gemütlicher Runde (bei Plätzchen und Weihnachtsmusik) mit speziellen Filznadeln wunderschöne kleine Filzobjekte für den Tannenbaum, wie Sterne, Engel, Wichtel und natürlich Weihnachtskugeln. Es werden die Grundlagen des Filzens mit der Nadel vermittelt. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Materialien, wie Filznadeln und Unterlage werden gestellt.
Materialkosten: ca. 3 € (je nach Verbrauch)

2024

Mi. 18.00 - 21.00 Uhr
04. und 11.12.2024
2 Termine · 27,40 €
Sabine Staas
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Bibliothek, 1.OG
Haupteingang
Kurs Nr. M -2514

Sommerliches Figurenfilzen

In diesem Workshop entstehen an zwei Terminen größere Filzfiguren, die trocken, an einem Stück und sehr stabil gefilzt werden. Aus Bergschafwolle modellieren wir liebevolle Charakterfiguren, wie z. B. Traumfrauen und -männer, Reisebegleiter oder Kuscheltiere, die später als ausgefallene Dekoration immer eine gute Figur machen. Sie erhalten eine Einführung in Material und Technik, die Einarbeitung von Draht und das Aufbauen und Modellieren der Figur. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, auch andere Figuren mit der Nadel zu filzen.

Dieser Kurs ist eher für Fortgeschrittene geeignet.
Materialkosten: ca. 3 € (je nach Verbrauch)

2025

Mi. 18.00 - 21.00 Uhr
18. und 25.06.2025
2 Termine · 27,40 €
Sabine Staas
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Bibliothek, 1.OG
Haupteingang
Kurs Nr. M -2515



**Vom Buch zum
Buchobjekt:
Papier gemeinsam
gestalten**

Wer kennt das nicht? Ausrangierte Bücher stapeln sich bereits zuhause, sind aber oft viel zu schade, um im Altpapier entsorgt zu werden. An diesem Nachmittag besteht die Möglichkeit, alten Büchern zu neuer Form zu verhelfen: Unter der Anleitung von Lisa Warmbier werden aus unterschiedlichem Papier, Schrifttypen und nicht zuletzt Faltechniken verblüffend neue Kunstobjekte.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich gern mit Büchern, Papier und einfachen Faltechniken kreativ beschäftigen möchten.

2024

Fr. 15.11.2024

16.00 - 19.00 Uhr

1 Termine · 18,20 €

Lisa Warmbier

VHS-Standort Bahnhofstraße 7

Bibliothek, 1.OG

Haupteingang

Kurs Nr. M -2516

**Weihnachtliche
Druckwerkstatt:
Gel Printing**

Gelli Printing ist eine Technik des Monoprintings, bei der eine Gel-Platte verwendet wird, um Drucke zu erstellen. Eine Gelli Plate ist eine weiche, flexible Platte aus Silikon, Agar-Agar oder Gelatine, auf der mit Acrylfarbe und mit Hilfe einer Farbwalze die Farbe gleichmäßig verteilt und Musterungen aufgebracht werden. Ob auf Stoff, Holz oder Papier, mit Schablonen, Stempeln oder Gegenständen aus dem Haushalt – eine unendliche Vielfalt an Mustern und Texturen ist möglich. Daraus entstehen schöne Motive, die wunderbar für Postkarten oder für Mixed-Media-Projekte verwendet werden können.

Sa. 14.12.2024

14.00 - 18.00 Uhr und

So. 15.12.2024

11.00 - 15.00 Uhr

2 Termine · 42,40 €

Heike Laumann

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -2518

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Nähen am Mittwoch Faszination Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene: In einer Gruppe mit Gleichgesinnten die ersten Stiche an der Nähmaschine wagen, bestimmte Nähfertigkeiten vertiefen, Erfahrungen austauschen, der Kreativität freien Lauf lassen und eigene Projekte verwirklichen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (alternativ kann eine Maschine der VHS genutzt werden), Stoff-, Faden- und Papierschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Lineal, Bleistift.

Anfänger:innen: etwas Baumwollstoff; Fortgeschrittene: Schnittmuster und Stoff für das Wunschprojekt (Stoffe bitte vorwaschen).

2024

Mi. 18.00 - 20.15 Uhr
ab 11. September 2024
10 Termine · 89 €
Dr. Irina Rosa
Hauptschule Erftst.-Lechenich
Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -2606

2025

Mi. 18.00 - 20.15 Uhr
ab 22. Januar 2025
10 Termine · 89 €
Dr. Irina Rosa
Hauptschule Erftst.-Lechenich
Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -2607

Mi. 18.00 - 20.15 Uhr
ab 30. April 2025
6 Termine · 55,40 €
Dr. Irina Rosa
Hauptschule Erftst.-Lechenich
Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -2609



Patchwork-Treffen Ein Abend für alle Menschen, die am Patchwork interessiert sind: Wir treffen uns einmal im Halbjahr, um all das zu zeigen, was in den letzten Monaten entstanden ist. Inspiriert durch Zeitschriften, Bücher oder auch aus eigenen Ideen entwickelt. Gemeinsam besprechen wir unsere Arbeiten und sehen, welche neuen Impulse und Trends umgesetzt worden sind. Wer mag, kann auch Projekte zum Handarbeiten mitbringen.
Wir freuen uns auf einen kurzweiligen und spannenden Abend.

2024

Fr. 08.11.2024

19.00 - 21.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Helga Neumann

Hauptschule Ertst.-Lechenich

Dr.-Josef-Fieger-Straße 1

Kurs Nr. M -2614

2025

Fr. 28. März 2025

19.00 - 21.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Helga Neumann

Hauptschule Ertst.-Lechenich

Dr.-Josef-Fieger-Straße 1

Kurs Nr. M -2615

Folgen Sie uns auf Instagram





2 | Kino

Unterhaltung
Komödien
Autorenkino
Dokumentarfilme
Kurzfilme
Europäisches Kino
Weltkino
Musik und Film





Kommunales Kino In Zusammenarbeit mit der Abteilung Kultur, Musikschule, Archiv und Bibliothek

Filme sind nicht für winzige Handy-Bildschirme und pixelige Monitore gemacht. Filme sind fürs Kino produziert – für Ihr Kino! Gönnen Sie sich am Montagabend einen gemütlichen oder auch aufregenden Abend mit Freund:innen oder Ihrer Familie in unserem kommunalen VHS-Kino. Dort erleben Sie Filme anders als im großen Multiplex-Saal: Gemeinsam lacht oder weint man, ist ergriffen oder staunt. Vor dem Film gibt es manchmal eine Einführung von Angelika Dötig und immer wieder auch besondere Formate mit kleinen kulinarischen Überraschungen wie etwa zum Kurzfilmprogramm. Aber immer gibt es Kino, das anders ist als die ewig gleichen Blockbuster: Europäisches Autor:innen-Kino, gute Unterhaltung, Filme aus Asien, Afrika, Lateinamerika, Dokumentarfilme, Kurzfilme und neues deutsches Kino.

Mo. 20.00 - 22.00 Uhr
 Eintritt 6 € (ermäßigt 3 €)
 Anneliese Geske
 Musik- und Kulturhaus

Alle Termine und
 Filmankündigungen
 finden Sie im
 vierteljährlich erstellten
 Kino-Flyer unter



Stadtsportverband Erfstadt e.V.



der Dachverband des Erfstädter Sports
Miteinander statt Gegeneinander

Der Stadtsportverband ist der Dachverband aller Sportvereine Erfstadts.

Sollten Sie Fragen zu den Sportangeboten haben, oder finden Sie noch nicht das richtige Angebot? Wir beraten Sie gerne rund um das Thema Sport!

Erfstädter Sportvereine bieten nicht nur feste Angebote mit Mitgliedschaften an, sondern ergänzen ihr Repertoire mit vielfältigen Kursangeboten. Kompetente Übungsleiter garantieren eine hohe Qualität, die jedem Sportler zu Gute kommt.

Auf unserer Homepage www.ssv-erfstadt.de finden Sie alle Informationen rund um den Sport und unter dem Menüpunkt Vereine im SSV mit der Suchfunktion alle Sportangebote in Erfstadt.

Natürlich sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar
unter **Tel. 02235/401 9825**.

Sie können uns auch gerne eine E-Mail zukommen lassen:
vereinssport@ssv-erfstadt.de



3 | Gesundheit und Ernährung

Entspannungstechniken und Körpererfahrung

Mentaltraining, Tai Chi, Qigong

Feldenkrais

Yoga und Meditation

Beckenbodentraining, Wirbelsäulengymnastik, Pilates

Fitnesskurse

Fitness durch Tanz

Kochen und Ernährung





Mit Pilates, gesunder Ernährung und Entspannungstechniken zu mehr Ausgeglichenheit im Beruf und Alltag

Fünftägiger Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz

Stress und Bewegungsmangel bestimmen unser heutiges Leben – Dauererschöpfung und chronische körperliche Beschwerden sind die Folge. Lernen Sie die Wirkung von Pilates kennen: Stärkung der Tiefenmuskulatur, präventives Rückentraining, verbesserte Körperwahrnehmung, Achtsamkeit in der Bewegung, u. v. m. Gesundheitsrelevantes Wissen, wie die Anatomie des Rückens, des Beckenbodens, der Füße und des Faszien-Systems, wird vermittelt und für ein präventives Verhalten im Alltag eingeübt. Ein gemeinsamer Kochvormittag zum Thema gesunde Ernährung und Meal Prep geben Ihnen neue Impulse, um sich zukünftig im Berufsalltag noch ausgewogener zu ernähren. Das Thema Stress und wie er sich auf den Alltag und unsere Atmung auswirkt rundet den Bildungsurlaub ab.

Für Anfänger bis leichte Mittelstufe mit einer gewissen Grundfitness ohne nennenswerte Gelenkerkrankungen, nicht für Schwangere geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung, Schreibutensilien.

2024

Mo. 26.08. bis Fr. 30.08.2024

jeweils 9.00 - 16.00 Uhr

5 Termine · 175 €

Sina Jendoubi-Otto

Gesundheitsraum

im linken Seitentrakt der VHS

Carl-Schurz-Str. 23, Erfstadt

Kurs Nr. M -3000



Mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag: Mit Mentaltraining und Entspan- nungstechniken

Fünftägiger Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiter-
bildungsgesetz

Dieser fünftägige Bildungsurlaub vermittelt, wie es gelingen kann: Gemeinsam nehmen wir uns Zeit für Ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche. Sie lernen Ihre Einstellungen besser kennen, bewerten und anzugleichen, entwickeln Ziele und hinterfragen eingefahrene Denkmuster. Mit Methoden des Mentaltrainings lernen Sie sich selbst zu motivieren und sich im Einklang mit Ihren Werten und Zielen auf Erfolg zu programmieren.

Für den notwendigen Ausgleich zu den Anforderungen in Beruf und Privatleben bekommen Sie hier des Weiteren Einblicke in unterschiedliche Entspannungstechniken – verbunden mit der Möglichkeit zum gemeinsamen Ausprobieren und Erleben: Übungen aus Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Qigong und Atemübungen werden mit Fantasiereisen, Grundzügen der Achtsamkeitslehre, Genusstaining und anderen kreativen Entspannungstechniken kombiniert; ergänzt um einen Einblick in Hatha-Yoga. Sie finden so Gelegenheiten, Ihre individuellen Wege zur Entspannung und Regeneration zu entdecken, mit negativem Stress produktiv umzugehen und (neue) Kraftquellen zu erschließen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen und eine Decke sowie ein Getränk (Wasser) und einen Imbiss mit.

2025

Mo. 06.01. bis Do. 09.01.2025
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr
sowie Fr. 10.01.2025
9.00 - 15.00 Uhr
5 Termine · 155 €
Gabriele Leininger-Krings
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Ertstadt
Kurs Nr. M -3001

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Gesund arbeiten, vital im Job

Dreitägiger Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz

Was macht gesundes Arbeiten und Vitalität im Job aus, was belastet uns und welche individuellen Kraftquellen haben wir zur Verfügung, um Motivation und Wohlbefinden zu entwickeln und zu erhalten?

Am Ende dieses Bildungsurlaubs haben Sie für sich und Ihren Arbeitsplatz mit einem abwechslungsreichen Gesundheitspräventionspaket einen Erste-Hilfe-Koffer gepackt, der Sie für Ihren Beruf und herausfordernde Situationen im Berufsleben stark macht. Sie lernen neben praktischem Resilienz-Training viele neue Methoden wie die HRV-Stressmessung, das Biofeedback-Training, die Aktivierung des Parasympathikus, Atemtechniken sowie Apps für wirksames Zeitmanagement kennen.

Die Seminarinhalte werden kurzweilig und humorvoll vermittelt und laden zum direkten Umsetzen ein. Dabei geht es nicht darum, sich bis zur Leistungsgrenze selbst zu optimieren, sondern die Arbeit auf gesunde Art und Weise ins Leben zu integrieren und eine Balance zu finden. Die Referentin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin, sie kennt die Bedingungen des Arbeitslebens, weil sie seit mehr als 20 Jahren als Vital- und Resilienz-Trainerin und Gesundheitscoach in Betrieben tätig ist. Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

2024

Mo. 21.10. bis Mi. 23.10.2024

jeweils 9.00 - 16.00 Uhr

3 Termine · 125 €

Regine Ritser-Detmar

Gesundheitsraum

im linken Seitentrakt der VHS

Carl-Schurz-Str. 23, Erfstadt

Kurs Nr. M -3002

2025

Mo. 07.07. bis Mi. 09.07.2025

jeweils 9.00 - 16.00 Uhr

3 Termine · 125 €

Regine Ritser-Detmar

Gesundheitsraum

im linken Seitentrakt der VHS

Carl-Schurz-Str. 23, Erfstadt

Kurs Nr. M -3003



Progressive Muskelentspan- nung

PME wurde um 1930 vom amerikanischen Psychologen Edmund Jacobson entwickelt: Durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen entsteht eine tiefe Entspannung für Körper und Seele sowie eine sehr hohe Regenerationskraft. PME ist leicht zu erlernen und auch für Menschen geeignet, die keine Erfahrung mit Entspannungstechniken haben. Die Übungen werden durch Achtsamkeits- und Atemübungen ergänzt.

Bitte Decke, Socken und kleines Kissen mitbringen.

2024

Do. 18.45 - 19.45 Uhr
ab 10. Oktober 2024
8 Termine · 41,30 €
Gudrun Rose
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3004

2025

Do. 18.45 - 19.45 Uhr
ab 16. Januar 2025
8 Termine · 41,30 €
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3005

Autogenes Training

Das AT wurde um 1920 von dem Neurologen und Psychiater J.H. Schultz in Anlehnung an die Hypnose entwickelt. Der Körper gelangt durch Autosuggestion in eine tiefe Ruhe und Entspannung, durch positive Affirmationen wird die Wirksamkeit unterstützt. Atemübungen, Entspannung des Schulter- und Nackenbereichs und das bewusste Wahrnehmen des Körpers runden das Training ab.

Bitte Decke, Socken und kleines Kissen mitbringen.

Do. 20.00 - 21.00 Uhr
ab 10. Oktober 2024
8 Termine · 41,30 €
Gudrun Rose
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3006

Do. 20.00 - 21.00 Uhr
ab 16. Januar 2025
8 Termine · 41,30 €
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3007



Qigong

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und basiert auf jahrtausendaltem Erfahrungsschatz. Die Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt. Sie aktivieren unsere Energie, steigern die Vitalität und führen zu seelischer Ausgeglichenheit. Der Atem wird reguliert, Sehnen und Muskeln gekräftigt und so vorzeitigem Altern und Krankheiten entgegengewirkt. Inhalt des Wochenendkurses sind die klassischen Formen des Qigong Yangsheng.

Die Wochenendkurse eignen sich für Fortgeschrittene.

2024

Sa. 28.09.2024

10.00 – 16.15 Uhr

1 Termin · 28,80 €

Catharina Breys

Gesundheitsraum

im linken Seitentrakt der VHS

Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt

Kurs Nr. M -3008A

Sa. 23.11.2024

10.00 – 16.15 Uhr

1 Termin · 28,80 €

Catharina Breys

Gesundheitsraum

im linken Seitentrakt der VHS

Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt

Kurs Nr. M -3008B



Bewegungs- meditation Tai Chi

Tai Chi, ursprünglich Taijiquan, ist eine alte chinesische Kampfkunst. Durch das Erlernen gezielter Übungsfolgen können Koordination, Körperwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und Entspannung gefördert werden. Die Bewegungen werden sanft und fließend ausgeführt. In den Kursen wird die Peking Form (24er Form, Yang) unterrichtet. Je nach Gruppe wird auch die lange Form, Yang-Stil angesprochen. Tai Chi ist für jedes Alter geeignet und benötigt keinerlei Ausrüstung. Es können gemischte Gruppen auftreten. Die Grundkenntnisse der Pekingform erlernt man in zwei Semestern.

Der frühere Kurs ist für Anfänger geeignet, der spätere richtet sich an Fortgeschrittene.

2024

Mi. 18.00 - 19.30 Uhr
ab 28. August 2024
 12 Termine · 72,20 €
 Sabine Rosenthal
 Gesundheitsraum
 im linken Seitentrakt der VHS
 Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3010

Mi. 19.30 - 21.00 Uhr
ab 28. August 2024
 12 Termine · 72,20 €
 Sabine Rosenthal
 Gesundheitsraum
 im linken Seitentrakt der VHS
 Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3012

2025

Mi. 18.00 - 19.30 Uhr
ab 29. Januar 2025
 17 Termine · 100,20 €
 Sabine Rosenthal
 Gesundheitsraum
 im linken Seitentrakt der VHS
 Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3011

Mi. 19.30 - 21.00 Uhr
ab 29. Januar 2025
 17 Termine · 100,20 €
 Sabine Rosenthal
 Gesundheitsraum
 im linken Seitentrakt der VHS
 Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3013

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Tinnitus im Ohr? Mögliche Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Viele Menschen leider unter einem Pfeifen oder stetem Geräusch im Ohr – dem sogenannten Tinnitus. Ralf Büscher ist seit über 20 Jahren selbst Betroffener und hat sich insbesondere mit der Tinnitus-Wahrnehmung auseinandergesetzt. Dieser Kurs besteht aus zwei Teilen, die eine theoretische Annäherung und praktische Übungen kombinieren. Teil 1 führt am Freitagabend in Kernfragen und Schwerpunkte der Tinnitus-Symptomatik ein; der darauffolgende Samstag wiederum bietet mit ausreichend Zeit die Möglichkeit, selbst Übungen und Techniken (auch in der freien Natur) auszuprobieren, die dazu beitragen können, die Tinnitus-Wahrnehmung weniger belastend zu empfinden.

2024

Fr. 25.10.2024

18.00 - 20.15 Uhr und

Sa. 26.10.2024

10.00 - 16.00 Uhr

2 Termine · 41,30 €

Ralf Büscher

Gesundheitsraum

im linken Seitentrakt der VHS

Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt

Kurs Nr. M -3018

Rücken-Yoga am Dienstagvormittag

Wollen Sie Rückenbeschwerden lindern und gut in den Tag starten? Rücken-Yoga ist der Schlüssel für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Physisch sind Yogahaltungen ein gut geeignetes Muskeltraining, sie kräftigen wirkungsvoll den gesamten Rumpf. Der Fokus liegt hier auf der bewussten Atmung, um Körperwahrnehmung und Achtsamkeit zu steigern. Zu Beginn und Ende jeder Yogastunde wird eine Tiefenentspannung durchgeführt.

2025

Di. 9.45 - 11.15 Uhr

ab 3. September 2024

12 Termine · 72,20 €

Anja Blauel

Gesundheitsraum

im linken Seitentrakt der VHS

Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt

Kurs Nr. M -3020

Di. 9.45 - 11.15 Uhr

ab 14. Januar 2025

16 Termine · 94,60 €

Anja Blauel

Gesundheitsraum

im linken Seitentrakt der VHS

Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt

Kurs Nr. M -3021



„HATHA-YOGA“

„HATHA-YOGA“ ist ein für Menschen jeden Alters erlernbarer Weg zu mehr Lebensfreude, Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie lernen verlangsamte, harmonisch aufeinander abgestimmte Bewegungen, Spannungs- und Entspannungsübungen und eine gezielte Atemtechnik. Alle Körperfunktionen können so in ein gesundes Gleichgewicht gebracht werden. Muskelverspannungen, besonders im Rücken und Nacken, lösen sich; Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.

Bitte bringen Sie warme Sportkleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

2024

Hatha-Yoga am Donnerstagvormittag

Do. 10.15 - 11.45 Uhr
ab 5. September 2024
 12 Termine · 72,20 €
 Gesundheitsraum
 im linken Seitentrakt der VHS
 Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3022

Hatha-Yoga am Dienstagabend

Di. 19.15 - 20.45 Uhr
ab 3. September 2024
 12 Termine · 72,20 €
 Donatus-Grundschule:
 Gymnastikraum
 Theodor-Heuss-Str. 24
 Erftstadt
Kurs Nr. M -3024

After Work Yoga am Donnerstagabend

Do. 17.25 - 18.25 Uhr
ab 5. September 2024
 12 Termine · 49,80 €
 Donatus-Grundschule
 Theodor-Heuss-Str. 24
 Erftstadt
Kurs Nr. M -3026

Yoga am Donnerstagabend für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Do. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 22. August 2024
 11 Termine · 66,60 €
 Sandra Roedel
 Donatus-Grundschule
 Theodor-Heuss-Str. 24
 Erftstadt
Kurs Nr. M -3028

2025

Do. 10.15 - 11.45 Uhr
ab 16. Januar 2025
 16 Termine · 94,60 €
 Gesundheitsraum
 im linken Seitentrakt der VHS
 Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3023

Di. 19.15 - 20.45 Uhr
ab 14. Januar 2025
 16 Termine · 94,60 €
 Donatus-Grundschule
 Theodor-Heuss-Str. 24
 Erftstadt
Kurs Nr. M -3025

Do. 17.25 - 18.25 Uhr
ab 16. Januar 2025
 16 Termine · 66,60 €
 Donatus-Grundschule
 Theodor-Heuss-Str. 24
 Erftstadt
Kurs Nr. M -3027

Do. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 16. Januar 2025
 16 Termine · 94,60 €
 Sandra Roedel
 Donatus-Grundschule
 Theodor-Heuss-Str. 24
 Erftstadt
Kurs Nr. M -3029



Yoga am Freitag- abend

Fr. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 23. August 2024
11 Termine · 66,60 €
Sandra Roedel
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3030

2025

Fr. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 17. Januar 2025
16 Termine · 94,60 €
Sandra Roedel
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3031

Yoga im Alltag

Yoga-Kurse finden oft in geschützten Räumen fernab unseres Alltags statt, in denen ausreichend Ruhe für Konzentration und Entspannung zur Verfügung steht. Zurück im täglichen Leben sieht es schnell wieder anders aus, Zeit für Entspannungstechniken ist oft rar: An diesen drei Abenden werden gemeinsam mit der Yoga-Dozierenden Sabine Schölmerich Strategien entwickelt, um erlerntes Yoga-Wissen nachhaltig in den eigenen Alltag einzubauen.

Do. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 12. September 2024
3 Termine · 24,80 €
Sabine Schölmerich
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3032

Feldenkrais

„Bewusstheit durch Bewegung“ lautet eine der zentralen Aussagen von Moshe Feldenkrais, die auch in diesem Kurs zum Tragen kommt: Die angeleiteten Übungen nutzen Bewegung und Wahrnehmung als Schlüssel zum Leben und Lernen; schmerzzerzeugende Handlungsmuster können so erkannt und verändert werden. Die Methode ist für jede:n geeignet und erfordert keine körperlichen Voraussetzungen.

Mi. 16.30 - 18.00 Uhr
ab 4. September 2024
12 Termine · 84,20 €
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3100

Mi. 16.30 - 18.00 Uhr
ab 8. Januar 2025
12 Termine · 84,20 €
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3101



Beckenboden- training

Eine kräftige Bauchmuskulatur sorgt für eine gute Figur und eine aufrechte Körperhaltung. Sie entlastet die Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor. Im Kurs stärken Sie durch gezielte Übungen zudem Ihren Beckenboden, damit Sie auch künftig unbeschwert husten, lachen und hüpfen können und insgesamt ein gutes Körpergefühl entwickeln.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer.

2024

Mi. 11.00 - 12.00 Uhr
ab 4. September 2024
12 Termine · 49,80 €
Stefanie Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3200

2025

Mi. 11.00 - 12.00 Uhr
ab 15. Januar 2025
10 Termine · 44,20 €
Stefanie Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3201

Mi. 11.00 - 12.00 Uhr
ab 30. April 2025
9 Termine · 38,60 €
Stefanie Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Ertftstadt
Kurs Nr. M -3203

Wirbelsäulen- gymnastik

Sie lernen, wie Sie Ihre verspannte Nacken- und Rückenmuskulatur lockern, Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen und wieder beweglicher werden. Dies ist in jedem Alter möglich und auch dann, wenn man vorher nicht sportlich oder wenig aktiv war. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung, erfahren Wissenswertes über die Wirbelsäule und Muskulatur und lernen, wie Sie Fehlbelastungen vermeiden und sich im Alltag und Beruf rückenfreundlich verhalten. Die Übungen, die Sie im Kurs lernen, können Sie ganz leicht auch zu Hause regelmäßig durchführen.

Bitte tragen Sie Hallenschuhe mit hellen Sohlen oder rutschfeste Socken und bringen Sie ein kleines Kissen und ein Handtuch oder einer Decke mit.



Wirbelsäulen- gymnastik – Vormittagskurs für Frauen

Dieser Kurs wendet sich besonders an jüngere Frauen und Frauen in der Lebensmitte.

2024

Mi. 9.00 - 10.00 Uhr
ab 4. September 2024
12 Termine · 49,80 €
Stefanie Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3206

2025

Mi. 9.00 - 10.00 Uhr
ab 15. Januar 2025
10 Termine · 44,20 €
Stefanie Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3207

Mi. 9.00 - 10.00 Uhr
ab 30. April 2025
9 Termine · 38,60 €
Stefanie Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3209

Wirbelsäulen- gymnastik – Vormittagskurse für Ältere (60+)

Mi. 10.00 - 11.00 Uhr
ab 4. September 2024
12 Termine · 49,80 €
Stefanie Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3210

Mi. 10.00 - 11.00 Uhr
ab 15. Januar 2025
10 Termine · 44,20 €
Stefanie Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3211

Mi. 10.00 - 11.00 Uhr
ab 30. April 2025
9 Termine · 38,60 €
Stefanie Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3213



Wirbelsäulen- gymnastik – Nachmittagskurs für Ältere

2024

Mo. 17.00 - 18.00 Uhr
ab 26. August 2024
14 Termine · 58,20 €
Anna-Maria Necker
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Turnhalle Eingang Poststraße
Kurs Nr. M -3214

2025

Mo. 17.00 - 18.00 Uhr
ab 13. Januar 2025
10 Termine · 44,20 €
Anna-Maria Necker
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Turnhalle Eingang Poststraße
Kurs Nr. M -3215

Mo. 17.00 - 18.00 Uhr
ab 28. April 2025
9 Termine · 38,60 €
Anna-Maria Necker
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Turnhalle Eingang Poststraße
Kurs Nr. M -3217

Wirbelsäulen- gymnastik – Abendkurse

Mi. 19.15 - 20.15 Uhr
ab 4. September 2024
12 Termine · 49,80 €
Sulamith Jovy
Nordhalle Erftstadt-Lechenich
(Theodor-Heuss-Hauptschule)
Kurs Nr. M -3218

Mi. 20.15 - 21.15 Uhr
ab 4. September 2024
12 Termine · 49,80 €
Sulamith Jovy
Nordhalle Erftstadt-Lechenich
(Theodor-Heuss-Hauptschule)
Kurs Nr. M -3220

Mi. 19.15 - 20.15 Uhr
ab 15. Januar 2025
16 Termine · 66,60 €
Sulamith Jovy
Nordhalle Erftstadt-Lechenich
(Theodor-Heuss-Hauptschule)
Kurs Nr. M -3219

Mi. 20.15 - 21.15 Uhr
ab 15. Januar 2025
16 Termine · 66,60 €
Sulamith Jovy
Nordhalle Erftstadt-Lechenich
(Theodor-Heuss-Hauptschule)
Kurs Nr. M -3221

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Pilates

Pilates ist ein einfaches, effektives Ganzkörpertraining, um die Muskulatur zu kräftigen, zu dehnen und zu entspannen. Entwickelt hat es der aus Mönchengladbach stammende Körpertrainer Joseph Hubert Pilates. Die Kombination von fließenden, kontrollierten Übungen und bewusster, konzentrierter Atmung verbessert die Körperhaltung und stärkt das Körperbewusstsein. Alle Übungen können in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden. Jede:r kann also den eigenen Ansprüchen und der eigenen Fitness entsprechend trainieren. Daher eignen sich die Kurse gleichermaßen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Pilates am Vormittag

2024

Mo. 9.45 - 10.45 Uhr
ab 2. September 2024
12 Termine · 49,80 €
Tatjana Wolter
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3228

Mo. 11.00 - 12.00 Uhr
ab 2. September 2024
12 Termine · 49,80 €
Tatjana Wolter
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3230

2025

Mo. 9.45 - 10.45 Uhr
ab 13. Januar 2025
16 Termine · 66,60 €
Tatjana Wolter
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3229

Mo. 11.00 - 12.00 Uhr
ab 13. Januar 2025
16 Termine · 66,60 €
Tatjana Wolter
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3231



Pilates am Abend

2024

Mi. 18.30 - 19.30 Uhr
ab 4. September 2024

12 Termine · 49,80 €
Tatjana Wolter
Donatus-Grundschule
Theodor-Heuss-Str. 24
Erftstadt

Kurs Nr. M -3236

Mi. 19.30 - 20.30 Uhr
ab 4. September 2024

12 Termine · 49,80 €
Tatjana Wolter
Donatus-Grundschule
Theodor-Heuss-Str. 24
Erftstadt

Kurs Nr. M -3238

Mo. 19.15 - 20.15 Uhr
ab 26. August 2024

12 Termine · 57,80 €
Anne Fornfeist
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt

Kurs Nr. M -3244

Mo. 20.15 - 21.15 Uhr
ab 26. August 2024

12 Termine · 57,80 €
Anne Fornfeist
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt

Kurs Nr. M -3246

2025

Mi. 18.30 - 19.30 Uhr
ab 12. Februar 2025

17 Termine · 69,40 €
Tatjana Wolter
Donatus-Grundschule
Theodor-Heuss-Str. 24
Erftstadt

Kurs Nr. M -3237

Mi. 19.30 - 20.30 Uhr
ab 12. Februar 2025

17 Termine · 69,40 €
Tatjana Wolter
Donatus-Grundschule
Theodor-Heuss-Str. 24
Erftstadt

Kurs Nr. M -3239

Mo. 19.15 - 20.15 Uhr
ab 13. Januar 2025

16 Termine · 77,60 €
Anne Fornfeist
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt

Kurs Nr. M -3245

Mo. 20.15 - 21.15 Uhr
ab 13. Januar 2025

16 Termine · 77,60 €
Anne Fornfeist
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt

Kurs Nr. M -3247

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Fitness- Gymnastik

Einer kurzen Aufwärmphase folgt ein Programm ohne Geräte für den ganzen Körper auf der Matte. Wir machen unterschiedliche Übungen aus verschiedenen Bereichen wie Pilates, Rückenschule, Gleichgewichts- und Beckenbodentraining oder Stretching. Hintergrundinformationen zu den Übungen runden die Stunde ab. Dieser Kurs ist für alle, die beweglich bleiben wollen und sich gerne mit Spaß ein wenig fordern möchten.

Eine eigene Matte (es gibt auch Matten vor Ort), ein Handtuch, etwas zu trinken und Stoppersocken können gerne mitgebracht werden.

2024

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr
ab 2. September 2024
12 Termine · 49,80 €
Sabine Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erfstadt
Kurs Nr. M -3402

2025

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr
ab 13. Januar 2025
16 Termine · 66,60 €
Sabine Müller
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erfstadt
Kurs Nr. M -3403

Bodyshape Workout

Nach einem Aufwärmtraining aus dem Bereich Aerobic, Zumba und Thai Bo beginnen wir mit Übungen, die den gesamten Körper straffen, ohne die Gelenke zu belasten. Hierbei werden Muskeln aufgebaut und Körperfett reduziert, wobei besonders der Rücken, der Bauch, die Beine und der Po trainiert werden. Mit einem Cool Down bestehend aus Mental Balance, Yoga und Pilates beenden wir die Stunde. Der Kurs ist für Berufstätige mit einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit besonders geeignet.

Di. 19.15 - 20.15 Uhr
ab 3. September 2024
13 Termine · 55,40 €
Susanne Bick
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erfstadt
Kurs Nr. M -3404

Di. 19.15 - 20.15 Uhr
ab 21. Januar 2025
18 Termine · 72,20 €
Susanne Bick
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erfstadt
Kurs Nr. M -3405



Gymnastikkurs für Frauen

Sie lernen vielfältige Belastungs- und Entspannungsübungen, die die Beweglichkeit fördern und erhalten, und kräftigen alle Muskelpartien. Der Kurs eignet sich gut für Berufstätige mit einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit.

2024

Di. 18.00 - 19.00 Uhr
ab 3. September 2024
 13 Termine · 55,40 €
 Susanne Bick
 Gesundheitsraum
 im linken Seitentrakt der VHS
 Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3406

2025

Di. 18.00 - 19.00 Uhr
ab 21. Januar 2025
 18 Termine · 72,20 €
 Susanne Bick
 Gesundheitsraum
 im linken Seitentrakt der VHS
 Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3407

Gymnastik und Ausgleichssport für Herren

Dieser Kurs umfasst Funktionsgymnastik, Lauf- und Konditionstraining sowie leichtere Turnübungen. Von Fall zu Fall kommen Aerobic und Elemente aus Yoga und Pilates hinzu. Volleyball und Badminton sind fester Programm-Bestandteil und dienen der Freude und Fitness. Der Kurs ist auch für ältere Berufstätige mit einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit geeignet.

Fr. 18.15 - 19.45 Uhr
ab 6. September 2024
 12 Termine · 72,20 €
 Hildegard Caspers
 Donatus-Grundschule
 (Turnhalle) Erftstadt
 Theodor-Heuss-Str. 24
Kurs Nr. M -3408

Fr. 18.15 - 19.45 Uhr
ab 17. Januar 2025
 20 Termine · 117 €
 Hildegard Caspers
 Donatus-Grundschule
 (Turnhalle) Erftstadt
 Theodor-Heuss-Str. 24
Kurs Nr. M -3409

Mensch und
GesellschaftKultur und
KreativitätGesundheit
und ErnährungDeutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Gesundheits-orientiertes Lauf-training

Wenn Sie mit dem Laufen beginnen möchten, können Sie unter der Anleitung einer erfahrenen Lauftherapeutin in 11 Wochen vom absoluten Beginner zum 30-Minuten Dauerlaufenden werden. Die Kurse eignen sich auch für bereits Laufende, die ihre Technik oder Bestzeit verbessern und dabei Fehlbelastungen vermeiden möchten. Wir trainieren Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Athletik, z. B. Faszien-training, Ganzkörper HIT-Workouts, Zirkeltraining, usw.

Bitte bringen Sie bequeme Laufbekleidung, Laufschuhe und eine Isomatte mit.

2024

Fr. 10.00 - 11.15 Uhr
ab 6. September 2024
12 Termine · 73 €
Doris Pfennig
Schlossparkstadion
Bahnhofstr., Ertftstadt-Liblar
Kurs Nr. M -3410

2025

Fr. 10.00 - 11.15 Uhr
ab 7. März 2025
12 Termine · 73 €
Doris Pfennig
Schlossparkstadion
Bahnhofstr., Ertftstadt-Liblar
Kurs Nr. M -3411

Zumba

Mit Zumba trainieren Sie Ihre körperliche Fitness und Ausdauer. Bei unkomplizierten und leicht zu erlernenden Choreografien zu aktueller Musik und Latino Pop-Songs lernen Sie, welche Bewegungen welche Muskelgruppen trainieren.

Bitte Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Fr. 17.10 - 18.10 Uhr
ab 6. September 2024
12 Termine · 49,80 €
Nicole Esser
Donatus-Grundschule
Theodor-Heuss-Str. 24
Ertftstadt
Kurs Nr. M -3412

Fr. 17.10 - 18.10 Uhr
ab 17. Januar 2025
16 Termine · 66,60 €
Nicole Esser
Donatus-Grundschule
Theodor-Heuss-Str. 24
Ertftstadt
Kurs Nr. M -3413

Di. 19.00 - 20.00 Uhr
ab 3. September 2024
12 Termine · 49,80 €
Wioleta Müller
Donatus-Grundschule
Theodor-Heuss-Str. 24
Ertftstadt
Kurs Nr. M -3414

Di. 19.00 - 20.00 Uhr
ab 14. Januar 2025
16 Termine · 66,60 €
Wioleta Müller
Donatus-Grundschule
Theodor-Heuss-Str. 24
Ertftstadt
Kurs Nr. M -3415



Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Sie erlernen in diesem Kurs die für den Bauchtanz typischen weichen, kreisenden Bewegungen, die von der Mitte des Körpers und der Seele entstehen und Gefühle, Sinnlichkeit und weibliche Identität zum Ausdruck bringen. Orientalischer Tanz hat zugleich eine gesundheitsfördernde, ausgleichende Wirkung, die in diesem Kurs besonders berücksichtigt wird. Der Körper wird geschmeidig und die gesamte Muskulatur gestrafft, gelockert und besser durchblutet. Die Rücken- und Bauchmuskeln werden gestärkt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Hüfttuch mit.

2024

Do. 17.00 - 18.30 Uhr
ab 12. September 2024
10 Termine · 77,60 €
Alexandra Uhlhaas
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3420

2025

Do. 17.00 - 18.30 Uhr
ab 16. Januar 2025
15 Termine · 110,60 €
Alexandra Uhlhaas
Gesundheitsraum
im linken Seitentrakt der VHS
Carl-Schurz-Str. 23, Erftstadt
Kurs Nr. M -3421

Bohnen, Linsen; Kichererbsen: Kochen zwischen Länderküche und Protein-Food

Dal in Indien, Chili con Carne in Amerika oder Hummus und Falafel im Orient: rund um den Globus spielen Hülsenfrüchte als wichtige Proteinquelle eine tragende Rolle. Ein Ausschnitt dieser vielfältigen Sorten, alltagstaugliche Rezepte und ein paar Tipps zur Zubereitung bieten an diesem Abend einen Einstieg in die moderne Küche mit Linsen, Kichererbsen und Co. Auch für Vegetarier:innen geeignet.

Donnerstag, 16.01.2025

18.00 - 21.30 Uhr
1 Abend · 21,50 €
Sabine Herter
Gottfried-Kinkel-Realschule
Erftstadt-Liblar, Jahnstr. 1
Kurs Nr. M -3701



Frisch vom Feld: Gemüseküche im Herbst oder Früh- ling

Jahreszeiten in der Küche: Im Fokus steht hier saisonales Gemüse frisch aus unserer Region als Grundlage für abwechslungsreiche Snacks, Salate, Suppen oder Hauptgerichte. Gemeinsam lernen Sie während des Kochens Gewürze und neue Gerichte aus aller Welt kennen, die Fisch und Fleisch vergessen lassen.

Dieser Kurs richtet sich an Vegetarier:innen, Flexitarier:innen und alle, die einfach nur mal „ohne Fleisch“ genießen wollen – und Freude am gemeinsamen Kochen und Essen haben.

2024

Donnerstag, 14.11.2024

18.00 - 21.30 Uhr

1 Termin · 21,50 €

Sabine Herter

Gottfried-Kinkel-Realschule

Erftstadt-Liblar, Jahnstr. 1

Kurs Nr. M -3702

2025

Donnerstag, 20.03.2025

18.00 - 21.30 Uhr

1 Termin · 21,50 €

Sabine Herter

Gottfried-Kinkel-Realschule

Erftstadt-Liblar, Jahnstr. 1

Kurs Nr. M -3703

Noch mehr bunte Burger: Veggie- Paddys, Bratlinge & Co.

Burger bringen durch die unterschiedlichsten Hauptzutaten wie Getreide, Hülsenfrüchte u. ä. jede Menge Abwechslung auf den Tisch: Egal, ob Sie mittags oder abends als stylisches Streetfood oder mit ergänzenden Beilagen als vollwertige Mahlzeit serviert werden. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick, wie Sie mit ein paar Grundrezepten diese Bratlinge ohne Fleisch saisonal und nach eigenem Geschmack endlos variieren können. Auch für Vegetarier:innen geeignet.

2024

Donnerstag, 28.11.2024

18.00 - 21.30 Uhr

1 Termin · 21,50 €

Sabine Herter

Gottfried-Kinkel-Realschule

Erftstadt-Liblar, Jahnstr. 1

Kurs Nr. M -3704



Gemeinsam indisch kochen

Anjna Chanja und Aria Arora laden ein weiteres Mal zum Einblick in die Landesküche Indiens ein: Der Vielvölkerstaat umfasst ganz unterschiedliche Landschaften, Religionsgemeinschaften und Kulturen. Entsprechend vielfältig ist die Küche des riesigen Landes. In vielen Gebieten spielen Reis oder Brot, Hülsenfrüchte und Gemüse sowie zahlreiche Gewürze eine zentrale Rolle – von mild bis raffiniert scharf wird gekocht. Die Gerichte enthalten zum Teil Fisch und Fleisch.

Vegetarier:innen sind herzlich willkommen, sollten dies aber bei der Anmeldung angeben.

2025

Freitag, 11.04.2025

18.00 - 21.00 Uhr

1 Termin · 21,20 €

Aria Arora, Anjna Chanra
Hauptschule Erftst.-Lechenich
Dr.-Josef-Fieger-Str. 1

Kurs Nr. M -3705

Gut geplant ist halb gekocht: Abwechslungsreiche Küche für den Alltag

Auch in diesem Jahr heißt es wieder: Gut planen! So können Berufstätige oder Familien mit wenig Zeit durch überlegtes Einkaufen und Kochen aus ein paar Hauptzutaten zwei bis drei Tage zeitsparend Gerichte (vor)kochen, die mit Geschmack, Abwechslung und Frische punkten. Rezeptideen werden clever miteinander verbunden und es entstehen ohne viel Aufwand neue Gerichte, die im Alltag keine Langeweile aufkommen lassen. Auch für Vegetarier:innen geeignet.

Donnerstag, 13.03.2025

18.00 - 21.30 Uhr

1 Termin · 21,50 €

Sabine Herter
Gottfried-Kinkel-Realschule
Erftstadt-Liblar, Jahnstr. 1

Kurs Nr. M -3707

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



4 | Deutsch und Fremdsprachen

Kompetenzniveaus im Sprachunterricht

Deutsch

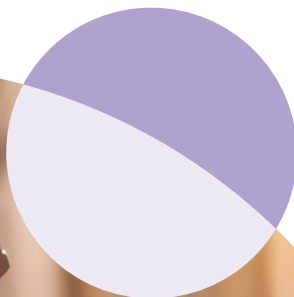
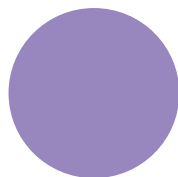
Englisch

Französisch

Italienisch

Spanisch

Niederländisch





Kompetenzniveaus im Sprachunterricht

Die Bezeichnung der Sprachkurse richtet sich nach den so genannten Kompetenzniveaus des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens, der seit 1998 in den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union gilt. Die sechs Stufen von A 1 bis C 2 beschreiben, wie gut Sie eine Fremdsprache verstehen, sprechen, lesen und schreiben können.

	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
Grundkenntnisse der Fremdsprache: Sie können ...				
A 1	einfache Fragen und Sätze zu vertrauten Themen verstehen.	sich in einfachen Sätzen verständigen, z.B. nach dem Weg fragen.	einfache Hinweise und Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate lesen.	Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen, eine Grußpostkarte schreiben.
A 2	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.	in einfachen Sätzen über die eigene Familie, Arbeit, Wohnung u. Ä. sprechen.	einfache Texte zu vertrauten Themen verstehen.	Notizen und kurze Mitteilungen verfassen, kurze persönliche Briefe schreiben.
Selbstständige Anwendung der Fremdsprache: Sie können ...				
B 1	Gespräche in vielen Alltagssituationen sowie die Kernaussagen von TV-Sendungen zum aktuellen Geschehen verstehen.	sich an Gesprächen über Familie, Arbeit, Hobbys, Reisen u. Ä. beteiligen, von persönlichen Erlebnissen und Plänen erzählen.	geschriebene Texte aus der Alltags- und der eigenen Berufswelt verstehen.	einfache Texte zu vertrauten Themen schreiben sowie kurze persönliche und formelle Briefe verfassen.
B 2	Alltagsgespräche und Fernsehberichte verstehen, wenn klar und dialektfrei gesprochen wird.	private und berufliche Gespräche zu einer Vielzahl unterschiedlicher Themen führen.	Artikel über aktuelle Fragen und einigermaßen vertraute Themen verstehen.	klar verständliche Aufsätze oder Berichte zu vielen Themen schreiben.
Kompetente Beherrschung der Fremdsprache: Sie können ...				
C 1	Unterhaltungen, Fernsehsendungen und Filme relativ mühelos verstehen.	sich in privaten und beruflichen Gesprächen sicher, fließend und differenziert ausdrücken.	komplexe Sach- und literarische Texte verstehen.	auch zu komplizierten Sachverhalten klar und gut lesbare Texte schreiben.
C 2	die gesprochene Sprache, auch mit Dialekteinflüssen, mühelos verstehen und feine Nuancen heraushören.	Gespräche und Diskussionen zu komplizierten Themen sicher und der Situation angemessen führen.	Literatur, Sach- und andere Texte mühelos verstehen.	anspruchsvolle Berichte, Artikel, u.a. Texte in einem dem Anlass entsprechenden Stil korrekt verfassen.

Am Ende der Stufen A 2, B 1, B 2 und C 1 können Sie ein Europäisches Sprachenzertifikat (TELC) erwerben. Wir beraten Sie gerne, wo und wann Sie Prüfungsmöglichkeiten finden!



Deutsch

Die VHS Erftstadt ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zur Durchführung von Integrations- und Berufssprachkursen zugelassen.

In einem **Integrationskurs** lernen Sie die deutsche Sprache, die Sie brauchen, um Ihren Alltag in Deutschland gut zu bewältigen. Sie lernen auch etwas über die Geschichte Deutschlands, die Kultur, die Politik und die Rechtsordnung.

Der allgemeine Integrationskurs dauert 700 Stunden. Der Integrationskurs mit Alphabetisierung dauert zwischen 900 und 1300 Stunden. Am Ende des Kurses werden der „Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)“, (skalierte Prüfung A2-B1) und der Test „Leben in Deutschland“ abgelegt. Wenn Sie beide Tests erfolgreich bestehen, erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge das „Zertifikat Integrationskurs“.

Wenn Sie das Niveau B1 erreicht haben, können Sie in einem **Berufssprachkurs** weiter Deutsch lernen, um sich auf eine Berufstätigkeit in Deutschland vorzubereiten. Der Kurs umfasst 500 Stunden und endet mit der Prüfung „Deutsch-Test für den Beruf (DTB) B2“.

Es gibt unterschiedliche Regeln für die Teilnahme an den Integrations- und Berufssprachkursen und für die Zahlung der Kosten. Gerne beraten wir Sie zu den für Sie geltenden Fördermöglichkeiten.

In Absprache mit den Partnern Volkshochschulen finden regelmäßig **Einbürgerungstests** statt. Die Termine können Sie in der VHS Erftstadt erfragen. Die VHS Erftstadt übernimmt einmal im Jahr die Durchführung des Einbürgerungstests. Im Jahr 2025 findet der Einbürgerungstest am **17.06.2025 um 17:00 Uhr** statt. Eine Anmeldung ist bis zum **13.05.2025** möglich.



Information, Beratung und Anmeldung

Zu allen Deutschkursen müssen Sie sich persönlich anmelden. Vor der Anmeldung finden eine Beratung und ein Einstufungstest statt. Sie können in unserer Geschäftsstelle oder telefonisch einen Beratungstermin vereinbaren:

Tel.: **02235 409-276 (Frau Behrendt)** oder
02235 409-273 (Frau Paar)

Bringen Sie zu dem Beratungstermin bitte alle relevanten Unterlagen mit. Dazu gehört

- Ihr **Ausweis** oder ein vergleichbares Dokument, aus dem Ihr Aufenthaltsstatus hervorgeht
- ein **Berechtigungsschein/ Verpflichtungsschein** der Ausländerbehörde, des Jobcenters, des Sozialamtes oder des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge
- Bescheinigungen oder **Zertifikate** über bereits absolvierte Sprachkurse oder Sprachprüfungen

Die VHS bietet fortlaufend und bedarfsorientiert All-gemeine Integrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung auf allen Niveaustufen (A1 – B1) sowie Berufssprachkurse (B2) an.

Bitte informieren Sie sich über die Homepage www.vhs-erftstadt.de oder telefonisch (02235 409-276 oder -273) über die aktuellen Kurstermine. Wir helfen Ihnen gerne weiter und beraten Sie persönlich!



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**



Deutsch – Integrationskurse

Basissprachkurs Niveaustufe A1 und A2. 1 je 100 Unterrichtsstunden	Aufbausprachkurs Niveaustufe A2. 2 und B1	Orientierungskurs Rechtsordnung, Kultur, Geschichte 100 Unterrichtsstunden
Modul 1	Modul 4	Modul 7
Modul 2	Modul 5	
Modul 3	Modul 6	

Die Kosten für eine Unterrichtsstunde betragen 4,58 €. Bei Vorlage eines Berechtigungsscheins, ausgestellt von der Ausländerbehörde oder dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, ist ein Eigenanteil von 2,29 € je Unterrichtsstunde zu zahlen. Informationen zu weiteren Ermäßigungen erhalten Sie unter 02235 409-276.

Sobald eine ausreichende Zahl an Anmeldungen vorliegt, richtet die VHS weitere Integrationskurse ein. Bitte fragen Sie nach aktuellen Kursangeboten unter **02235 409-273**.

Deutsch – Integrationskurse mit Alphabetisierung

Basis-Alpha-Kurs		Aufbau-Alpha-Kurs A		Aufbau-Alpha-Kurs B	
Modul 1	100 UE	Modul 4	100 UE	Modul 7	100 UE
Modul 2	100 UE	Modul 5	100 UE	Modul 8	100 UE
Modul 3	100 UE	Modul 6	100 UE	Modul 9	100 UE

Die Kosten für eine Unterrichtsstunde betragen 4,58 €. Bei Vorlage eines Berechtigungsscheins, ausgestellt von der Ausländerbehörde oder dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, ist ein Eigenanteil von 2,29 € je Unterrichtsstunde zu zahlen. Informationen zu weiteren Ermäßigungen erhalten Sie unter **02235 409-276**.

Integrationskurse mit Alphabetisierung werden fortlaufend nach Bedarf eingerichtet. Bitte erfragen Sie die Kursbeginndaten in Ihrem Beratungsgespräch.



Englisch – Beratung und Einstufung

Was lerne ich in einem Anfängerkurs? Welcher Kurs ist der richtige, wenn ich früher schon einmal Englisch gelernt habe? Wie sind meine Sprachkenntnisse einzuschätzen, wenn die Schulzeit oder der letzte Kurs schon lange zurückliegt? Wie unterscheidet sich das Lernen in der VHS von dem in der Schule? Wer unterrichtet in den Kursen? Wo finde ich Intensiv- und andere Kurse, die nicht im VHS-Programm stehen? Zu all diesen und vielen weiteren Fragen beraten wir Sie gerne und absolut unverbindlich, und zwar

- persönlich, in der VHS-Geschäftsstelle, auch außerhalb der üblichen Bürozeiten. Hier können Sie auch die meisten der in den Kursen eingesetzten Lehrbücher einsehen und Ihre Vorkenntnisse testen lassen, wenn Sie dies wünschen. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin,
- telefonisch (Tel. 02235 409-272) oder
- schriftlich, per E-Mail (info@vhs-erftstadt.de) oder per Brief. Bitte geben Sie Ihre Anschrift und eine Telefonnummer an, unter der wir Sie zurückrufen können.

Englisch A1.2

2024

Mo. 20.00 - 21.30 Uhr
ab 2. September 2024
12 Termine · 101 €
Dr. Klaus Plonien
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 5, 2. OG
Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4510

2025

Mo. 20.00 - 21.30 Uhr
ab 13. Januar 2025
16 Termine · 133 €
Dr. Klaus Plonien
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 5, 2. OG
Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4511

Englisch A2.1

Mo. 18.15 - 19.45 Uhr
ab 2. September 2024
12 Termine · 101 €
Dr. Klaus Plonien
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 5, 2. OG
Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4520

Mo. 18.15 - 19.45 Uhr
ab 13. Januar 2025
16 Termine · 133 €
Dr. Klaus Plonien
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 5, 2. OG
Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4521

Englisch A2

Di. 18.15 - 19.45 Uhr
ab 3. September 2024
12 Termine · 72,20 €
Dr. Klaus Plonien
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4522

Di. 18.15 - 19.45 Uhr
ab 14. Januar 2025
16 Termine · 94,60 €
Dr. Klaus Plonien
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4523



2024

**Englisch A2 –
At Your Leisure**

Mo. 10.45 - 12.15 Uhr
ab 2. September 2024
 12 Termine · 101 €
 Gerhard Gille
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4524

Englisch B1.1

Di. 10.45 - 12.15 Uhr
ab 3. September 2024
 12 Termine · 72,20 €
 Dorothee Ohrner
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4530

Englisch B1+

Do. 10.45 - 12.15 Uhr
ab 5. September 2024
 12 Termine · 84,20 €
 Phyllis Finke
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4532

**English
Conversation
B1/B2**

Mi. 9.00 - 10.30 Uhr
ab 28. August 2024
 12 Termine · 72,20 €
 Hatijah Nuß
 Kath. Pfarrzentrum Lechenich
 Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -4542

Di. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 27. August 2024
 12 Termine · 84,20 €
 Hatijah Nuß
 Hauptschule Erftst.-Lechenich
 Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -4544

Di. 20.00 - 21.30 Uhr
ab 27. August 2024
 12 Termine · 84,20 €
 Hatijah Nuß
 Hauptschule Erftst.-Lechenich
 Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -4546

2025

Mo. 10.45 - 12.15 Uhr
ab 13. Januar 2025
 16 Termine · 133 €
 Gerhard Gille
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4525

Di. 10.45 - 12.15 Uhr
ab 28. Januar 2025
 14 Termine · 83,40 €
 Dorothee Ohrner
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4531

Do. 10.45 - 12.15 Uhr
ab 16. Januar 2025
 16 Termine · 110,60 €
 Phyllis Finke
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4533

Mi. 9.00 - 10.30 Uhr
ab 5. Februar 2025
 12 Termine · 72,20 €
 Hatijah Nuß
 Kath. Pfarrzentrum Lechenich
 Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -4543

Di. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 4. Februar 2025
 12 Termine · 84,20 €
 Hatijah Nuß
 Hauptschule Erftst.-Lechenich
 Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -4545

Di. 20.00 - 21.30 Uhr
ab 4. Februar 2025
 12 Termine · 84,20 €
 Hatijah Nuß
 Hauptschule Erftst.-Lechenich
 Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -4547



Easy Conversation B1/B2

2024

Mi. 10.45 - 12.15 Uhr
ab 4. September 2024
12 Termine · 72,20 €
Phyllis Finke
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4548

2025

Mi. 10.45 - 12.15 Uhr
ab 15. Januar 2025
16 Termine · 94,60 €
Phyllis Finke
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4549

Englisch B2

Di. 9.00 - 10.30 Uhr
ab 3. September 2024
12 Termine · 84,20 €
Dr. Klaus Plonien
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4550

Di. 9.00 - 10.30 Uhr
ab 14. Januar 2025
16 Termine · 110,60 €
Dr. Klaus Plonien
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4551

Do. 9.00 - 10.30 Uhr
ab 5. September 2024
12 Termine · 84,20 €
Phyllis Finke
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4552

Do. 9.00 - 10.30 Uhr
ab 16. Januar 2025
16 Termine · 110,60 €
Phyllis Finke
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4553

Use and Enjoy Your English B2

In this course you will be working with an inspiring student's book revising all skills as well as offering access to web resources and a student's app. We are reading and discussing the news as well as a novel chosen by our group and we will be doing whatever seems to be motivating or interesting. The course book will be announced in the first lesson.

Di. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 3. September 2024
12 Termine · 84,20 €
Dorothee Ohrner
Hauptschule Erftst.-Lechenich
Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -4554

Di. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 28. Januar 2025
14 Termine · 97,40 €
Dorothee Ohrner
Hauptschule Erftst.-Lechenich
Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -4555



2024

English
Conversation B2+

Fr. 10.30 - 12.00 Uhr
ab 30. August 2024
 12 Termine · 101 €
 Hatijah Nuß
 Kath. Pfarrzentrum Lechenich
 Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -4560

Mo. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 26. August 2024
 12 Termine · 84,20 €
 Hatijah Nuß
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 4, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4562

Focus on English
B2+

Mi. 9.00 - 10.30 Uhr
ab 4. September 2024
 12 Termine · 84,20 €
 Phyllis Finke
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4564

English
Conversation
B2/C1

Mi. 10.30 - 12.00 Uhr
ab 28. August 2024
 12 Termine · 84,20 €
 Hatijah Nuß
 Kath. Pfarrzentrum Lechenich
 Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -4570

English
Conversation C1
– Spotlight on the
English Speaking
World

Fr. 9.30 - 11.00 Uhr
ab 6. September 2024
 10 Termine · 71 €
 Monique Randel
 Kath. Pfarrzentrum Lechenich
 Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -4572

2025

Fr. 10.30 - 12.00 Uhr
ab 7. Februar 2025
 12 Termine · 101 €
 Hatijah Nuß
 Kath. Pfarrzentrum Lechenich
 Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -4561

Mo. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 3. Februar 2025
 12 Termine · 84,20 €
 Hatijah Nuß
 VHS-Standort Bahnhofstraße 7
 Raum 4, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4563

Mi. 9.00 - 10.30 Uhr
ab 15. Januar 2025
 16 Termine · 110,60 €
 Phyllis Finke
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4565

Mi. 10.30 - 12.00 Uhr
ab 5. Februar 2025
 12 Termine · 84,20 €
 Hatijah Nuß
 Kath. Pfarrzentrum Lechenich
 Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -4571

Fr. 9.30 - 11.00 Uhr
ab 17. Januar 2025
 10 Termine · 71 €
 Monique Randel
 Kath. Pfarrzentrum Lechenich
 Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -4573



Französisch – Beratung und Ein- stufung

Was lerne ich in einem Anfängerkurs? Welcher Kurs ist der richtige, wenn ich früher schon einmal Französisch gelernt habe? Wie sind meine Sprachkenntnisse einzuschätzen, wenn die Schulzeit oder der letzte Kurs schon lange zurückliegt? Wie unterscheidet sich das Lernen in der VHS von dem in der Schule? Wer unterrichtet in den Kursen? Wo finde ich Intensiv- und andere Kurse, die nicht im VHS-Programm stehen?

Zu all diesen und vielen weiteren Fragen beraten wir Sie gerne und absolut unverbindlich, und zwar

- persönlich, in der VHS-Geschäftsstelle, auch außerhalb der üblichen Bürozeiten. Hier können Sie auch die meisten der in den Kursen eingesetzten Lehrbücher einsehen und Ihre Vorkenntnisse testen lassen, wenn Sie dies wünschen. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin,
- telefonisch (Tel. 02235 409-272) oder
- schriftlich, per E-Mail (info@vhs-erftstadt.de) oder per Brief. Bitte geben Sie Ihre Anschrift und eine Telefonnummer an, unter der wir Sie zurückrufen können.

Französisch A1.4

2024

Di. 18.30 - 20.00 Uhr

ab 3. September 2024

12 Termine · 84,20 €

Daniel Lebkowski

VHS-Standort Bahnhofstraße 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -4620

Mi. 18.30 - 20.00 Uhr

ab 4. September 2024

12 Termine · 84,20 €

Daniel Lebkowski

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 5, 2. OG

Eingang Schulhof

Kurs Nr. M -4622



Französisch A 2.1

2025

Di. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 14. Januar 2025
 16 Termine · 110,60 €
 Daniel Lebkowski
 VHS-Standort Bahnhofstraße 7
 Raum 1, 1.OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4621

Mi. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 15. Januar 2025
 16 Termine · 110,60 €
 Daniel Lebkowski
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 5, 2. OG, Eingang
 Schulhof
Kurs Nr. M -4623

Conversation Française B2/C1

2024

Do. 10.00 - 11.30 Uhr
ab 5. September 2024
 10 Termine · 71 €
 Monique Randel
 Kath. Pfarrzentrum Lechenich
 Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -4640

Do. 10.00 - 11.30 Uhr
ab 16. Januar 2025
 10 Termine · 71 €
 Monique Randel
 Kath. Pfarrzentrum Lechenich
 Franz-Busbach-Straße 9
Kurs Nr. M -4641

Conversation Française C1

Do. 10.00 - 11.30 Uhr
ab 5. September 2024
 12 Termine · 84,20 €
 Chérif Bouharroun
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4650

Do. 10.00 - 11.30 Uhr
ab 16. Januar 2025
 14 Termine · 97,40 €
 Chérif Bouharroun
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4651

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Italienisch – Beratung und Ein- stufung

Was lerne ich in einem Anfängerkurs? Welcher Kurs ist der richtige, wenn ich früher schon einmal Italienisch gelernt habe? Wie unterscheidet sich das Lernen in der VHS von dem in der Schule? Wer unterrichtet in den Kursen? Wo finde ich Intensiv- und andere Kurse, die nicht im VHS-Programm stehen?

Zu all diesen und vielen weiteren Fragen beraten wir Sie gerne und absolut unverbindlich, und zwar

- persönlich, in der VHS-Geschäftsstelle, auch außerhalb der üblichen Bürozeiten. Hier können Sie auch die meisten der in den Kursen eingesetzten Lehrbücher einsehen und Ihre möglichen Vorkenntnisse testen lassen, wenn Sie dies wünschen. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin,
- telefonisch (Tel.: 02235 409-272) oder
- schriftlich, per E-Mail (info@vhs-erftstadt.de) oder Brief: Bitte geben Sie Ihre Anschrift und eine Telefonnummer an, unter der wir Sie zurückrufen können.

Italienisch für Urlaub und Reisen

Eine Pizza, „un caffè“ oder „due cappuccini“ in einer Bar bestellen, die Öffnungszeiten oder den Weg erfragen – vieles geht im Urlaub und auf Reisen leichter, wenn man die Landessprache beherrscht. Die Teilnehmer:innen erleben Land, Leute und Kultur viel direkter und intensiver, wenn sie als Tourist:innen ein wenig Italienisch sprechen können.

Lehrbuch: „Viva le vacanze! Neu“ Italienisch für die Reise für Einsteiger Kursbuch mit Audios online (ISBN 978-3-19-217243-4, Hueber-Verlag).

Bitte bringen Sie das Lehrbuch zum 1. Termin mit.

2024

Sa. 10.00 - 13.00 Uhr
ab 7. September 2024
3 Termine · 65 €
Tiziana Leonardi
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4710

2025

Sa. 10.00 - 13.00 Uhr
ab 14. Juni 2025
3 Termine · 65 €
Tiziana Leonardi
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4711

**2024****2025****Italienisch A1.2**

Do. 20.00 - 21.30 Uhr
ab 29. August 2024
 13 Termine · 98,60 €
 Giovanna Caroli Urso
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 5, 2. OG, Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4712

Italienisch A1.3

Mo. 19.15 - 20.45 Uhr
ab 2. September 2024
 13 Termine · 109 €
 Giovanna Caroli Urso
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4722

Do. 20.00 - 21.30 Uhr
ab 16. Januar 2025
 16 Termine · 120,20 €
 Giovanna Caroli Urso
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 5, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4713

Italienisch A2.1

Do. 17.00 - 18.30 Uhr
ab 29. August 2024
 13 Termine · 109 €
 Giovanna Caroli Urso
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 5, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4724

Mo. 19.15 - 20.45 Uhr
ab 20. Januar 2025
 16 Termine · 133 €
 Giovanna Caroli Urso
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4723

Italienisch A2.2

Do. 17.00 - 18.30 Uhr
ab 16. Januar 2025
 16 Termine · 133 €
 Giovanna Caroli Urso
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 5, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4725

**Italienisch –
Conversazione
facile B2**

Do. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 29. August 2024
 13 Termine · 90,80 €
 Giovanna Caroli Urso
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 5, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4740

Do. 18.30 - 20.00 Uhr
ab 16. Januar 2025
 16 Termine · 110,60 €
 Giovanna Caroli Urso
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 5, 2. OG
 Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4741

**Happy Hour
Conversazione C1**

Mo. 18.10 - 19.10 Uhr
ab 2. September 2024
 13 Termine · 109 €
 Giovanna Caroli Urso
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4750

Mo. 18.10 - 19.10 Uhr
ab 20. Januar 2025
 16 Termine · 133 €
 Giovanna Caroli Urso
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4751



Spanisch – Beratung und Information

Was lerne ich in einem Anfängerkurs? Welcher Kurs ist der richtige, wenn ich früher schon einmal Spanisch gelernt habe? Wie sind meine Sprachkenntnisse einzuschätzen, wenn die Schulzeit oder der letzte Kurs schon lange zurückliegt? Wie unterscheidet sich das Lernen in der VHS von dem in der Schule? Wer unterrichtet in den Kursen? Wo finde ich Intensiv- und andere Kurse, die nicht im VHS-Programm stehen?

Zu all diesen und vielen weiteren Fragen beraten wir Sie gerne und absolut unverbindlich, und zwar

- persönlich, in der VHS-Geschäftsstelle, auch außerhalb der üblichen Bürozeiten. Hier können Sie auch die meisten der in den Kursen eingesetzten Lehrbücher einsehen und Ihre möglichen Vorkenntnisse testen lassen, wenn Sie dies wünschen. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin,
- telefonisch (Tel.: 02235 409-272) oder
- schriftlich, per E-Mail (info@vhs-erftstadt.de) oder Brief: Bitte geben Sie Ihre Anschrift und eine Telefonnummer an, unter der wir Sie zurückrufen können.

Spanisch für Urlaub und Reisen

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die auf ihren Reisen Grundkenntnisse in Spanisch benötigen. In diesem Kurs können Sie in Lektionen mit Dialogen und einer Vielzahl von Übungen Ihre Spanischkenntnisse erweitern und vertiefen. Jede Lektion vermittelt die wichtigsten Wörter und Redewendungen, um klar und natürlich zu kommunizieren. Kursinhalte: Begrüßung und Verabschiedung, Nationalität und Beruf, Geschmäcker und Vorlieben, ein Tag im Hotel, ein Ausflug, das Wetter, Einkaufen, ein Restaurantbesuch, ein Auto mieten etc.

2025

Sa. 10.00 - 13.00 Uhr
ab 8. März 2025
5 Termine · 73 €
Manuela Pérez Ramírez
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4811



2024

Spanisch A1.2

Do. 19.40 - 21.10 Uhr
ab 12. September 2024
 11 Termine · 77,60 €
 Manuela Pérez Ramírez
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4812

Spanisch A2.1

Do. 18.00 - 19.30 Uhr
ab 12. September 2024
 11 Termine · 77,60 €
 Manuela Pérez Ramírez
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4822

Spanisch A2.2

Spanisch B2

Mi. 18.00 - 19.30 Uhr
ab 28. August 2024
 12 Termine · 84,20 €
 Pilar V. Flores Rojas de Hajduk
 Hauptschule Erftst.-Lechenich
 Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -4840

Konversationskurs B2

2025

Do. 19.40 - 21.10 Uhr
ab 16. Januar 2025
 16 Termine · 110,60 €
 Manuela Pérez Ramírez
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4813

Do. 18.00 - 19.30 Uhr
ab 16. Januar 2025
 16 Termine · 110,60 €
 Manuela Pérez Ramírez
 VHS-Standort Bahnhofstr. 7
 Raum 3, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -4823

Mi. 18.00 - 19.30 Uhr
ab 15. Januar 2025
 16 Termine · 110,60 €
 Pilar V. Flores Rojas de Hajduk
 Hauptschule Erftst.-Lechenich
 Dr.-Josef-Fieger-Str. 1
Kurs Nr. M -4841



Niederländisch – Beratung und Ein- stufung

Was lerne ich in einem Anfängerkurs? Welcher Kurs ist der richtige, wenn ich früher schon einmal Niederländisch gelernt habe? Wie sind meine Sprachkenntnisse einzuschätzen, wenn die Schulzeit oder der letzte Kurs schon lange zurückliegt? Wie unterscheidet sich das Lernen in der VHS von dem in der Schule? Wer unterrichtet in den Kursen? Wo finde ich Intensiv- und andere Kurse, die nicht im VHS-Programm stehen?

Zu all diesen und vielen weiteren Fragen beraten wir Sie gerne und absolut unverbindlich, und zwar

- persönlich, in der VHS-Geschäftsstelle, auch außerhalb der üblichen Bürozeiten. Hier können Sie auch die meisten der in den Kursen eingesetzten Lehrbücher einsehen und Ihre möglichen Vorkenntnisse testen lassen, wenn Sie dies wünschen. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin,
- telefonisch (Tel.: 02235 409-272) oder
- schriftlich, per E-Mail (info@vhs-erftstadt.de) oder Brief:
Bitte geben Sie Ihre Anschrift und eine Telefonnummer an, unter der wir Sie zurückrufen können.

2024

Niederländisch B1

Di. 20.00 – 21.30 Uhr
ab 27. August 2024
12 Termine · 84,20 €
John Beekman
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 5, 2. OG
Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4930

2025

Di. 20.00 – 21.30 Uhr
ab 14. Januar 2025
16 Termine · 110,60 €
John Beekman
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 5, 2. OG
Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4931

Niederländisch B2

Di. 18.30 – 20.00 Uhr
ab 27. August 2024
12 Termine · 101 €
John Beekman
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 5, 2. OG
Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4940

Di. 18.30 – 20.00 Uhr
ab 14. Januar 2025
16 Termine · 133 €
John Beekman
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 5, 2. OG
Eingang Schulhof
Kurs Nr. M -4941



5 | Beruf und Digitales

Bildungsurlaube

Berufsbezogene Kompetenzen

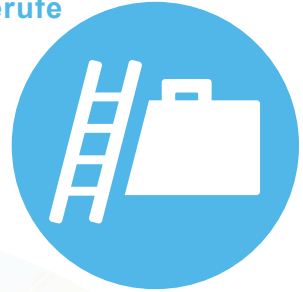
Digitales, Computer und Internet

Beruflich einsteigen, umsteigen, wiedereinsteigen

Fortbildungen für Kursleitende in der Erwachsenenbildung

Fortbildung für pädagogische Berufe

Bildungstag





Bildungsurlaube

Kurse nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz

Die meisten Beschäftigten in Nordrhein-Westfalen haben das Recht, sich – unter Fortzahlung ihres Lohns – bis fünf Tage pro Jahr zur politischen oder beruflichen Fortbildung von ihrer Arbeit freustellen zu lassen. Genaue Auskunft erhalten Sie bei Ihrem Arbeitgeber, Betriebs- bzw. Personalrat oder der VHS. Für Beamt:innen gilt die Sonderurlaubsverordnung des Landes NRW. Nach Absprache mit dem Arbeitsamt bzw. dem Job-Center können auch Arbeitslose und Empfänger:innen von Bürgergeld an den AWbG-Seminaren teilnehmen. Selbstverständlich sind auch Selbstständige sowie Erwachsene, die keine Freistellung beantragen, in den Kursen willkommen. Lassen Sie sich bitte möglichst frühzeitig bei der VHS beraten, damit Ihre Freistellung nicht an Fristen oder Formalitäten scheitert. Wir beraten auch zu Bildungsurlauben anderer Weiterbildungseinrichtungen. In unserem Programm bieten wir die folgenden Bildungsurlaube an:

- **Mit Pilates, gesunder Ernährung und Entspannungstechniken zu mehr Ausgeglichenheit im Beruf und Alltag**, siehe Kurs-Nr. M-3000 im Fachbereich „Gesundheit und Ernährung“
- **Mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag**, siehe Kurs-Nr. M-3001 im Fachbereich „Gesundheit und Ernährung“
- **Gesund arbeiten, vital im Job**, siehe Kurs-Nr. M-3002 im Fachbereich „Gesundheit und Ernährung“
- **Gesund arbeiten, vital im Job**, siehe Kurs-Nr. M-3003 im Fachbereich „Gesundheit und Ernährung“
- **Vorbereitung auf Führungsaufgaben in der kommunalen Verwaltung**, siehe Kurs-Nr. L-5100 im Fachbereich „Beruf und Digitales“
- **Kommunikationstraining für pädagogische Fachkräfte und Quereinsteigende in pädagogische Berufsfelder**, siehe Kurs-Nr. L-5102 im Fachbereich „Beruf und Digitales“



Vorbereitung auf Führungsaufgaben in der kommunalen Verwaltung (Bildungsurlaub)

Dieser Bildungsurlaub bereitet Nachwuchsführungskräfte der kommunalen Verwaltung auf eine leitende Position vor. Im Seminar erwerben die Teilnehmer:innen Führungsgrundsätze und Kompetenzen wie kooperativer Führungsstil und wertschätzende Kommunikation, Teamentwicklung, effektives Leiten von Mitarbeitergesprächen und faire Bewertung von Mitarbeitenden. Die Teilnehmenden wenden ihr Wissen praktisch an und beschäftigen sich mit dem Führen in schwierigen Situationen und der Motivation von Mitarbeitern.

2024

Mo. 23.09. bis Fr. 27.09.2024

jeweils 9.00 - 16.00 Uhr

5 Termine · 375 €

Karl-Heinz Schwieren

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Bibliothek, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5100

Weiterbildung auf Bestellung

Die Volkshochschule Erftstadt organisiert Weiterbildung auch auf Anfrage. Sprechen Sie uns an, wenn Sie eine Schulung für Ihre Mitarbeitenden suchen, die exakt auf die Anforderungen Ihres Unternehmens zugeschnitten ist.

Als qualitätszertifizierter Bildungsträger beraten wir Sie gerne bei der Auswahl der Schulungsinhalte und erarbeiten ein für Sie passendes Lehrgangskonzept. Dieses setzen kompetente und erfahrene Dozent:innen mit modernen erwachsenen-pädagogischen Methoden um, entweder in Ihrem Betrieb oder in unserem Haus.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne ausführlich und unverbindlich (Dr. Peter Sitzer, 02235 409-270, peter.sitzer@vhs-erftstadt.de).

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Kommunikations- training für pädago- gische Fachkräfte und Quereinstei- gende in pädagogi- sche Berufsfelder (Bildungsurlaub)

Das Kommunikationstraining beruht auf den Methoden der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Der US-amerikanische Psychologe entwickelte ein umfassendes Handlungskonzept einer wertschätzenden Kommunikation, die auf Einfühlung in sich selbst und in das Gegenüber beruht. Er hatte die Vision einer Welt, in der die Bedürfnisse aller gehört und respektiert werden und Lösungen in Konfliktsituationen gefunden werden können, die keinem Schaden und niemanden als Verlierer dastehen lassen. Gewaltfreie Kommunikation ist nicht einfach eine Technik, sondern eine Grundhaltung der Bewusstmachung der eigenen Person und der Offenheit gegenüber anderen Menschen.

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle Menschen, die mit Kindern arbeiten. Die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation werden nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch an vielen Alltagsbeispielen erarbeitet und eingeübt. Dabei wird es insbesondere um herausfordernde Situationen im Erziehungsalltag, um Streitigkeiten mit und unter den Kindern, aber auch um die Kommunikation mit anderen Beteiligten (Eltern, Teammitgliedern, Lehrkräften u. a.) gehen. Schwerpunkte des Seminars sind zudem die intensive Beschäftigung mit den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen und Gefühlen, die in unseren sprachlichen Äußerungen mitschwingen und in alle Begegnungen hineinwirken. Die Beschäftigung mit den Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation erfordert die Bereitschaft zur Selbstreflexion.

Dieser Bildungsurlaub kann einzeln gebucht werden, ist aber auch Teil der Qualifizierung für Quereinsteigende „Im offenen Ganztag in Grundschulen arbeiten“ (siehe Kurs-Nr. M -5600).

2024

Mo. 07.10. bis Fr. 11.10.2024

jeweils 9.00 - 16.00 Uhr

5 Termine · 165 €

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Bibliothek, 1.OG

Haupteingang

Kurs Nr. M -5102



Crashkurs Zeitmanagement: Die 15 wichtigsten Methoden, Zeit effizient und sinnvoll zu nutzen

Der berufliche Alltag ist oft geprägt von einem Übermaß an Aufgaben, Informationen und Optionen. Es stellt sich die Herausforderung, viel zu schaffen, ohne ständig „geschafft“ zu sein. Das Tagesseminar vermittelt bewährte Zeitmanagement-Techniken, um Zeit effizient und mit Bedacht zu nutzen. Obwohl keine einzelne Methode universell ist, genügen oft schon wenige, sorgfältig ausgewählte Strategien, um mehr Freiraum für das Wesentliche zu schaffen. Lernen Sie, wie Sie mehr Zeit für das Wesentliche gewinnen.

2025

Samstag, 15.02.2025

9.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · 31,40 €

Ursula Goeth

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5201

Schwierige Gespräche führen, Konflikte konstruktiv angehen

Wo Menschen zusammenarbeiten, treffen unterschiedliche Ziele, Interessen und Bedürfnisse aufeinander. Lassen sich diese nicht miteinander vereinbaren, können Konflikte entstehen. Das Seminar behandelt Konflikte in der beruflichen Zusammenarbeit und deren Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit Einzelner und des Teams. Es geht um Konflikttypen, -muster und -verläufe sowie um die Grundlagen empathischer und lösungsorientierter Gesprächsführung. Das Ziel ist, Konflikte zu verstehen und Konfliktgespräche erfolgreich zu führen.

Samstag, 29.03.2025

9.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · 31,40 €

Ursula Goeth

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5203

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Online-Kurse

Für die folgenden Online-Kurse benötigen Sie einen internetfähigen PC (Windows oder MacOS) mit einem aktuellen Browser (Google Chrome, Safari, Firefox, Edge etc.) sowie ein Headset (oder Kopfhörer/Lautsprecher und Mikrofon) und am besten auch eine Webcam.

Online-Kurs: Mind-mapping – individuell und kollaborativ – Ideen finden, „formen“ und teilen

Mindmaps, auch Gedankenkarten genannt, basieren auf assoziativem Denken. Sie nutzen einen zentralen Wurzelknoten auf einem Dokument und kombinieren Flächen, Farben, Formen und Text, um spontane Ideen zu sammeln, zu entwickeln und zu teilen. Das resultierende Baumdiagramm mit seinen fortlaufenden Zweigen ermöglicht es, gespeicherte Informationen nicht nur abzurufen und visuell darzustellen, sondern diese auch in neuen Kontexten zu verknüpfen und zu innovieren.

2024

Dienstag, 17.09.2024

10.30 - 12.00 Uhr

1 Termin · 5 €

Thorsten H. Bradt

Kurs Nr. M -5210

Online-Kurs: Social Media Marketing mit Instagram – Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Instagram zählt weltweit zu den führenden sozialen Netzwerken und bietet besonders für kleine und mittlere Unternehmen eine kosteneffektive Alternative zu traditionellen Werbemitteln wie Flyern durch effektives bildbasiertes Marketing. Für den Erfolg auf Instagram ist eine taktische Herangehensweise entscheidend. Dazu gehört die Analyse populärer Kanäle und Trends sowie ein kundenzentrierter Ansatz, der die Bedürfnisse der Zielgruppe genau berücksichtigt.

Mittwoch, 25.09.2024

10.30 - 12.00 Uhr

1 Termin · 19 €

Thorsten H. Bradt

Kurs Nr. M -5212



**Online-Kurs:
Lean Office – das
produktive Büro
– Kontinuierliche
Verbesserung und
Nachhaltigkeit**

Die Prinzipien des Lean Managements haben den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Das Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses aus, um schließlich ein nachhaltigeres Arbeiten zu ermöglichen.

2024

Dienstag, 01.10.2024

10.30 - 12.00 Uhr

1 Termin · 19 €

Thorsten H. Bradt

Kurs Nr. M -5214

**Online-Kurs:
Moderne Teamarbeit
im Business
– Ambiguitätstoleranz
und Resilienz
in der Zusammenarbeit**

Immer mehr Menschen finden keinerlei Erfüllung mehr in der Ausübung ihres Berufs. Ein entscheidender Grund dafür liegt in der veränderten Arbeitswelt, die sich als brüchig, verängstigend, nichtlinear und unbegreiflich darstellt. Die daraus resultierende Vieldeutigkeit und Unsicherheit, besonders in der Teamarbeit, belasten zunehmend. Ambiguitätstoleranz und Resilienz sind Schlüssel zur Bewältigung, erfordern jedoch ein tiefes Verständnis der modernen Arbeitswelt und entsprechende Verhaltensänderungen.

Mittwoch, 02.10.2024

10.30 - 12.00 Uhr

1 Termin · 19 €

Thorsten H. Bradt

Kurs Nr. M -5216

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



**Online-Kurs:
Design Thinking
– „die“ Methoden-
sammlung – Steue-
rung von Innova-
tionsprozessen in
der Teamarbeit**

Design Thinking ist eine Methodenbündelung, bei der auf Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs Innovations- bzw. Entwicklungsprozesse durch Teams gesteuert werden. Ein bewusst in Kauf genommenes Scheitern bedingt Iterations-schleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Frameworks sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur einerseits zwar Stabilität bedingt, dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierungen andererseits aber ein hohes Maß an Flexibilität befördert.

2024

Dienstag, 26.11.2024

10.30 - 12.00 Uhr

1 Termin · 19 €

Thorsten H. Bradt

Kurs Nr. M -5218

**Online-Kurs:
Liberating Structu-
res – „das Metho-
denset“: „Schwarm-
intelligenz“ in der
Teamarbeit**

Liberating Structures – oder zu Deutsch „Befreiende Formen“ – fördern die kollektive Intelligenz, Kreativität und Expertise in Innovationsprozessen. Durch subtile Arbeitsformen treten Hierarchien und Machtdynamiken in Teams in den Hintergrund. Das Erlernen des Grundprinzips sowie der einzelnen Methoden des Sets ist aufgrund ihres intuitiv-plausiblen Charakters sehr einfach. Dieses Methodenset wird durch ein hohes Maß an Diversität in Arbeitsgruppen deutlich befördert.

Donnerstag, 28.11.2024

10.30 - 12.00 Uhr

1 Termin · 19 €

Thorsten H. Bradt

Kurs Nr. M -5220



**Online-Kurs:
Sprich – jetzt!
Kleines Potpourri
der Rhetorik**

Seit der „Rhetorik“ Aristoteles‘ haben sich die grundlegenden „Spielregeln“ der freien Rede nicht geändert: Es gilt, dass eine Rednerin bzw. ein Redner erst dann umfassend ein Publikum für sich einnehmen werden, wenn ihr gesamter „Ausdruck“ – also sowohl ihre verbale als auch ihre non-verbale Kommunikation – durchgängig von Authentizität gekennzeichnet ist. Dass eine gewisse Routine insoweit nur förderlich sein kann, versteht sich von selbst, denn allein die Übung macht den Meister!

2024

Montag, 09.12.2024

10.30 - 12.30 Uhr

1 Termin · 25 €

Thorsten H. Bradt

Kurs Nr. M -5222

**Online-Kurs:
Agiles Projekt-
management mit
Scrum. Das Fra-
mework – Rollen,
Ereignisse und
Artefakte**

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methodensets bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Insbesondere das Framework Scrum basiert auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints und Backlogs.

Samstag, 14.12.2024

9.00 - 17.00 Uhr

1 Termin · 85,50 €

Thorsten H. Bradt

Kurs Nr. M -5224

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



10-Finger-Tast-schreiben

Ob in Schule, Ausbildung, Studium, Beruf oder zu Hause: Mit zehn Fingern „blind“ zu schreiben, spart Zeit und Nerven. In diesem Kurs lernen Sie das 10-Finger-System zum schnellen und fehlerarmen Tippen. Eine spezielle Methode mit Assoziationen, Farben und Musik macht das Üben effektiv und unterhaltsam.

Das Kurspaket beinhaltet ein Lehrbuch und eine Einzelplatzlizenz für einen Tastschreibtrainer. Jugendliche ab 12 Jahren können ebenfalls teilnehmen.

2024

Di. 18.15 - 20.30 Uhr
ab 29. Oktober 2024
5 Termine · 76,50 €
Ursula Scholz
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 2, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -5320

2025

Di. 18.15 - 20.30 Uhr
ab 29. April 2025
5 Termine · 76,50 €
Ursula Scholz
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 2, 2. OG, Haupteingang
Kurs Nr. M -5321

Folgen Sie uns auf facebook





Online-Kurse: Microsoft Excel, Microsoft Word, PowerPoint aus- reizen

Sie arbeiten schon seit Jahren mit Microsoft Word, Excel oder PowerPoint, nutzen aber nur wenige Funktionen, obwohl Sie wissen, dass diese viel mehr Funktionen und Möglichkeiten haben. In unseren Kursen lernen Sie anhand praktischer Anwendungsbeispiele Profi-Funktionen der Programme kennen, die Ihre Arbeit vereinfachen und zu besseren Ergebnissen führen.

Unsere erfahrene Kursleiterin Susanne Rothkamp beantwortet Ihre Fragen und orientiert sich an Ihren Interessen. Die Kurse finden als Online-Konferenz in der VHS-Cloud statt.

Online-Kurs: Microsoft Excel ausreizen

2024

Mo. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 23. September 2024
3 Termine · 35 €
Susanne Rothkamp
Kurs Nr. M -5330

2025

Mo. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 3. Februar 2025
3 Termine · 35 €
Susanne Rothkamp
Kurs Nr. M -5331

Online-Kurs: Microsoft Word ausreizen

Mo. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 18. November 2024
3 Termine · 35 €
Susanne Rothkamp
Kurs Nr. M -5332

Mo. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 24. März 2025
3 Termine · 35 €
Susanne Rothkamp
Kurs Nr. M -5333

Online-Kurs: Microsoft Power- Point ausreizen

Mo. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 28. Oktober 2024
3 Termine · 35 €
Susanne Rothkamp
Kurs Nr. M -5334

Mo. 19.00 - 20.30 Uhr
ab 19. Mai 2025
3 Termine · 35 €
Susanne Rothkamp
Kurs Nr. M -5335



Weitere Online-Kurse

In Kooperation mit einem Netzwerk anderer Volkshochschulen bieten wir zahlreiche weitere Online-Kurse an. Diese Kurse vermitteln fortgeschrittenes und spezialisiertes Wissen entsprechend den Kompetenzniveaus des europäischen Referenzrahmens für digitale Kompetenz (DigComp). Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

MS OneNote in der Teamarbeit – Agile Workflows im Büromanagement

(Kurs-Nr. M -5340), 18.09.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 19,00€

Prezi – Die „ultimative“ Alternative für PowerPoint,

(Kurs-Nr. M -5342), 19.09.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 19,00€

Content Marketing mit Canva – Online-Creative-Tool der Master Class,

(Kurs-Nr. M -5344), 24.09.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 19,00€

MS PowerPoint zur Präsentation im Business – visuelles Storytelling der Master Class

(Kurs-Nr. M -5346), 26.09.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 19,00€

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation – Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

(Kurs-Nr. M -5348), 29.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 19,00€

MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement – Modul II: Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben

(Kurs-Nr. M -5350), 30.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 19,00€

MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement – Modul III: Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten

(Kurs-Nr. M -5352), 31.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 19,00€

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz – Modul I: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

(Kurs-Nr. M -5354), 05.11.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 19,00€

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz – Modul II: Professionelle Sendungen und Schnellbausteine

(Kurs-Nr. M -5356), 07.11.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 19,00€

Erstellung interaktiver PDF- und Office-Formulare – Gestaltung, Weitergabe und Auswertung

(Kurs-Nr. M -5358), 12.11.2024, 10:30 - 12:30 Uhr, 25,00€

Barrierefreie PDF- und Office-Dokumente – Technische Konsistenz und Rechtskonformität

(Kurs-Nr. M -5360), 14.11.2024, 10:30 - 12:30 Uhr, 19,00€

MS Outlook – „Full Power“-Workflows – Highend-Modul: Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität

(Kurs-Nr. M -5362), 06.12.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, 38,00€

MS Project zum klassischen Projektmanagement – Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

(Kurs-Nr. M -5364), 07.12.2024, 9:00 - 17:00 Uhr, 85,00€



Betriebsbesichtigungen

Bei unseren Betriebsbesichtigungen geben wir Ihnen die Möglichkeit, einen Blick hinter die Fassaden interessanter Unternehmen zu werfen und spannende Informationen zu Werksgeschichte, Produktionstechniken, Marketing, Logistik etc. aus erster Hand zu erhalten.

Da die Besichtigungen in der Regel in der näheren Umgebung von Erfstadt stattfinden, erfolgt die Anreise eigenständig.

Betriebsbesichtigung: Verlag Ralf Liebe

Seit über 30 Jahren macht Ralf Liebe Bücher, mittlerweile wurden schon über 500 Titel verlegt. Dabei wird „Bücher machen“ sehr wörtlich genommen, denn alle Bücher werden im Verlag produziert, einschließlich Satz, Gestaltung, Druck und Buchbinderei. Der Druck erfolgt auf Maschinen, die in den 1970er Jahren modern waren, und viel Handarbeit erfordern, es stehen aber auch zwei Digitaldruckmaschinen zur Verfügung. Viel Handarbeit steckt auch in der Buchbinderei. Bei der Betriebsbesichtigung lernen Sie die Verlagsarbeit und die Druckerei aus erster Hand kennen.

2024

Freitag, 27.09.2024

16.00 - 18.00 Uhr

1 Termin · 10 €

Kölner Straße 58

53919 Weilerswist

Kurs Nr. M -5400

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Betriebsbesichtigung: EMPORT – Nahrung fürs Leben

Das Erftstädter Unternehmen „Emport – Nahrung fürs Leben“ ist spezialisiert auf die prozesshafte Entwicklung ökologisch und biodynamisch arbeitender Kaffee- und Gewürzfarmen in Indien. Die Früchte dieser Arbeit werden den Farmen zu fairen Konditionen abgekauft, nach Deutschland importiert und als Rohware gehandelt oder veredelt. Bei der Betriebsbesichtigung gewinnen Sie Einblicke in die gesamte Wertschöpfungskette des fairen Bio-Kaffees Caffè Casolo, angefangen bei dem Anbau, der Ernte und Trocknung der Kaffeebohnen in Indien, bis zur handwerklichen Röstung in Erftstadt.

2025

Freitag, 24.01.2025

13.30 - 15.00 Uhr

1 Termin · 5 €

Behrensstraße 23

50374 Erftstadt

Kurs Nr. M -5413

Betriebsbesichtigung: Bäckerei und Konditorei Voigt

Seit über 120 Jahren führt die Familie Voigt eine der größten Bäckereien und Konditoreien in Bonn und Umgebung. In über 50 Filialen bietet Voigt ein breites Sortiment von Brot, Brötchen, Kuchen und Feingebäck, alles hergestellt nach hauseigenen Rezepten in der zentralen Heimerzheimer Backstube. Auf einem Rundgang durch die Backstube erleben Sie, wie unterschiedliche Backwaren entstehen. Sie erfahren, wie sich ein handwerklich orientiertes Lebensmittel produzierendes Unternehmen auf sich verändernde Märkte, Konsumwünsche und gesetzliche Auflagen einstellt.

Freitag, 21.03.2025

21.00 - 23.00 Uhr

1 Termin · 5 €

Dützhofer Straße 10

53913 Swisttal-Heimerzheim

Kurs Nr. M -5415



Betriebsbesichtigung: TBS-PACK

Das Erftstädter Unternehmen TBS-PACK bietet seinen Kunden die komplette Prozesskette der technischen Folienverpackungen aus einer Hand: von der Verpackungsmaschine bis zum Verbrauchsmaterial. Unzählige Produkte wie Lebensmittel oder Haushaltsgegenstände werden mit Maschinen und Materialien von TBS-PACK verkaufsfertig verpackt. Bei der Betriebsbesichtigung haben Teilnehmende die Möglichkeit, das Unternehmen vor Ort kennenzulernen, Verpackungsprozesse live mitzuerleben und Informationen über die Verpackungsindustrie aus erster Hand zu erhalten.

2025

Dienstag, 29.04.2025

16.00 - 17.30 Uhr

1 Termin · 5 €

Otto-Hahn-Allee 1

50374 Erftstadt

Kurs Nr. M -5417

Betriebsbesichtigung: Saatguthersteller SGL

Die SGL ist ein auf Boden- und Pflanzengesundheit spezialisierter Systemanbieter mit über vier Jahrzehnten Erfahrung. Das familiengeführte Unternehmen bietet zukunftsorientierte Produkte und Wissen für ökologisch und konventionell wirtschaftende Landwirtschaftsbetriebe. Im Rahmen der Betriebsbesichtigung sehen Sie unter anderem die moderne Saatgutanlage und erfahren, worauf es bei der Produktion von Qualitätssaatgut ankommt. Bei gutem Wetter bietet ein Rundgang durch das Versuchsfeld direkte Einblicke in die landwirtschaftliche Forschung und Entwicklung von SGL.

2025

Dienstag, 20.05.2025

17.00 - 18.30 Uhr

1 Termin · 5 €

Siedlerweg 21

50374 Erftstadt-Gymnich

Kurs Nr. M -5419

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Zurück in den Job mit Unterstützung

Sie möchten nach einer längeren Auszeit zurück ins Berufsleben? In ihrem Vortrag geben Margret Leder von der Gleichstellungsstelle der Stadt Erfstadt und Anke Seibert, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Brühl, Tipps zu Ihrer Rückkehr ins Berufsleben. Es geht um berufliche Orientierung, Stellensuche, Bewerbungsmappe, Vorstellungsgespräch, Qualifizierung und Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Anschließend ist ein Dialog mit Fragen möglich.

2024

Freitag, 15.11.2024

10.00 - 12.00 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Margret Leder, Anke Seibert

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5450

Bewerbungsstrategien – Das 1x1 der Bewerbungsunterlagen

Für viele Berufstätige oder Wiedereinsteiger:innen liegt „die letzte Bewerbung“ schon weit zurück. Was hat sich seitdem verändert? Was ist zu beachten? Wie erstelle ich optimale und erfolgreiche Bewerbungsunterlagen? Welche Fehler sollte ich vermeiden? David Paul, Berufsberater der Agentur für Arbeit Brühl, wird Ihnen zeigen, worauf es ankommt und wie Sie Erfolg versprechende Bewerbungsunterlagen erstellen. Bringen Sie gerne Ihre Bewerbungsmappe mit, sofern vorhanden.

2024

Donnerstag, 07.11.2024

17.00 - 18.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

David Paul

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5452



Beruflich unzu- frieden – umstei- gen, neu starten oder bleiben?

Orientierungsveranstaltung für Berufstätige mit Wechselbe-
reitschaft oder Aufstiegswunsch

Immer mehr Berufstätige hinterfragen ihre Arbeitssituation und denken darüber nach, ob der aktuelle Arbeitsplatz noch zu ihnen passt. Wer für sich herausfinden will, ob man bleiben will oder lieber einen anderen Arbeitgeber sucht, aber auch wer sich beruflich weiterentwickeln will und darüber nachdenkt, welche Qualifikationen nützlich sind, wird von Berufsberater:innen bei der Entscheidungsfindung unterstützt und begleitet. Sie werden erfahren, wie Sie Ihr berufliches Ziel herausfinden und wie die nächsten Schritte dahin sind. David Paul ist Berufsberater für die Arbeitsagenturen Aachen-Düren und Brühl.

2025

Donnerstag, 06.03.2025

17.00 - 18.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

David Paul

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5453

Folgen Sie uns auf Instagram





Einführung in die Nutzung der vhs. cloud für Kurslei- tende

Die vhs.cloud ist eine digitale Lernplattform für Volkshochschulen, die Kursleitenden ermöglicht, ihre Kurse online oder hybrid durchzuführen und sich mit anderen zu vernetzen. Der Kurs richtet sich an Kursleitende, die die Plattform noch nicht nutzen und erprobt die wichtigsten Funktionen wie Registrierung, Grundeinstellungen, Kursverwaltung, Kommunikation mit Teilnehmenden, Dateiablage und Konferenztool. Kursleitende anderer Volkshochschulen können teilnehmen, wenn es freie Plätze gibt.

Bitte melden Sie sich per E-Mail oder telefonisch an (peter.sitzer@vhs-erftstadt.de, 02235 409-270).

2024

Freitag, 30.08.2024

13.00 - 15.15 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Dr. Peter Sitzer

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 2, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5500

2025

Freitag, 10.01.2025

13.00 - 15.15 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Dr. Peter Sitzer

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 2, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5501

Einführung in die Nutzung der Me- dientechnik der VHS

In diesem Kurs lernen Kursleitende die Medientechnik in den Kursräumen der VHS Erftstadt kennen und technische Probleme zu lösen. Der Kursleitende steht für Fragen zur Verfügung. Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an Kursleitende der VHS Erftstadt. Kursleitende anderer Volkshochschulen können teilnehmen, wenn es freie Plätze gibt. Bitte melden Sie sich per E-Mail oder telefonisch an (peter.sitzer@vhs-erftstadt.de, 02235 409-270).

Donnerstag, 29.08.2024

13.00 - 14.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Burkhard Kroll

Dr. Peter Sitzer

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5502

Donnerstag, 09.01.2025

13.00 - 14.30 Uhr

1 Termin · gebührenfrei

Burkhard Kroll

Dr. Peter Sitzer

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5503



Lehren und Lernen in der digitalen Welt I – Gestaltung von lernwirksamen digital gestützten Lernsettings

Dieser Kurs zeigt, wie Lehrangebote unter Nutzung digitaler Möglichkeiten aktivierend, ganzheitlich und kommunikativ gestaltet werden können. Basierend auf bildungswissenschaftlichen Erkenntnissen lernen Sie, digitale Lerneinheiten effektiv zu planen und umzusetzen. Tools und Anwendungen werden didaktisch und methodisch betrachtet und praktisch erprobt. Vorerfahrungen fließen ein, um Chancen und Grenzen des digitalen Lehrens zu erkunden. Dieses Kursangebot richtet sich in erster Linie an Kursleitenden in der gemeinwohlorientierten Weiterbildung, ist jedoch für alle Interessierten geöffnet.

2024

Freitag, 29.11.2024

13.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · 18,20 €

Nicole Trué

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 2, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5510

Lehren und Lernen in der digitalen Welt II – Möglichkeiten und Grenzen von KI und Chat GPT

In diesem Kurs lernen Sie, wie ChatGPT 4.0 in Lehr- und Lernsettings eingesetzt werden kann: Planung von Lerneinheiten, Erstellung von Aufgaben und Arbeitsblättern, Textzusammenfassungen, Übersetzungen und Differenzierung. Außerdem wird diskutiert, wie Leistungsmessung und -bewertung angepasst werden müssen, wenn Lernende ebenfalls KI nutzen können.

Dieses Kursangebot richtet sich in erster Linie an Kursleitenden in der gemeinwohlorientierten Weiterbildung, ist jedoch für alle Interessierten geöffnet.

2025

Freitag, 09.05.2025

13.00 - 16.00 Uhr

1 Termin · 18,20 €

Nicole Trué

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 2, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5511

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes



Im offenen Ganztag in Grundschulen arbeiten – Qualifi- zierung für Quer- einsteigende

Alle Grundschulen in Erfstadt bieten Kindern die Möglichkeit, ganztags bis 16 Uhr betreut zu werden. Anders als im Schulbetrieb am Vormittag sind in der Nachmittagsbetreuung multiprofessionelle Teams im Einsatz, die von Sozialpädagog:innen und Erzieher:innen, aber auch von Quereinsteiger:innen getragen werden, die ganz unterschiedliche Befähigungen in das bunte Nachmittagstreiben einbringen. Wenn Sie in einem OGS-Team arbeiten wollen, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, die erforderliche Qualifikation zu erwerben. Während der Kursteilnahme können Sie sich schon bei den OGS-Trägern um eine Anstellung bewerben. Je nach Beschäftigungsumfang und je nach OGS ist vom Mini-Job bis hin zur steuerpflichtigen Beschäftigung eine Anstellung möglich.

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Qualifizierung sind ein mittlerer Bildungsabschluss und gute Deutschkenntnisse (B2-Niveau). Vorhanden sein sollten natürlich auch eine gewisse Belastbarkeit und die Freude daran, mit Kindern zu arbeiten. Wenn besondere Befähigungen dazu kommen, umso besser. Bitte richten Sie ein kurzes Bewerbungsanschreiben an info@vhs-erfstadt.de, Betreff: OGS-Qualifizierung. Bei Fragen nehmen Sie gerne Kontakt auf mit Dr. Peter Sitzler (02235 409-270).

Gleich welche Erfahrungen Sie mitbringen, die Qualifizierung bereitet Sie auf die erfüllende und gleichermaßen anspruchsvolle Tätigkeit im offenen Ganztag an Grundschulen vor. Vermittelt wird fundiertes Wissen und ein breites Repertoire an Handlungsmöglichkeiten. Sie lernen die gesetzlichen Rahmenbedingungen der OGS-Arbeit und die OGS-Landschaft in Erfstadt kennen. Sie lernen einzuschätzen, was es heißt, Teil eines OGS-Teams mit OGS-Leitung und schulischem OGS-Konzept zu sein. Sie reflektieren Erziehungsstile und richten Ihr Augenmerk auf die körperliche und seelische Entwicklung der Kinder in dieser Altersphase. Sie werden intensiv darauf vorbereitet, auch mit verhaltensauffälligen Kindern zurecht zu kommen, Konfliktsituationen zu bewältigen, Elterngespräche zu führen und Kindeswohlgefährdungen zu erkennen. Nach Abschluss des Lehrgangs erhalten Sie ein Zertifikat.



Der Lehrgang umfasst drei Zeitschienen, die alle verpflichtend besucht werden müssen.

- Erstens ist dies der einwöchige Bildungsurlaub „Kommunikationstraining für pädagogische Fachkräfte und Quereinsteigende in pädagogische Berufsfelder“ in der Woche vom 07.10. bis zum 11.10.2024 (Kursnummer M -5102).
- Zweitens besuchen die Teilnehmenden der Qualifizierung exklusiv acht Tagesseminare, die immer samstags stattfinden (09.11.2024, 07.12.2024, 11.01.2025, 08.02.2025, 08.03.2025, 05.04.2025, 17.05.2025 und 14.06.2025, jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr), die der Theorievermittlung dienen, aber auch das konkrete Einüben des Erlernten mit vielen praktischen Anregungen für den OGS-Alltag zum Ziel haben.
- Drittens kommen acht pädagogische Vortragsabende hinzu (Kursnummern M-1300, M-1302, M-1309, M-1311, M-1313, M-1315, M-1317 u. M-1319).

Die Gebühren für diese Qualifizierung setzen sich zusammen aus den Kosten für den Bildungsurlaub (M -5102) und für die Tagesseminare (dieser Kurs). Der Besuch der pädagogischen Abende ist für Teilnehmende der OGS-Qualifizierung kostenlos. Die Gesamtkosten betragen 458 €.

Bildungsurlaub

Mo. 07.10. bis Fr. 11.10.2024

jeweils 9.00 - 16.00 Uhr

5 Termine · 165 €

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Bibliothek, 1.OG

Haupteingang

Kurs Nr. M -5102

Tagesseminare

Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

ab 9. November 2024

8 Termine · 293 €

Hilde Pfister

Gabriele Schilling

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5600

Abendveranstaltungen

Mi. 19.00 - 21:15 Uhr

ab 6. November 2024

8 Termine · gebührenfrei

Hilde Pfister

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5300 bis M -5319



Kunst & Kreativität – Spurwechsel im Kopf

Nach dem erfolgreichen Start im vergangenen Jahr veranstalten uTe – Unternehmerinnen Treff Erfstadt e. V. – und die VHS Erfstadt auch in diesem Jahr wieder einen Bildungstag.

Kunst und Kreativität sind starke Partner, um Ungewöhnliches, Neues, Schöpferisches hervorzubringen. Kunst lädt dazu ein, sich mit offenem Blick auf neue Wahrnehmungen einzulassen. Aber nicht nur in der Kunst ist Kreativität eine Triebfeder. Auch in der Arbeitswelt gilt Kreativität als „Top Skill“ für Transformationsprozesse.

Der diesjährige Bildungstag steht daher unter dem Motto: Kunst & Kreativität – Spurwechsel im Kopf. Lassen Sie sich an diesem Tag von vielen kreativen Impulsen inspirieren.

Der Bildungstag findet statt am 28.09.2024 und startet um 10:00 Uhr am VHS-Standort Bahnhofstr. 7 mit zwei Impulsvorträgen und dem Live Event „Walt Disney-Methode“. Den genauen Zeitplan entnehmen Sie bitte unserer Webseite. Danach können Sie in zwei Zeitschienen aus den folgenden fünf Kursen auswählen.



Kreativität? Logisch! Die Morphologische Matrix

Sie glauben, dass Sie nicht kreativ sind? Dann haben Sie die Morphologische Matrix noch nicht kennengelernt. Sie gehört zu den logisch-systematischen Methoden und ist aufgrund der vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten der Allrounder unter den Kreativitätstechniken. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Hunderte von Romanen und Krimis entstanden sind – und wie Sie mit dieser Methode innovative Ideen und Lösungen generieren können.

A-Kurs

Samstag, 28.09.2024

11.30 - 13.00 Uhr

1 Termin · 14 €

Birgit Krug

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5710A

B-Kurs

Samstag, 28.09.2024

14.00 - 15.30 Uhr

1 Termin · 14 €

Birgit Krug

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 1, 1.OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5710B



Collagen-Workshop: Mit Worten experimentieren

Collagen sind für das kreative Denken oftmals eine gute Abwechslung und lenken auf unkomplizierte Art und Weise gewohnte Sprach- und Schreibmuster in neue Bahnen: Aus Zeitungs- und Zeitschriftenmaterial entstehen in dieser Werkstatt durch Schneiden und Kleben neue Texte, die einzelne Worte und/oder Sätze sowohl inhaltlich als auch visuell im Postkartenformat neu kombinieren.

Diese Werkstatt eignet sich für alle, die Lust auf Textexperimente und Sprachspiele haben. Voraussetzungen sind keine notwendig, das Material wird gestellt.

A-Kurs

Samstag, 28.09.2024

11.30 - 13.00 Uhr

1 Termin · 14 €

Dr. S. Scharbert-Hemberger
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Bibliothek, 1. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5712A

B-Kurs

Samstag, 28.09.2024

14.00 - 15.30 Uhr

1 Termin · 14 €

Dr. S. Scharbert-Hemberger
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Bibliothek, 1. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5712B

Spurwechsel im Kopf: Neue Perspektiven mit StreetArt-Karten kreieren

Fühlen Sie sich oft von wiederkehrenden Problemen im privaten und beruflichen Umfeld gefangen? Entdecken Sie in diesem Workshop, wie StreetArt-Karten neue Perspektiven eröffnen können. Bei dieser einzigartigen Methode können Sie mit Unterstützung von StreetArt-Karten eingefahrene Sichtweisen verändern und frische Visionen entwickeln. Dieses Kurzseminar gibt praktische Werkzeuge an die Hand, um den ersten Schritt zur Veränderung zu wagen. Wagen Sie den Spurwechsel!

Samstag, 28.09.2024

11.30 - 13.00 Uhr

1 Termin · 14 €

Susanne Neumann
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5714A

Samstag, 28.09.2024

14.00 - 15.30 Uhr

1 Termin · 14 €

Susanne Neumann
VHS-Standort Bahnhofstr. 7
Raum 3, 2. OG, Haupteingang

Kurs Nr. M -5714B



Zeichnen & Frottage: Neue Kreativspuren für den Kopf

Zeichnen gilt als eigenständige Kunstform und eignet sich auch gut für kurze Formate: Die Künstlerin und langjährige Dozentin Christiane Lorber zeigt spannende und erfrischende Techniken wie Frottage, die im Rahmen dieses Workshops zu einer spannenden Zeichnung entwickelt werden und zum eigenen Fortführen einladen.

Voraussetzungen sind keine notwendig. Bitte mitbringen (falls vorhanden): Bleistifte 2b und 4b, Radiergummi, Anspitzer, Lineal

A-Kurs

Samstag, 28.09.2024

11.30 - 13.00 Uhr

1 Termin · 14 €

Christiane Lorber

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 4, 2. OG

Eingang Schulhof

Kurs Nr. M -5716A

B-Kurs

Samstag, 28.09.2024

14.00 - 15.30 Uhr

1 Termin · 14 €

Christiane Lorber

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 4, 2. OG

Eingang Schulhof

Kurs Nr. M -5716B

Theaterworkshop

Beim Theaterspielen geht es nicht nur um Worte. Sprache, Gestik und Mimik ergänzen sich zu einer Einheit. Im Theater kann man für eine bestimmte Zeit die Alltagswelt verlassen, in eine neue Rolle schlüpfen und Dinge wagen, die man im realen Leben nicht tun würde. Mit Übungen in den Bereichen Darstellen und Ausdruck, Improvisation, Rollenarbeit und Atem/Stimme improvisieren und experimentieren wir und eröffnen neue Horizonte, vermitteln Begegnungen und schlagen Brücken. Bei allem stehen Spiel und Spaß im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 28.09.2024

11.30 - 13.00 Uhr

1 Termin · 14 €

Jutta Zilles

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 5, 2. OG

Eingang Schulhof

Kurs Nr. M -5718A

Samstag, 28.09.2024

14.00 - 15.30 Uhr

1 Termin · 14 €

Jutta Zilles

VHS-Standort Bahnhofstr. 7

Raum 5, 2. OG

Eingang Schulhof

Kurs Nr. M -5718B

6 | Grundbildung

Schulabschlussberatung
Lesen und Schreiben





Schulabschluss- Beratung und Alpha-Beratung

Wenn Sie neben Familie und/oder Beruf den Haupt- oder Realschulabschluss, die Fachhochschulreife oder das Abitur nachholen möchten, berät die VHS Sie gerne, wo Sie entsprechende Lehrgänge im Rhein-Erft-Kreis, in Köln, Euskirchen oder Bonn finden. In der Regel sind diese gebührenfrei.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich in der VHS an

**Dr. Peter Sitzer, Tel. 02235 409-270,
E-Mail: peter.sitzer@vhs-erftstadt.de**

Lesen und Schreiben lernen

In Deutschland haben insgesamt rund 6,2 Millionen Erwachsene im erwerbsfähigen Alter Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Wenn Sie Menschen kennen, auf die das zutrifft, ermutigen Sie diese, sich bei der VHS zu melden, damit wir Betroffene in entsprechende Alphabetisierungskurse vermitteln können.

Wenn Sie Fragen haben oder zusätzliche Hilfestellungen benötigen, wenden Sie sich in der VHS an

**Dr. Peter Sitzer, Tel. 02235 409-270,
E-Mail: peter.sitzer@vhs-erftstadt.de**



Terminübersicht

Vorträge, Exkursionen und Kurzseminare

Nutzen Sie auch unsere Webseite, um sich über Veranstaltungen zu informieren, die erst nach Redaktionsschluss für das Programmheft 2024/25 geplant wurden.

August 2024

Exkursion

Lyrik-Spaziergang am Planetenweg

Samstag, 24.08.2024

Kurs M-2100

September 2024

Vortrag

Frieda Kahlo: Die zerbrochene Säule

Mittwoch, 04.09.2024

Kurs M-2002

Vortrag

Von der „Hauptstadt“ zum „guten Nachbarn“

Donnerstag, 05.09.2024

Kurs M-1150

Exkursion

Wahr-Zeichen? Denkmalgeschichte in Oberliblar

Samstag, 07.09.2024

Kurs M-2010

Kurzseminar

Erste-Hilfe-Notfall-Kurs für Großeltern

Mittwoch, 11.09.2024

Kurs M-1360

Vortrag

Wie mache ich den Garten fit für Amsel, Igel u. Co.

Freitag, 13.09.2024

Kurs M-1610

Vortrag

Strom- und Heizkosten nachhaltig senken

Mittwoch, 18.09.2024

Kurs M-1600

Lesung und Gespräch

Ich komme nicht zurück (Rasha Khayat)

Samstag, 21.09.2024

Kurs M-2105

Online-Vortrag

Online-Vortrag: Deals mit Diktaturen

Montag, 23.09.2024

Kurs M-1050

Kurzseminar

Vergessen war gestern

Donnerstag, 26.09.2024

Kurs M-1440

Betriebsbesichtigung

Druckerei Ralf Liebe

Freitag, 27.09.2024

Kurs M-5400

Bildungstag

Spurwechsel im Kopf

Samstag, 28.09.2024

Kurs M-5700

Exkursion

Töpferstadt Frechen

Samstag, 28.09.2024

Kurs M-1152

Terminübersicht

Oktober 2024

Online-Vortrag

Online-Vortrag: Wie die Energiewende gelingen kann

Dienstag, 01.10.2024

Kurs M-1054

Vortrag

Blackout oder Stromausfall – Wie Sorge ich Zuhause vor?

Samstag, 05.10.2024

Kurs M-1350

Online-Vortrag

Medizinethik

Dienstag, 08.10.2024

Kurs M-1056

Vortrag

Autoritäre Versuchungen – Ist die Demokratie in Gefahr?

Mittwoch, 09.10.2024

Kurs M-1000

Vortrag

Vom Klütteneimer zum Schaufelrad-bagger

Donnerstag, 10.10.2024

Kurs M-1154

Online-Vortrag

Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Sonntag, 10.10.2024

Kurs M-1058

Vortrag

Ein Abend mit Carl Schurz

Mittwoch, 30.10.2024

Kurs M-1160

Schnupper-Vortrag

Was bringt mir Photoshop Elements

Donnerstag, 31.10.2024

Kurs M-2218

November 2024

Online-Vortrag

Der elektronische Spiegel – Menschliches Denken und KI

Sonntag, 03.11.2024

Kurs M-1062

Online-Vortrag

Die kurze Stunde der Frauen nach dem II. Weltkrieg

Mittwoch, 06.11.2024

Kurs M-1064

Vortrag

Werte – Was wir unseren Kindern mit auf den Weg geben wollen

Mittwoch, 06.11.2024

Kurs M-1300

Vortrag

Der Weg zum Chemiepark: Die Industrialisierung der Ville

Donnerstag, 07.11.2024

Kurs M-1156

Kurzseminar

Das 1x1 der Bewerbungsunterlagen

Donnerstag, 07.11.2024

Kurs M-5452

Vortrag

Gesundheit digital: Ein Wegweiser von der Gesundheitskarte zur Patientenakte

Samstag, 09.11.2024

Kurs M-1510

Vortrag

Nachträgliche Wärmedämmung an Wohngebäuden mit staatlicher Förderung

Mittwoch, 13.11.2024

Kurs M-1602

Vortrag

Was alle Menschen verbindet – zum 300. Geburtstag von Immanuel Kant

Donnerstag, 14.11.2024

Kurs M-1002

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes

Terminübersicht

Kurzseminar

Zurück in den Job mit Unterstützung

Freitag, 15.11.2024

Kurs M-5450

Kurzseminar

Erste Hilfe für Familien

Samstag, 16.11.2024

Kurs M-1362

Kurzseminar

Das Faultier im Kopf

Mittwoch, 20.11.2024

Kurs M-1400

Online-Vortrag

Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Donnerstag, 21.11.2024

Kurs M-1066

Vortrag

Testament für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Donnerstag, 21.11.2024

Kurs M-1370

Dezember 2024

Online-Vortrag

Babygesänge – Wie aus Weinen Sprache wird

Montag, 02.12.2024

Kurs M-1068

Vortrag

Wie Worte wirken – achtsame Kommunikation mit Kindern

Mittwoch, 04.12.2024

Kurs M-1302

Online-Vortrag

Kolonisierung und imperiale Politik

Mittwoch, 04.12.2024

Kurs M-1070

Vortrag

Erben und Vererben

Mittwoch, 11.12.2024

Kurs M-1372

Januar 2025

Vortrag

Märchen erzählen – warum Kinder Märchen brauchen

Mittwoch, 08.01.2025

Kurs M-1309

Online-Vortrag

Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

Mittwoch, 22.01.2025

Kurs M-1073

Online-Vortrag

Wissenschaftsgläubigkeit – Politik und Anti-Politik

Freitag, 17.01.2025

Kurs M-1071

Vortrag

Sanierung der Wärme- und Warmwassererzeugung mit staatlicher Förderung

Mittwoch, 22.01.2025

Kurs M-1603

Literatur-Ausflug

Führung durch die Kölner

Theodor Wonja M. Bibliothek

Freitag, 17.01.2025

Kurs M-2101

Künstlerinnen-Abend

DER DIE DADA

Mittwoch, 22.01.2025

Kurs M-2005

Terminübersicht

Betriebsbesichtigung
EMPORT – Nahrung fürs Leben
Freitag, 24.01.2025
Kurs M-5413

Vortrag
**Bin ich bei Naturkatastrophen
ausreichend versichert?**
Donnerstag, 30.01.2025
Kurs M-1351

Februar 2025

Vortrag
**Zwischen Welteroberung und Bindung –
die Autonomieentwicklung des Kindes**
Mittwoch, 05.02.2025
Kurs M-1311

Vortrag
Der Russland-Ukraine-Krieg
Mittwoch, 12.02.2025
Kurs M-1003

Vortrag
Wrocław/Breslau
Donnerstag, 06.02.2025
Kurs M-1651

Kurzseminar
Positives Denken
Donnerstag, 20.02.2025
Kurs M-1401

März 2025

Vortrag
**Nein sagen – warum auch das
im Erziehungsalltag wichtig ist**
Mittwoch, 05.03.2025
Kurs M-1313

Betriebsbesichtigung
Bäckerei und Konditorei Voigt
Freitag, 21.03.2025
Kurs M-5415

Vortrag
Ein Abend über Emily Dickinson
Donnerstag, 06.03.2025
Kurs M-2104

Vortrag
**Bin ich im häuslichen Umfeld
auf den Katastrophenfall vorbereitet?**
Samstag, 22.03.2025
Kurs M-1353

Kurzseminar
**Beruflich unzufrieden –
umsteigen, neu starten oder bleiben?**
Donnerstag, 06.03.2025
Kurs M-5453

Exkursion
**Ökologische Garten- und Gebäudege-
staltung**
Dienstag, 25.03.2025
Kurs M-1611

Matinee
Frauen Film Feiern!
Sonntag, 09.03.2025
Kurs M-2207

Vortrag
**Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfü-
gung und Patientenverfügung**
Mittwoch, 26.03.2025
Kurs M-1375

Vortrag
Anselm Kiefer: Polarisierend
Mittwoch, 12.03.2025
Kurs M-2003

Vortrag
**Klimaanpassung in Erfstadt –
was bedeutet das für mich?**
Donnerstag, 27.03.2025
Kurs M-1005

Kurzseminar
Ein Gedächtnis wie ein Sieb?
Mittwoch, 19.03.2025
Kurs M-1441

Mensch und
Gesellschaft

Kultur und
Kreativität

Gesundheit
und Ernährung

Deutsch und
Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes

Terminübersicht

April 2025

Vortrag
Trotz, Angst, Frust, Langeweile, Zorn – vom Sinn schwieriger Emotionen
Mittwoch, 02.04.2025
Kurs M-1315

Exkursion
Heilkräuter und Essbares vor der Haustür
Freitag, 04.04.2025
Kurs M-1621

Vortrag
Erste Hilfe am Kind
Mittwoch, 09.04.2025
Kurs M-1363

Vortrag
Letzte Hilfe – „Am Ende wissen, wie es geht.“
Donnerstag, 10.04.2025
Kurs M-1381

Betriebsbesichtigung
TBS-Pack
Dienstag, 29.04.2025
Kurs M-5417

Mai 2024

Vortrag
Auffälligkeiten bei Kindern – ADHS, Autismus, Hochsensibilität, Schüchternheit
Mittwoch, 07.05.2025
Kurs M-1317

Vortrag
Erftstadt klimaneutral 2040 – wie geht das?
Donnerstag, 08.05.2025
Kurs M-1007

Vortrag
Heimunterbringung im Pflegefall
Mittwoch, 14.05.2025
Kurs M-1377

Vortrag
Gesundheit digital: Die elektronische Patientenakte im Fokus
Samstag, 17.05.2025
Kurs M-1511

Betriebsbesichtigung
Saatguthersteller SGL
Dienstag, 20.05.2025
Kurs M-5419

Vortrag
Anerkennung einer Schwerbehinderung
Mittwoch, 21.05.2025
Kurs M-1379

Juni 2024

Vortrag
Photovoltaik auf dem Dach und am Balkon
Mittwoch, 04.06.2025
Kurs M-1605

Exkursion
Kulturelle Tagesfahrt nach Solingen
Mittwoch, 11.06.2025
Kurs M-2019

Vortrag
Medienkonsum – haben Eltern eine Chance, diesen zu beurteilen und zu begrenzen?
Mittwoch, 11.06.2025
Kurs M-1319



Kursleitende

Ackermann, Bärbel

Stabsstelle Klimaschutz der Stadt Erfstadt

Alberding-Runkel, Christiane

M.A. Germanistik, Zertifikat Erwachsenenpädagogische Grundqualifikation, Zugelassene Lehrkraft (Alpha-)Integrationskurs u. Berufssprachkurs

Alsdorf, Beatrix

M.A. Germanistik, Theater-, Film-, Fernsehwissenschaften/Pädagogik

Arora, Aria

Kochkursleiterin

Aust, Prof. Dr. Martin

Professor für Osteuropäische Geschichte, Universität Bonn, Institut für Geschichtswissenschaft

Baberowski, Jörg

Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin

Beekman, John

Industrieingenieur, MBA, Muttersprachler (Niederländisch)

Beiderwieden, Christine

Trauerbegleiterin, Koordinatorin Erwachsenenhospizdienst Hospiz-Verein Erfstadt e. V.

Bell-Erner, Ruth

Betriebswirtin (B.A.) Sprachenlehrerin, Zugelassene Lehrkraft (Alpha-) Integrationskurse und Berufssprachkurse

Bick, Susanne

Übungsleiterin

Blauel, Anja

Yoga- und Meditationslehrerin

Bonk, Norbert

Rechtsanwalt

Bösch, Frank

Professor für Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF)

Bouharroun, Chérif

M.A. Germanistik/Romanistik/Geschichte, frz. Universitätsabschluss Geschichte/Geographie, Sprachlehrer, Muttersprachler (Französisch)

Bradt, Thorsten H.

Medien- und Bildungsreferent

Bühr, Hubert

Stv. Vorsitzender Frechener Geschichtsverein e.V.

Büscher, Ralf

Zertifizierter Trainer für PME und Waldbaden

Burchard, Alex

Schulleiter, Oberstudiendirektor

Buyx, Alena

Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM)

Caroli Urso, Giovanna

Sprachlehrerin, Muttersprachlerin (Italienisch), Zertifikat „Erwachsenenpädagogische Grundqualifikation“

Caspers, Hildegard

staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Chanra, Anjna

Kochkursleiterin

Clever, Waltraud

Dipl.-Ing., Energieberaterin für die Verbraucherzentrale

Cöln, Michael

Leiter des Stadtarchivs Hürth

Danielian, Rusanna

Film- u. TV-Editorin

Decker, Mathias

Kinder- und Jugendarzt

Kursleitende

Dötig, Angelika

M.A. Theater-, Film und Fernsehwissenschaften, Germanistik, Pädagogik

Esser, Nicole

Zumba-Trainerin

Finke, Phyllis

Sprachlehrerin, Muttersprachlerin (Englisch), Zertifikat „Erwachsenenpädagogische Grundqualifikation“

Flores Rojas de Hajduk, Pilar Virginia

Sprachlehrerin, Muttersprachlerin (Spanisch)

Fornfeist, Anne

Pilatestrainerin

Gayduk, Anastasia

M.A. Hochschulpädagogik, Lehrerin Deutsch und Englisch, Zugelassene Lehrkraft Integrationskurse

Gebhardt, Miriam

Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz

Gille, Gerhard

Lehrer (Sek. I/II), Englisch

Goeth, Ursula

1. und 2. Staatsexamen Lehramt Sek. I/II

Graure-Manta, Elena

Diplom freie bildende Kunst

Harke-Schmidt, Susanne

Vorsitzende der Heimatfreunde Stadt Kerpen e.V.

Harzheim, Günter

M.A. Kommunikationswissenschaften, Zugelassene Lehrkraft Integrationskurse

Herter, Sabine

Diplom-Ökotoxikologin

Hochgeschwender, Michael

Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU)

Hochstatter, Karin

Künstlerin

Houben, Dr. Angelika-Christa

Lehrerin Sek. I/ II (Religion, Deutsch, Kunst), Prom. Klinische Psychologie, Zugelassene Lehrkraft (Alpha-)Integrationskurs

Jendoubi-Otto, Sina

Yoga- und Pilatestrainerin

Jovy, Sulamith

Diplom-Sozialpädagogin, Übungsleiterin

Kaczmarek, Hartwig

Katastrophenschützer, THW

Khayat, Rasha

Autorin und Übersetzerin

Kitzel, Ulrich

Freier Fotograf

Dr. Kleinschrodt, Alexander

Kulturwissenschaftler, Autor

Kohen, Shaikh Amin

Künstler

Köhnke, Stefanie

Rechtsanwältin

Konstantinovic, Nicolai

Künstler

Körner, Dr. Carl

Künstler und Kunsthistoriker, Kunstlehrer (Gymnasium) i. R.

Koschmider, Gisela

Vorstandsmitglied Carl-Schurz-Kreis Erftstadt e.V.

Krämer, Gudrun

Professorin im Ruhestand für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes

Kursleitende

Kranen, Marion

Theater- und Filmwissenschaftlerin, Kuratorin

Kroll, Burkhard

EDV-Dozent

Kronenberg, Prof. Dr. Volker

Akademischer Direktor und Professor am Institut für Politische Wissenschaft und Soziologie der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn

Krug, Birgit

Unternehmensberaterin

Lanfermann, Angelika

Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Latif, Mojib

Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel

Laumann, Heike

Gewandmeisterin/Kostümbildnerin, Lehrerin Waldorfschule Ertstadt

Lebkowski, Daniel

Standortleitung Studienkreis Hürth

Leder, Margret

Gleichstellungsbeauftragte

Leibig, Susanne

Krankenschwester, Koordinatorin Erwachsenen hospizdienst Hospiz-Verein Ertstadt e. V.

Leininger-Krings, Gabriele

Diplom-Sozialpädagogin, Entspannungs-, Mental- und Stresscoach

Lenzen, Manuela

Wissenschaftsjournalistin

Leonardi, Tiziana

Bachelor Fremdsprachendidaktik

Leowald, Leo

Freischaffender Künstler, Professor für Illustration (Ecosign Köln)

Liebe, Ralf

Verleger

Löffler, Ulrike

Diplom-Biologin

Lorber, Christiane

Diplom Kommunikationsdesignerin, freischaffende Künstlerin

Maier, Bernhard

Professor für Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen

Mallik, Norbert

Übersetzer, Projektmanager

Mörchen, Hans-Jürgen

Lehrer i. R. (Sek I + II) Deutsch, Geschichte, Zugelassene Lehrkraft Integrationskurs

Müller, Sabine

Kaufm. Angestellte Immobilien

Müller, Stefanie

Diplom Sportlehrerin

Müller, Wioleta

Zumba-Instructor

Necker, Anna-Maria

Übungsleiterin für Reha-Sport, und Prävention, Zertifikat Erwachsenenpädagogische Grundqualifikation

Neumann, Susanne

Industriekauffrau, Lehrerin für Wellness & Gesundheit, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Neumeister, Mirjam

Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München

Nuß, Hatijah

Diplomierte Lehrerin Englisch und Literaturwissenschaften

Ohrner, Dorothee

Lehrerin (Sek.I/II), Trainerin Erwachsenenpädagogische Grundqualifikation

Kursleitende

Paar, Christiane

M.A. Anglistik, Germanistik, kath. Theologie, Zugelassene Lehrkraft Integrationskurs

Paul, David

Berufsberater für die Arbeitsagenturen Aachen-Düren und Brühl

Pérez Ramírez, Manuela

Diplom-Betriebswirtin, Muttersprachlerin Spanisch

Pfennig, Doris

Übungsleiterin, Lauftherapeutin (DLZ)

Pfister, Hilde

Diplom-Sozialarbeiterin

Plonien, Dr. Klaus

M. A. Germanistik, Dr. phil, Kursleiter (Englisch und Literatur)

Pütz, Heike

Leiterin des Kreisarchivs Euskirchen

Rahmann, Gerhard

Lehrer Sek I/II (Deutsch, Geographie) Zugelassene Lehrkraft Integrationskurse

Randel, Monique

Dipl.-Dolmetscherin, Muttersprachlerin Französisch, Niederländisch, Psycho-Pathologiestik

Rimbach-Schurig, Monika

Pflegeberaterin, Dozentin in der Pflege, Autorin für Fachzeitschriften

Ritsert-Detmar, Regine

Dipl.-Sozialarbeiterin, ganzheitl. Gesundheitsberaterin

Roedel, Sandra

Yogalehrerin

Rosa, Dr. Irina

Schneiderin, M.A. Theater-, Film- u. Fernsehwissenschaften, Skandinavistik, Slawistik (prom.)

Rose, Gudrun

Präventionstrainerin Entspannung

Rosenthal, Sabine

Kursleiterin für Qigong und Tai Chi Quan

Rothkamp, Susanne

EDV-Dozentin, Zertifikat „Erwachsenenpädagogische Grundqualifikation“

Rudna-Kaminska, Barbara

M.A., Diplom-Sprachlehrerin DaF, Zugelassene Lehrkraft Integrationskurs

Sander, Dr. Helmut

Freier Fotograf, Dipl. Chemiker, Dr. rer. nat.

Santander, Ute

Diplom-Kauffrau, Versicherungsmaklerin, Immobilienmaklerin

Schäfer, Harald

Musiker

Scharbert-Hemberger, Dr. Simone

Fachbereichsleitung Kreative und Kulturelle Bildung, Literaturwissenschaftlerin, Autorin

Schiller, Jochen

Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin

Schilling, Gabriele

Diplom-Heilpädagogin, pädagogische Leitung OGS

Schmidt, Christoph M.

Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung

Schneider, Carola

bvgt-zertifizierte Gedächtnistrainerin, NeuroKompetenz-Trainerin (nkf)

Schneider, Richard C.

SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD

Schölmerich, Sabine

Gymnasiallehrerin Sek I/II, Yoga-Lehrerin

Scholz, Ursula

Dozentin für EDV und Buchführung

Mensch und Gesellschaft

Kultur und Kreativität

Gesundheit und Ernährung

Deutsch und Fremdsprachen

Beruf und Digitales

Grundbildung

Verschiedenes

Kursleitende

Schreiber, Jürgen

Ingenieur

Schulz, Dr. Dirk

Geschäftsführung GeStiK - Gender Studies
in Köln

Schwieren, Karl-Heinz

Führungskräfte-Trainer und Unternehmens-
berater

Seibert, Anke

Beauftragte für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Brühl

Siegmund-Rux, Dr. Ingrid

Japanologin (prom.), Sprachlehrerin DaF,
Zugelassene Lehrkraft Integrationskurs

Sievers, Bettina

Anwältin für Sozialrecht

Sitzer, Dr. Peter

VHS-Leitung, Dipl.-Päd., Jugend-, Er-
wachsenen- und Weiterbildungspädagoge,
Medienpädagoge, Maker

Skottnik, Theresia

Diplom-Pädagogin, Schwerpunkt Erwach-
senen-/ Weiterbildung, Zugelassene Lehr-
kraft (Alpha-)Integrationskurse

Staas, Sabine

Gymnasial-Lehrerin, Malerin, Bildhauerin

Strack, Hedwig

Architektin, freischaffende Künstlerin

Strohschneider, Peter

Emeritierter Professor für Literaturwissen-
schaft an der Ludwig-Maximilians-Universi-
tät München (LMU)

Trué, Nicole

Lehrerin Sek. II

Uhlhaas, Alexandra

Kauffrau, Trainerin für orientalischen Tanz

Vog, Angela

Grafik-Designerin, Illustratorin

Warmbier, Lisa

Papierkünstlerin

Wasmund, Philipp

M.A. Literaturwissenschaft

Weinczyk, Dr. Raimund Johann

M.A. Slavistik, Dr. phil., Dipl. Theologe, Zu-
gelassene Lehrkraft (Alpha-) Integrations-
kurs und Berufssprachkurs

Wermke, Kathleen

Leitet das Zentrum für vorsprachliche Ent-
wicklung und Entwicklungsstörungen am
Universitätsklinikum Würzburg

Wiemann, Katharina

Promovierte Biologin

Wikelski, Martin

Direktor des Max-Planck-Instituts für Ver-
haltensbiologie in Konstanz und Radolfzell
und Professor an der Universität Konstanz

Wohlgemuth, Jonas

Stabsstelle Klimaschutz der Stadt Erftstadt

Wolter, Tatjana

Übungsleiterin

Zeitler-Abresch, Dr. Gabriele

Kunsthistorikerin

Zilken, Hannelore

Schauspielerin, Zertifikat „Erwachsenen-
pädagogische Grundqualifikation“

Zilles, Jutta

Fachanwältin für Familienrecht



Kursorte

Volkshochschule Erftstadt in Erftstadt-Liblar

Carl-Schurz-Straße 23

Die VHS liegt im alten Ortskern von Liblar, am Marienplatz. Dieses Haupthaus der VHS wird aktuell saniert. Im linken Seitentrakt des Hauses, der von der Sanierung ausgenommen ist, befindet sich im Erdgeschoss ein großer Unterrichtsraum, den die VHS auch während der Sanierungszeit für die Gesundheitskurse nutzt.

VHS-Standort an der Bahnhofstraße 7

Die ehemalige Hauptschule im Stadtteil Liblar wurde saniert und die VHS hat dort neue Unterrichtsräume bezogen. Sie erreichen diesen VHS-Standort über die Bahnhofstraße, der Eingang liegt dem Schlosspark gegenüber. Tagsüber können Sie am besten in der Poststraße parken oder auf dem großen Parkplatz zwischen der Straße „Am Hahnacker“ und der Carl-Schurz-Straße, abends darf auch der Lehrerparkplatz des Ville-Gymnasiums genutzt werden.

In zwei verschiedenen Turnhallen an diesem Standort werden einige Gesundheits- und Sportkurse angeboten. Die Turnhalle, Eingang Poststraße, ist über den Fahrradparkplatz des Ville-Gymnasiums zu erreichen. Nachdem man die Tür im grünen Gitterzaun passiert hat, liegt der Eingang rechts. Den Zugang zur Turnhalle, Eingang Schulhof, erreicht man, indem man durch das Foyer an der Bahnhofstraße auf den Schulhof geht und sich dann links hält.

Theodor-Heuss-Hauptschule in Erftstadt-Lechenich

Dr.-Josef-Fieger-Straße 1

Die Hauptschule liegt im Schulzentrum von Lechenich. Vom Kölner Ring kommend, biegen Sie in die Dr.-Josef-Fieger-Straße ein und fahren diese Straße bis zum Ende durch. Abends können Sie auf dem Parkplatz unmittelbar vor dem Schulhof parken. Auch in diesem Gebäude finden zahlreiche VHS-Kurse statt. Die Lehrküche befindet sich im Untergeschoss.

Ville-Gymnasium in Erftstadt-Liblar

Schwalbenstraße 1

In einem Trakt des Ville-Gymnasiums finden vormittags und nachmittags Deutschkurse statt.

Gottfried-Kinkel-Realschule in Erftstadt-Liblar

Jahnstraße 1

Die Realschule liegt im Schulzentrum Liblar, dort finden einige Kochkurse statt. Von der Bahnhofstraße aus erreicht man die Realschule fußläufig, indem man links an der Aula vorbeigeht. Alternativ kann man abends auf dem Lehrerparkplatz (Poststraße, gegenüber der Liblarer Post) parken und geradeaus am Gymnasium vorbei zur Realschule gehen.

Donatus-Grundschule in Erftstadt-Liblar

Theodor-Heuss-Straße 24

Im neuen Anbau dieser Schule befindet sich ein größerer Bewegungsraum. Die VHS führt dort einen Teil ihrer Gesundheitskurse durch.

Anneliese Geske Musik- und Kulturhaus in Erftstadt-Liblar

Gustav-Heinemann-Straße 1a

Die VHS ist verantwortlich für das Kommunale Kino in Erftstadt. Die Filme werden dort gezeigt.

Katholisches Pfarrzentrum in Erftstadt-Lechenich

Franz-Busbach-Straße 9

Dort finden tagsüber einzelne Kurse statt. Bitte nutzen Sie den Parkplatz an der Frenzenstraße.

Weitere Unterrichtsorte

Für spezielle Kursangebote in der kreativen Bildung und der Gesundheitsbildung werden weitere Unterrichtsorte wie Werkstätten und Sportstätten genutzt.

Die Adressen sind bei den jeweiligen Kursangeboten angegeben.

Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärung

Semesterdauer

Das Studienjahr beginnt am Montag, dem 02. September 2024. Während der Ferien sowie an Feiertagen findet kein Unterricht statt, sofern nicht ausdrücklich anders ausgeschrieben.

Beratung

Die Fachbereichsleitungen (siehe S. 2) beraten Sie gerne telefonisch und persönlich über Ziele, Methoden und eventuell erforderliche Vorkenntnisse der ausgeschriebenen Kurse. Fragen zur Anmeldung, zur Kursgebühr und zu Organisatorischem beantworten Ihnen die Verwaltungsmitarbeiterinnen (Tel.: 409-272).

Anmeldung

Anmelden können sich alle Erwachsenen und Jugendliche ab 16 Jahren, sofern nicht ausdrücklich anders angegeben. Zu allen Veranstaltungen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes. Sie können sich auch über www.vhs-erftstadt.de anmelden. Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Sie sollten möglichst zwei Wochen vor Kursbeginn bei der VHS vorliegen, oft lohnt es sich allerdings, auch kurzfristig nachzufragen, ob noch Plätze frei sind. Ihre Anmeldung bestätigen wir per Mail oder Post.

Bitte beachten Sie, dass Sie ohne vorherige schriftliche Anmeldung nicht zugelassen werden. Die schriftliche Anmeldung ist für uns unerlässlich, weil wir Sie nur so über aktuelle Änderungen informieren können und auch nur so entscheiden können, ob ein Kurs stattfinden kann oder geteilt werden muss. Wenn Sie unsicher sind, ob ein Kurs für Sie geeignet ist, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf und lassen sich beraten. Wenn Sie nach dem ersten Kurstermin merken, dass Ihnen der Kurs, zu dem Sie sich schriftlich angemeldet haben, nicht zusagt, teilen Sie dies der Geschäftsstelle der VHS vor dem zweiten Kurstermin schriftlich mit. Ihre Anmeldung wird dann kostenfrei storniert.

Über- und Unterbelegung, Unterrichtsausfall

Gehen zu einem Kurs mehr Anmeldungen ein, als dieser Plätze bietet, werden diejenigen, die keinen Platz erhalten, in eine Warteliste aufgenommen und hierüber von der VHS informiert. Soweit möglich, richtet die VHS eine Parallelveranstaltung ein oder empfiehlt Ihnen einen anderen vergleichbaren Kurs. Erreicht ein Kurs nicht die erforderliche Mindestteilnehmerzahl, wird er eingestellt. Auch darüber werden Sie rechtzeitig informiert. Muss ein einzelner Unterrichtstermin ausfallen, benachrichtigt die VHS Sie nach Möglichkeit per Mail oder telefonisch, die ausgefallenen Stunden

werden nachgeholt.

Stornierung, Umbuchung, Beschwerdemöglichkeiten, Ausschluss

Sie haben einen Kurs gebucht, der sich über viele Wochen erstreckt, und stellen beim ersten Kurstermin fest, dass der Kurs für Sie nicht richtig ist. In diesem Fall möchte die VHS Ihnen helfen. Allerdings brauchen wir von Ihnen eine schnelle Rückmeldung, damit der Kursbetrieb organisiert werden kann. Daher gilt: nur wenn Ihre schriftliche Stornierung vor dem 2. Kurstermin in der Geschäftsstelle vorliegt, entlassen wir Sie aus der Zahlungspflicht. Danach sind Sie zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet. Eine mündliche Abmeldung bei der Kursleitung oder ein Fernbleiben vom Unterricht werden nicht als Abmeldung anerkannt.

Für Wochenendseminare, Intensiv- und Wochenkurse, Bildungsurlaube, Einzelveranstaltungen und Exkursionen gilt eine andere Regelung. Für diese Kompaktangebote können Sie sich bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn schriftlich wieder abmelden.

Wenn Sie in dem Kurs, für den Sie sich angemeldet haben, nicht richtig sind, beraten wir Sie gerne, um eventuell eine Umbuchung vorzunehmen. Dazu wenden Sie sich bitte telefonisch oder per Mail an die VHS.

Wenn Sie mit unserem Programmangebot einmal nicht zufrieden sind oder beim Besuch einer VHS-Veranstaltung im Semesterverlauf ein Ärgernis auftritt, rufen Sie uns bitte an.

Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB Teilnehmende von Veranstaltungen und Kursen ausschließen. Sofern in der Kursausschreibung benannt, kann die VHS die Teilnahme an Veranstaltungen und Kursen von Voraussetzungen abhängig machen.

Gebühren

Die Höhe der Gebühren ist in der Gebührensatzung der VHS Erftstadt festgelegt. Bei erhöhtem Aufwand und geringerer Mindestteilnehmerzahl können höhere Gebühren festgesetzt werden. Sofern nicht anders ausgeschrieben, beträgt die Mindestteilnehmerzahl 10. Auf der Rückseite der Anmeldekarte können Sie der VHS ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen, welches uns berechtigt, die Kursgebühr von Ihrem Konto abzubuchen. Wenn Sie uns dieses Mandat nicht erteilen möchten, erhalten Sie nach Kursbeginn eine Rechnung mit Überweisungsträger.

Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärung

Gebührenermäßigung

Eine ermäßigte Kursgebühr zahlen Personen, die uns mit der Anmeldung folgende aktuelle Nachweise in Kopie vorlegen:

- Bildungsscheck
- Bescheinigung über Leistungen nach dem SGB II, SGB XII
- Bescheinigung über Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Bescheinigung über sonstige Leistungen des Sozialamtes
- Mobilpass bzw. Kopie desselben

Der Nachweis über den Ermäßigungsgrund muss gleichzeitig mit der Anmeldung an die VHS geschickt werden. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich!

Für Verwaltungsgebühren, Exkursionen, Eintrittsgelder, Kursmaterialien, Maschinen- und Gerätenutzung sowie die Umlage von Spesen können die Gebühren nicht ermäßigt werden.

Gebührenerlass

Um für ausgewählte Bildungsmaßnahmen die ermäßigte Kursgebühr vollständig oder teilweise erlassen zu bekommen, können Personen, die Leistungen nach SGB XII oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen, einen Antrag an das Sozialamt der Stadt Erfstadt stellen.

Ehrenamtskarte

Besitzer:innen einer Ehrenamtskarte können alle Vorträge der VHS kostenlos besuchen.

Teilnahmebescheinigung

Wer mindestens zu 75 % an einem Kursus teilgenommen hat, erhält auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung.

Rauchen

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass in den Unterrichtsräumen und Fluren sowie auf den Schulhöfen nicht geraucht werden darf.

Versicherung

Die Stadt Erfstadt ist Mitglied im Rheinischen Gemeindeversicherungsverband. In der Regel tritt jedoch die Sozialversicherung des Teilnehmenden ein.

Die Teilnahme an Exkursionen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Datenschutzerklärung

Die Erhebung und Nutzung Ihrer Daten nehmen wir nach den Vorgaben Art. 6 Abs. 1 der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) vor. Wir fühlen uns der Vertraulichkeit Ihrer personenbezogenen

Daten besonders verpflichtet und arbeiten deshalb innerhalb der Grenzen, die die gesetzlichen Vorgaben uns setzen.

Die Erhebung personenbezogener Daten erfolgt auf freiwilliger Basis, also nur dann, wenn Sie uns diese Daten mit Ihrer Anmeldung übermitteln. Wir nutzen diese Daten nur für interne Zwecke und geben diese Daten nur an die Lehrkraft, die die von Ihnen gebuchte Veranstaltung leitet, weiter, grundsätzlich aber nicht an Dritte. Sollte die Teilnahme an geförderten Maßnahmen erforderlich machen, dass personenbezogene Daten an Fördergeber übermittelt werden, legen wir Ihnen eine gesonderte Datenschutzerklärung zur Unterschrift vor.

Zu den personenbezogenen Daten gehört auch die E-Mail-Adresse, die Sie uns mit Ihrer Anmeldung mitteilen. Wir nutzen diese E-Mail-Adresse, um Sie darüber zu informieren, wenn ein Kurstermin verschoben wird, ausfällt oder sich ansonsten eine Änderung gegenüber der Planung ergibt. Außerdem nutzen wir diese E-Mail-Adresse, um Sie über Anschlussangebote zu informieren. Sie können jederzeit verlangen, dass wir Ihre E-Mail-Adresse löschen. Wir möchten es an dieser Stelle nicht versäumen, auf die allgemeinen Gefahren der Internetnutzung hinzuweisen, auf die wir keinen Einfluss haben. Besonders im E-Mail-Verkehr sind Ihre Daten ohne weitere Vorkehrungen nicht sicher und können unter Umständen von Dritten erfasst werden.

Personenbezogene Daten erheben wir im Rahmen von Datenvermeidung und Datensparsamkeit nur so lange, wie es vom Gesetzgeber vorgeschrieben wird (Zeugnisse) oder zur Nachbereitung (Anfragen zu Rechnungen, Teilnahmebescheinigungen) des Kurs- und Veranstaltungsprogramms erforderlich ist. Fällt der Zweck der Datenerhebung weg oder ist das Ende der gesetzlichen Speicherfrist erreicht, werden die erhobenen Daten gesperrt oder gelöscht.

Sie erhalten jederzeit unentgeltlich Auskunft über die von uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu Ihrer Person sowie zur Herkunft, dem Empfänger und dem Zweck von Datenerhebung sowie Datenverarbeitung. Außerdem haben Sie das Recht, die Berichtigung, die Sperrung oder Löschung Ihrer Daten zu verlangen. Ausgenommen davon sind Daten, die aufgrund gesetzlicher Vorschriften aufbewahrt oder zur ordnungsgemäßen Geschäftsabwicklung benötigt werden. Werden Daten nicht von einer gesetzlichen Archivierungspflicht erfasst, löschen wir Ihre Daten auf Ihren Wunsch. Bitte teilen Sie uns mit, wenn wir Ihre Bankverbindung, Ihre Telefonnummern und Ihre E-Mail-Adressen löschen sollen.

Die VHS hat einen Förderverein!

Wir laden Sie herzlich ein, die Zukunft der VHS mitzugestalten. Der Förderverein verfolgt den Zweck, die VHS ideell und materiell zu unterstützen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 10 € pro Jahr. Wenn Sie lieber einmalig einen Betrag spenden möchten, lassen Sie uns das wissen!

Der Förderverein bietet die Chance, Freunde der VHS enger an die Einrichtung zu binden. Wir laden alle Förderer zu besonderen Veranstaltungen ein und freuen uns über Mitstreiter:innen, die uns bei besonderen Aktionen helfend zur Seite stehen. Die Mitarbeit in einem solchen Team von besonders aktiven und bildungsinteressierten Menschen kann viel Spaß machen!

Wenn Sie Mitglied werden möchten oder sich einfach nur informieren wollen, fragen Sie bitte in der VHS unter info@vhs-erftstadt.de nach oder nehmen direkt zum Förderverein Kontakt auf. Durch Ihre Mitgliedschaft beweisen Sie bürgerschaftliches Engagement!

Dorothea Hartmann

Vorsitzende des Fördervereins der VHS Erftstadt

Vorstandsmitglieder:

Dorothea Hartmann, Vorsitzende

Dorothea Esser, Stellvertreterin

Renate Wintz, Schatzmeisterin

Hans-Jürgen Mörchen, Schriftführer

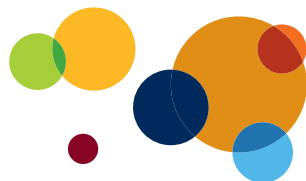
Dr. Gudrun Mittelstedt, Beisitzer

Geschäftsadresse des Fördervereins:

c/o Renate Wintz, Schatzmeisterin

Elisabeth-Jansen-Straße 15

50374 Erftstadt



Volkshochschule
Stadt Erftstadt
Bahnhofstr. 7
50374 Erftstadt

Tel.: 02235 409 - 272
Fax: 02235 409 - 277
info@vhs-erftstadt.de
www.vhs-erftstadt.de

