



MONHEIM AM RHEIN

vhs
VOLKSHOCHSCHULE



**Programm
Januar bis Juni 2024**

Gemeinsam
lernen
in der VHS

www.vhs.monheim.de

Herzlich willkommen in der VHS Monheim am Rhein



Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,



auch das vorliegende Halbjahresprogramm der städtischen Volkshochschule macht wieder Lust aufs Lernen und das Erweitern des eigenen Horizonts. An gleich fünf Abenden geht es aus ganz unterschiedlichen Perspektiven um die neuen Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI) – und deren sich ständig erweiternde Grenzen. Dabei stehen nicht nur die neuen technischen Möglichkeiten von text- und bildgenerierenden Anwendungen auf dem Programm, sondern es werden auch die rechtlichen und ethischen Aspekte dahinter beleuchtet.

Themen wie globale Verantwortung und Nachhaltigkeit werden in Zusammenarbeit mit dem Team der städtischen Abteilung Interkulturalität und Städtepartnerschaften in den Fokus gerückt. Ebenso gibt es Angebote rund um Beteiligungsmöglichkeiten für junge Menschen und zum Klimaschutz. Die VHS informiert zu Wärmepumpen, zum gewinnbringenden Einsatz von Photovoltaik und zur energetischen Sanierung von Häusern.

Auch in den Fachbereichen Fremdsprachen und Gesundheit gibt neben Bewährtem immer wieder auch mal Neues entdecken. Französisch steht hier ganz selbstverständlich neben Koreanisch. Und neben klassischen Tanzworkshops gibt es auch eine Yoga-Workshop, der sich – eher ungewöhnlich – mal ausschließlich an Männer richtet.

Im Fachbereich Digitales für den Alltag werden auch wieder gezielt Seniorinnen und Senioren an die heutigen technischen und inhaltlichen Möglichkeiten herangeführt. Nicht nur für die private Nutzung, sondern auch für die Informationsarbeit von Gruppen und Vereinen, in denen man sich engagiert, sind die Sozialen Netzwerke heute fast unentbehrlich geworden.

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

Die Volkshochschule greift zudem auch immer wieder aktuelle Themen auf. Schauen Sie daher ruhig häufiger mal im Internetangebot unter www.vhs.monheim.de vorbei oder abonnieren Sie den städtischen Newsletter auf www.monheim.de. So bleiben Sie auch dann auf dem Laufenden, wenn das Programm aus aktuellen Anlässen für Sie erweitert und vielleicht ja gerade auch deshalb besonders spannend wird. Bleiben Sie also gespannt auf Neues!

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

Herzliche Grüße

Ihr Daniel Zimmermann

Daniel Zimmermann
Bürgermeister der Stadt Monheim am Rhein

Vorwort	3
Anmeldung und Service	6
Lageplan Monheim am Rhein	9
Highlights	10
1 Gesellschaft – Geschichte – Politik	12
Deutschland, Europa und die Welt	13
Monheim und Region	20
Exkursionen in Betriebe und Unternehmen	20
Exkursionen in die Natur	22
Bildung für nachhaltige Entwicklung	26
Globale Verantwortung, lokale Aktion	28
Das philosophische Jahr Monheim 2024	32
Interkulturalität	34
Multivisionsshow	35
Kulturelle Bildung	37
2 Schulabschlüsse	38
3 Deutsch als Zweitsprache und Integration	42
Integrationskurse	44
Deutsch als Zweitsprache – B2-Kurse	46
Einbürgerungstest	47
4 Fremdsprachen	48
Sprachberatung zu Semesterbeginn	50
Gebärdensprache	50
Informationen zu den Fremdsprachenkursen	52
Englisch	54
Französisch	59
Spanisch	61
Italienisch	66
Niederländisch	67
Polnisch	69
Türkisch	69
Japanisch	70
Arabisch	72
Chinesisch	73
Koreanisch	73

5 Qualifizierung und Beruf	74
EDV	75
Kaufmännische Weiterbildung	78
6 Gesundheit	88
Persönlichkeitsentwicklung	89
Kochen	93
Bewegung und Entspannung	96
Gesundheitswandern	109
Fitness und Tanz	111
Sportbootführerschein	120
Gedächtnistraining	121
7 Digital im Alltag	122
Digital-Beratung	123
Künstliche Intelligenz	124
Familien-Medien-Tag	128
PC, Notebook, Laptop	129
Smartphones und Tablets	132
Social Media und Internet	134
Medienproduktion	136
Kritische Mediennutzung	137
8 Familienbildung	138
Vorträge, Seminare und Workshops	139
Eltern-Kind-Bewegungskurse	144
Dozierendenverzeichnis	146
Geschäftsbedingungen	149
Impressum	153



Anmeldung und Service



Thomas Anstatt

Foyer

Telefon: +49 2173 951-4123

E-Mail: vhs@monheim.de



Annette Everts

Foyer

Telefon: +49 2173 951-4123

E-Mail: vhs@monheim.de



Birgit Bechmann

Raum 14

Anmeldung, Verwaltung

Telefon: +49 2173 951-4111

E-Mail: vhs@monheim.de



Tina von Jeger

Raum 11

Verwaltung

Telefon: +49 2173 951-4114

E-Mail: vhs@monheim.de

Anmeldung und Service



Oxana Rubanova

Pädagogische Mitarbeiterin Integration
Raum 10a

Fachbereich: Integration und
Anmeldung Deutschkurse

Telefon: +49 2173 951-4172

E-Mail: integration-vhs@monheim.de



Elena Stucke

Pädagogische Mitarbeiterin Integration
Raum 12

Fachbereich: Integration und
Anmeldung Deutschkurse

Telefon: +49 2173 951-4185

E-Mail: integration-vhs@monheim.de



Cankoray Il

Hausmeister

Telefon: +49 2173 951-4117

E-Mail: cil@monheim.de



Patrick Probst

Hausmeister

Telefon: +49 2173 951-4117

E-Mail: pprobst@monheim.de



Christoph Leven

Raum HM1
VHS-Leiter

Fachbereiche: Gesellschaft, Qualifizierung und Beruf,
Digitale Grundbildung, Familienbildung

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

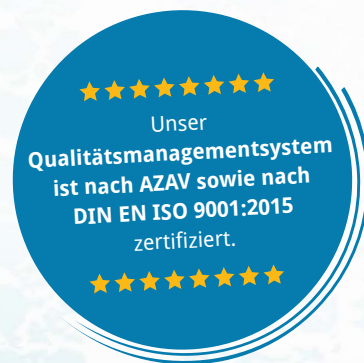


Carina Füller

Raum 4
Stellvertretende VHS-Leiterin

Fachbereich: Schulabschlüsse

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



VHS-Kursräume

- | | |
|--|---|
| <p>1 Haus Bürgel
Treffpunkt: Parkplatz
Campingplatz Baumberg</p> <p>2 Lieselott-Diem-Sporthalle,
Turnhalle Geschwister-
Scholl-Straße 69b</p> <p>3 Otto-Hahn-Gymnasium
Berliner Ring 7</p> <p>4 Peter-Ustinov-Gesamtschule
Falkenstraße 8</p> <p>5 Bibliothek
Tempelhofer Straße 13</p> <p>6 Franz-Boehm-Haus
Sperberstraße 2a</p> | <p>7 Haus der Jugend
Tempelhofer Straße 17</p> <p>8 Volkshochschule
Tempelhofer Straße 15</p> <p>9 Kunst- und Musikschule
Berliner Ring 9</p> <p>10 Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22</p> <p>11 Rosa-Parks-Schule
Berliner Ring 5a</p> <p>12 Winrich-von-Kniprode-Schule
Monheimer Straße 5</p> |
|--|---|

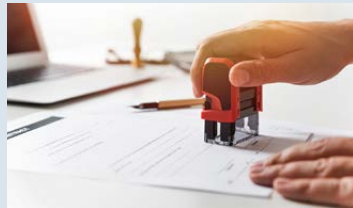
Highlights



Workshop-Reihe

Globale Verantwortung, lokale Aktion

Seite 28



Veranstaltung

Willkommen in Deutschland – Probleme und Herausforderungen

Seite 34



Kurs

Un croissant s'il vous plaît

Seite 60



Kurs

Koreanisch von Anfang an

Seite 73



Update-Seminar

EDV-Kenntnisse für das Büro – Excel und Access

Seite 76



Workshop

Yoga – „reine Männersache“

Seite 102

Highlights



Workshop

Ballett für Erwachsene

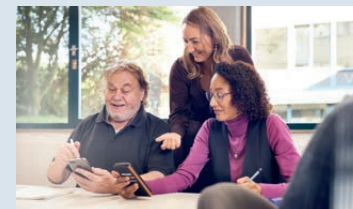
Seite 119



Online-Vorträge

Künstliche Intelligenz leichtgemacht: 5 Abende, 5 Perspektiven

Seite 124



Kurs

iPad und iPhone für Einsteigerinnen und Einsteiger

Seite 133



Kurs

Social Media für Seniorinnen und Senioren

Seite 134



Seminar

Mit Volldampf in Richtung Pubertät

Seite 141



Seminar

Worte können Mauern oder Türöffner sein

Seite 142

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

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

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

Information, Anmeldung und Beratung



Birgit Bechmann
Sachbearbeitung

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



Corinna Bärenz
Fachbereichsleitung

E-Mail: cbaerenz@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4112
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

1 Gesellschaft – Geschichte – Politik

Deutschland, Europa und die Welt

Die EU vor den Wahlen zum Europäischen Parlament (EP) 2024

24S1201

Montag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Siebo Janssen
entgeltfrei
26.02.2024

Im Mai 2024 finden Wahlen zum Europäischen Parlament in der gesamten EU statt. Einerseits wird es darauf ankommen, ob der Vormarsch der populistischen und extremistischen Rechten gestoppt werden kann, oder ob diese weiter an Einfluss gewinnen werden. Wie sich die nationalen und europäischen Parteien im Vorfeld des EP-Wahlkampfes aufstellen, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede sie in Fragen der EU-Integration vertreten und was die Entwicklungen im globalen Kontext bedeuten könnten, soll Thema dieses Vortrags sein.



Deutschland, Europa und die Welt

Donald Trump: ein polarisierender Präsident

24S1202W

Montag
19 bis 21 Uhr
online
Dr. Ladislaus Ludescher,
Simon Abel
entgeltfrei
11.03.2024

Im Jahr 2024 findet die nächste US-Präsidentschaftswahl statt, bei der sich Donald Trump wieder um das Amt des Präsidenten bewerben möchte. Als er 2016 zum 45. Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika gewählt wurde, hätte dies vorher kaum jemand für möglich gehalten. Im Vortrag sollen die öffentliche Wahrnehmung Donald Trumps sowie die wichtigsten innen- und außenpolitischen Entscheidungen und Maßnahmen während seiner Präsidentschaft vorgestellt werden.

Barack Obama: Messiasfigur oder Sündenbock?

24S1203W

Montag
19 bis 21 Uhr
online
Dr. Ladislaus Ludescher,
Simon Abel
entgeltfrei
29.04.2024

Als Barack Obama 2009 sein Amt als Präsident der Vereinigten Staaten antrat, gehörte er zu den populärsten prominenten Persönlichkeiten in der westlichen Welt. Der junge, charismatische und weitgehend noch unbeschriebene Politiker verkörperte die Hoffnungen zahlreicher politisch enttäuschter Wähler auf bessere Zeiten. Doch der mit dem Friedensnobelpreisträger zunächst verbundene Glanz und Zauber sowie die durch ihn ausgelöste Aufbruchstimmung schienen angesichts eines desolaten Staatshaushalts, wirtschaftlicher Probleme der USA und nicht eingelöster Wahlversprechen zunehmend zu verblassen. Der multimediale Vortrag wirft einen Blick auf das sehr breite Spektrum der Wahrnehmung der Präsidentschaft Obamas.



Deutschland, Europa und die Welt

Emmanuel Macron und Donald Trump: Zwei Präsidenten zwei verschiedene Welten

24S1204W

Montag
19 bis 21 Uhr
online
Dr. Ladislaus Ludescher,
Simon Abel
entgeltfrei
13.05.2024

Seit 2017 ist Emmanuel Macron der Staatspräsident Frankreichs. Im gleichen Jahr trat Donald Trump sein Amt als Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika an, nachdem er sich 2016 in den Wahlen überraschend durchgesetzt hatte. Beide Staatsmänner profitierten davon, dass sie von ihren jeweiligen Anhängern als dem etablierten politischen Establishment nicht zugehörig wahrgenommen wurden. Auf der anderen Seite verkörpern die beiden Staatschefs teilweise stark abweichende politische Vorstellungen. Im Vortrag sollen die unterschiedlichen Konzeptionen und wichtigsten bisherigen politischen Entscheidungen der beiden Präsidenten rekapituliert werden.

Taiwan im Blick der Welt

24S1205

Mittwoch
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Weihong Dai-Lapsien
entgeltfrei
12.06.2024

Seit der Corona-Pandemie und durch den Krieg in der Ukraine gilt Taiwan bis heute als zweiter Brennpunkt der Weltöffentlichkeit. Die Taiwan-Frage spielt in der Außenpolitik und in der China-Strategie der Bundesrepublik Deutschland eine wichtige Rolle. Wem gehört Taiwan? Was unterscheidet den Konflikt zwischen China und Taiwan von dem Konflikt zwischen Russland und der Ukraine? Wird Taiwan eine zweite Ukraine, falls China seinen Vereinigungsplan durchsetzt? Referentin Weihong Dai-Lapsien hat Germanistik in China und Deutschland studiert und kann auf eine vielseitige Integrationsgeschichte zurückblicken.



Deutschland, Europa und die Welt

Politik selbst in die Hand nehmen – Beteiligungsmöglichkeiten in Stadt und Land

24S1206

Mittwoch
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Achim Wölfel
entgeltfrei
06.03.2024

Wenn es darum geht, sich politisch einzubringen, denkt man häufig zunächst an Parteiarbeit, den Landtag und Stadträte. Doch auch abseits davon gibt es für Bürgerinnen und Bürger zahlreiche Beteiligungsmöglichkeiten. Gemeinsam mit Referent Achim Wölfel werden Teilnehmende in diesem Seminar der Frage nachgehen, wie sich jeder und jede Einzelne politisch einbringen kann, auch abseits davon, lediglich alle paar Jahre ein Kreuz an der Wahlurne zu machen. Dazu werden anhand von Beispielen aus der Praxis verschiedene Beteiligungsmöglichkeiten interaktiv in den Blick genommen.

Verschwörungstheorien: Was tun?

24S1207

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Melike Kizil-Kreisel
entgeltfrei
06.06.2024

In diesem kompakten Workshop wird den Teilnehmenden mehr Sicherheit im Umgang mit Verschwörungstheorien vermittelt. Nicht erst seit Beginn der Corona-Pandemie verbreiten diese sich in privaten wie in beruflichen Kontexten in herausfordernder Weise. Oftmals kommt dabei die Erzählung vor, dass einige wenige die große Mehrheit unterdrücken wollen. Wer „die“ sind und was „die“ wollen, fängt mit ersten Erzählungen an und etabliert sich dann zu einer „Theorie“, die oftmals unglaubwürdig ist und dennoch viele Menschen erreichen und überzeugen kann. Hinzu kommt: In mancher Aussage stecken rassistische und antisemitische Inhalte. Spätestens hier werden die Grenzen der Meinungsfreiheit überschritten.



Deutschland, Europa und die Welt

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

24S1208W

VHS Wissen
Mittwoch
19:30 bis 21 Uhr
Livestream
entgeltfrei
10.01.2023



In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête. Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien. Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

Demokratie: Beteiligungsmöglichkeiten für junge Menschen

24S1209

Dienstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Achim Wölfel
entgeltfrei
27.02.2024

In Schulen, politischen Talkshows oder zu Hause am Küchentisch wird nicht selten darüber diskutiert, ob die Interessen junger Menschen ausreichend in der Politik berücksichtigt werden. Viele Menschen beklagen ein Ungleichgewicht in der Repräsentation. Gleichzeitig ist spätestens seit den Kundgebungen von Fridays for Future klar, dass sich junge Menschen beteiligen wollen und das Potenzial haben, Millionen Menschen zu mobilisieren. Doch was genau unter der Beteiligung von jungen Menschen zu verstehen ist und welche Möglichkeiten zur Beteiligung es konkret für Jugendliche und junge Erwachsene gibt, das ist häufig unklar. Um diese Fragen wird es in dem Vortrag gehen.

Deutschland, Europa und die Welt

2451210

.....
18 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Saal
N.N.
entgeltfrei
Montag, 13.05.2024
Dienstag, 14.05.2024
Donnerstag, 16.05.2024

Die Wahlarena zur Europawahl 2024

Eine Kooperation der Europa-Unions-Stadtverbände Haan und Monheim, des Europa-Union-Landesverbandes sowie der Volkshochschulen Hilden-Haan und Monheim am Rhein

Sie möchten die Kandidatinnen und Kandidaten zur Europawahl 2024 hautnah sehen und ihnen Ihre Fragen stellen? In unserer Wahlarena haben Sie die Chance dazu!

Drei Abende, drei Städte – in Monheim, Hilden und Haan werden jeweils drei bis vier Vertreterinnen oder Vertreter von Parteien, die zur Europawahl antreten werden, vor Ort sein. Lassen Sie sich überraschen: Welche Parteien das jeweils sind, erfahren Sie erst am Abend selbst; eines können wir aber garantieren: Aus unserer Wahlarena gibt es kein Entkommen. Sie erhalten die Gelegenheit, selbst in die Arena zu treten und Ihre Fragen zu stellen.

Sie möchten keine Kandidatin und keinen Kandidaten verpassen? Kein Problem – kommen Sie (ohne Platzgarantie) einfach vorbei.

Montag, 13. Mai
Dienstag, 14. Mai
Donnerstag, 16. Mai
jeweils 18 bis 20 Uhr



Deutschland, Europa und die Welt

2451211

.....
Dienstag
17:30 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Nini Tsiklauri
entgeltfrei
05.03.2024

Junges Europa – „Lasst uns um Europa kämpfen“

„Lasst uns um Europa kämpfen – Mit Liebe und Mut für eine neue EU“ – so lautete der Titel ihres einerseits politischen, andererseits aber auch persönlichen und emotionalen Buches, mit welchem sie 2020 neue Perspektiven bot, die Europäische Union zu begreifen und zu fühlen. Die Schauspielerin, Musikerin, politische Aktivistin und Autorin Nini Tsiklauri, bekannt seit ihrem schauspielerischen Debüt 2006 im Kinofilm „Die wilden Kerle 3“, ist seit 2014 Mitglied des Young European Collectives, einer Gruppe von Autorinnen und Autoren, Aktivistinnen und Aktivisten aus verschiedenen europäischen Ländern und eine leidenschaftliche Verfechterin eines vereinten Europas. Im Rahmen von Workshops stellt sie sich mit Jugendlichen und Erwachsenen Fragen wie: „Was macht dich als Europäerin aus und warum lohnt es sich, für Europa zu kämpfen?“ Im Jahr der Europawahl schildert sie ihre Vision eines Europas der Zukunft und beantwortet Ihre und eure Fragen.



Monheim und Region

Digitale Demokratie: Zustand und Zukunft digitaler Beteiligungsmöglichkeiten in NRW

24S1301

Montag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Achim Wölfel
entgeltfrei
06.05.2024

Digitalisierung ist als Schlagwort seit vielen Jahren aus kaum einem Bereich des Lebens mehr wegzudenken. Mit Online-Beteiligung sollen mehr Menschen als bislang erreicht werden, insbesondere junge und jene, die sich sonst eher selten beteiligen. Wie sieht gute Online-Beteiligung überhaupt aus? Welche Möglichkeiten stehen in NRW bereits zu Verfügung und wo liegen die Grenzen digitaler Beteiligung? Besonders Jugendliche und junge Erwachsene sind herzlich eingeladen und können an diesem Abend dem Dozenten und Leiter des Kölner Landesbüros Mehr Demokratie, Achim Wölfel, Fragen stellen.

Exkursionen in Betriebe und Unternehmen

Exkursion: Neonröhrenbläserei Finzel, Schwerte

24S1501

Mittwoch
14 bis 16:30 Uhr
Treffpunkt:
Reichshofstraße 7,
58239 Schwerte
Guido Seidlitz
17 Euro
21.02.2024

Ob Leuchtmittel, Leuchtschrift oder Leuchtobjekt, vieles rund um die Neonröhre entsteht in der Neonröhrenbläserei Finzel in Schwerte. Dietmar Finzel betreibt nun seit gut 30 Jahren einen Betrieb zur Herstellung von Neonröhren. Die Herstellung einer Röhre dauert je nach Komplexität zwischen einem Tag oder circa 2 Wochen. Es gibt in ganz Deutschland nur noch etwa 20 Neonglasbläsereien. Zusammen mit VHS-Dozent Guido Seidlitz sehen sich Teilnehmenden die Herstellung einer Röhre an und erfahren viel Wissenswertes rund um dieses Leuchtmittel.

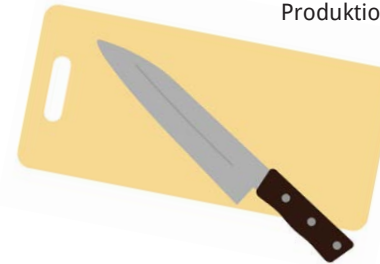
Exkursionen in Betriebe und Unternehmen

Exkursion: Windmühlenmesser Herder, Solingen

24S1502

Dienstag
10 bis 12 Uhr
Treffpunkt:
Ellerstraße 16,
42697 Solingen
Guido Seidlitz
14 Euro
27.02.2024

Solingen ist bekannt für seine Schneidwaren. Viele Betriebe aus dieser Branche prägen auch heute noch die Wirtschaft der Klingenstadt. Das Unternehmen Herder wurde im Jahr 1872 von Robert Herder in Solingen gegründet und hat auch heute noch hier seinen Standort. Das Markenzeichen der Firma geht auf den Sohn des Firmengründers zurück. Um auf dem Benelux-Markt Fuß zu fassen entschloss er sich, die Windmühle als Markenzeichen zu wählen. Zusammen mit dem VHS-Dozenten Guido Seidlitz nehmen Teilnehmende an einem Rundgang durch die Produktion teil und erfahren, wie ein Messer entsteht, vom Rohling bis zur Fertigware.



Exkursion: Schmiedag GmbH, Hagen

24S1503

Donnerstag
14 bis 17 Uhr
Treffpunkt:
Grüntaler Straße 11,
58089 Hagen
Guido Seidlitz
20 Euro
14.03.2024

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

Exkursionen in die Natur

24S1601

.....
Dienstag
17 bis 19 Uhr
Haus Bürgel,
Urdenbacher Weg,
40789 Monheim
(Bus 788)
Anette Hoffmann
11 Euro
14.05.2024

Exkursion: Teekräuter am Wegesrand – Kräuterwanderung

Essbare Wildpflanzen einmal anders verkosten! Es ist so einfach, sich selbst auf einer Wanderung ein aromatisches (Heiß-)Getränk zuzubereiten. Die Zutaten schenkt uns die Natur mit Gesundheit als Nebeneffekt. Auf unserem Weg durch die Urdenbacher Kämpfe werden wir neben wilden Teekräutern noch weitere Wildpflanzen kennenlernen und auch Kaffeeliebhaber kommen mit einem Tässchen „Muckefuck“ auf ihre Kosten.

Bitte eine kleine Thermoskanne mit heißem Wasser und Becher mitbringen. Und festes Schuhwerk tragen.

24S1602

.....
Sonntag
6 bis 8:15 Uhr
Parkplatz Campingplatz Rheinblick,
Urdenbacher Weg
40789 Monheim
Elke Löpke
11 Euro
12.05.2024

Vogelstimmenwanderung in der Baumberger Aue

Im Mai erfüllt ein vielfältiges Vogelkonzert die Morgendämmerung. Der Pirol kommt als einer der Letzten aus dem Süden zurück. Während der Wanderung durch Auwald, Wiesen und Felder lernen Sie die heimischen Vögel am Gesang zu erkennen. Falls vorhanden, Fernglas mitbringen und festes Schuhwerk tragen.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Biologischen Station Haus Bürgel.



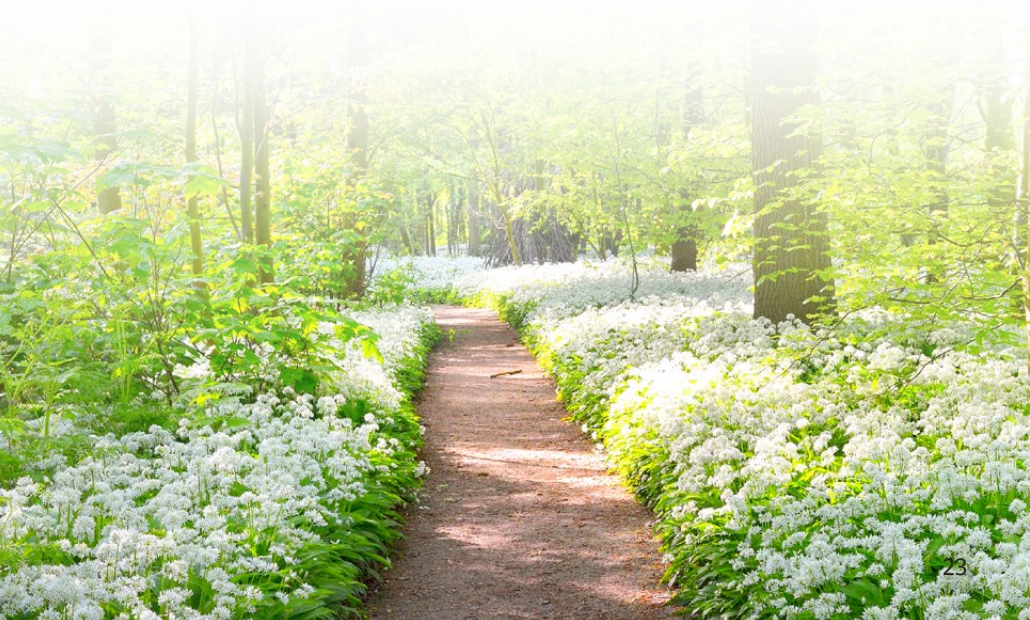
Exkursionen in die Natur

24S1603

.....
Freitag
14 bis 17 Uhr
Haltestelle Monheim-
Campingplatz,
Buslinie 788
Dr. Regina
Thebud-Lassak
14 Euro
15.03.2024

Exkursion: Entdeckungen von Frühlings- pilzen, Frühlingsblühern und Wildgemüse im Auwald bei Baumberg

Auf dieser Exkursion wird die artenreiche Vegetation in einem Auwald beobachtet, der bei Rheinhochwasser teilweise überschwemmt werden kann. Neben Frühlingsblühern werden bei günstigem Wetter auch Frühlingspilze zu sehen sein, wie der Maipilz, Lorcheln, Morcheln und der eigentümliche Anemonenbecherling, sowie Pilze an Holz wie das Judasohr. Ebenfalls ist Wildgemüse zu sehen, das im Frühjahr am schmackhaftesten ist. Vor Ort erklärt Dozentin Dr. Thebud-Lassak die Artmerkmale.



Exkursionen in die Natur

Fledermaus, Eule & Co – Nachttiere entdecken

24S1605

Freitag
20:45 bis 23 Uhr
Marienburgpark
Monheim,
Eingang Innenstadt
(rechter Eing. Parkst.)
Frank Gennes
9 Euro
07.06.2024

Auf der abendlichen Exkursion suchen Teilnehmende ein Jagdgebiet der Fledermäuse auf und beobachten diese bei ihrem Beutefang. Mit etwas Glück können auch verschiedene nachtaktive Nagetiere, Amphibien, Insekten, Weichtiere oder Eulen entdeckt werden. Mit einem BAT-Detektor werden die Ultraschall-Signale der Fledermäuse für menschliche Ohren hörbar. Außerdem werden Biologie und Ökologie der Fledermäuse und Eulen sowie mögliche Artenschutzmaßnahmen vorgestellt.

Das Mindestalter der Teilnehmenden ist sechs Jahre. Kinder sind mit Begleitperson zugelassen.

24S1606

Freitag
20:45 bis 23 Uhr
Marienburgpark
Monheim,
Eingang Innenstadt
(rechter Eing. Parkst.)
Frank Gennes
9 Euro
21.06.2024

Veranstaltung in Kooperation mit der Monheimer Artenschutz-Initiative MOA.



Exkursionen in die Natur

Gesteinsbestimmung am Monheimer Rheinufer

24S1607

Mittwoch
15 bis 17:30 Uhr
Dipl.-Geol. Angela Herzberg
westlicher Stadtrand,
zwischen dem Wasser-
spielplatz im Land-
schaftspark Rheinbo-
gen und dem Parkplatz
an der St. Sebastianus-
Schützenbruderschaft
12 Euro
15.05.2024

400 Millionen Jahre Erdgeschichte liegen bunt gemischt am Rheinufer nebeneinander: Granite aus dem Schwarzwald, Sandsteine mit Fossilien aus dem Moselgebiet, Schmucksteine aus der Gegend von Idar-Oberstein, Bims vom letzten Ausbruch des Laacher-See-Vulkans, Gold-Prüfsteine und selten auch mal ein Mammutzahn. Die Dozentin stellt die Gesteinsbestimmung mit einfachen Geländemethoden vor; ebenso wird gezeigt, warum das Wasser und die Steine des Rheins nicht unbedingt aus der gleichen Gegend stammen. Die Exkursion ist auch für Teilnehmende geeignet, die schon einmal dabei waren, da der Fluss mit jedem Hochwasser neue Steine bringt. Eigene Funde vom Rhein können mitgebracht und vielleicht auch bestimmt werden.

Bitte an festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung denken!

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte auch eine Lupe mit. Sie sollten trittsicher sein, denn das Gehen auf Geröll kann schwierig sein.



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Beratungsrunde – Wärmepumpe

24S1610

Mittwoch
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Isabell Uebach
6 Euro
21.02.2024

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

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

Beratungsrunde – Klimarobustes Haus

24S1611

Mittwoch
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Isabell Uebach
6 Euro
20.03.2024

Was bedeutet der Klimawandel für das eigene Haus? Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Welche Möglichkeiten der Vorsorge gegen diese Klimafolgen können Gebäudeeigentümerinnen und Gebäudeeigentümer treffen? In dieser Beratungsrunde gibt die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW, Isabelle Uebach, Antworten auf die wichtigsten Fragen. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag werden Fragen der Teilnehmenden beantwortet.

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



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Beratungsrunde – Energetische Sanierung

24S1612

Mittwoch
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Isabell Uebach
6 Euro
15.05.2024

In Zeiten stark steigender Energiepreise wird es immer wichtiger, in die Jahre gekommene Immobilien so zu sanieren, dass sie möglichst wenig Energie verbrauchen. Möglichkeiten, den Energieverbrauch zu senken, gibt es viele. Welche Umbaumaßnahmen sind im Einzelnen sinnvoll und effektiv? Darüber informiert die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW Isabelle Uebach. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden alles Wissenswertes zu Förderprogrammen. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag werden Fragen der Teilnehmenden beantwortet.

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

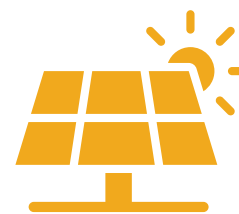
Beratungsrunde – Photovoltaik

24S1613

Mittwoch
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Isabell Uebach
6 Euro
19.06.2024

In dieser Beratungsrunde informiert die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW Isabelle Uebach darüber, was wirtschaftlich und technisch nötig ist, um die selbsterzeugte Sonnenenergie ins Hausnetz einzuspeisen. Sie informiert außerdem über die Installation und Inbetriebnahme von Photovoltaikanlagen auf dem Dach und Stecker-Solargeräten auf Balkon und Terrasse. Des Weiteren erfahren Teilnehmende, worauf bei Handwerkerangeboten und Preisen zu achten ist und bekommen Tipps zur Überwindung von Hürden bei der Umsetzung. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag werden Fragen der Teilnehmenden beantwortet.

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



Veranstaltungsreihe:

Globale Verantwortung, lokale Aktion



Was diese Reihe ist:

In dieser Reihe beschäftigen sich Expertinnen und Experten ausführlich mit den „Zielen für nachhaltige Entwicklung“, SDGs (Sustainable Development Goals). Die globale Verantwortung gegenüber dem Planeten und der Menschheit sowie das Engagement auf lokaler Ebene werden dabei analysiert. Die Ziele sind thematisch in sechs Einzelveranstaltungen unterteilt und geben Teilnehmenden die Möglichkeit sich auszutauschen und vieles in den eigenen Alltag zu integrieren.

Einführung in die nachhaltige Entwicklung in der Welt und den Kommunen

24S1614

Mittwoch
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Sandra Busch
8 Euro
31.01.2024

Wie kann die Welt nachhaltig so gestalten werden, dass ein gerechtes und menschenwürdiges Leben für alle möglich ist und Umwelt und Klima geschützt werden? Die 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) der Vereinten Nationen sollen dabei helfen, diese Fragen zu beantworten und gemeinsam für eine bessere Welt zu kämpfen.

Im interaktiven Workshop wird gezeigt, wofür die Ziele genau stehen und was sie mit Deutschland auf lokaler und globaler Ebene zu tun haben. Es wird untersucht, wie die Maßnahmen zur Erreichung der Ziele bisher umgesetzt werden und was selbst getan werden kann.

Veranstaltungsreihe:

Globale Verantwortung, lokale Aktion

Hunger und Armut

24S1615

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Manfred Belle
8 Euro
29.02.2024

Welche Ideen sind vielversprechend, um Hunger und Armut zu reduzieren? Nach einem Impulsvortrag wird es Gelegenheit geben, sich dazu auszutauschen. Armut und Hunger sind ein bedrückendes Thema, für das es keine Patentlösung gibt. Der Referent Manfred Belle ist Politikwissenschaftler und beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit Welternährung und den Welt-Entwicklungszielen, den Sustainable Development Goals.

Planet Erde und Umwelt

24S1616

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Stefan Rostock
8 Euro
21.03.2024

Wie schafft man im Angesicht multipler Krisen, wie Klima- oder Biodiversitätskrise, die Hoffnung zu bewahren und Ängste in wirksames Engagement zu wandeln? Nach einem Blick auf ökologische Herausforderungen beschreibt Stefan Rostock, Bereichsleiter Bildung für nachhaltige Entwicklung bei Germanwatch e.V. in Bonn, umweltspsychologische Erkenntnisse, die einen Anstoß zum Handeln geben können. Gemeinsam werden Lösungen gesucht und transformative (Bildungs-)Ansätze vorgestellt, die dem UNESCO-Programm BNE2030, dem Whole Institution Approach und dem Handabdruck-Engagement entsprechen.



Globale Verantwortung, lokale Aktion

24S1617

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Marijke Mulder
8 Euro
25.04.2024

Arbeit und Beschäftigung

Jede sechste werktätige Person weltweit arbeitet in der Textilindustrie, teilweise unter menschenunwürdigen Bedingungen. Arbeitsstandards, die Diskriminierung, Kinder- und Zwangsarbeit verbieten, gibt es auch in den Produktionsländern. Warum werden diese nicht eingehalten? An diesem Abend beschäftigen sich die Teilnehmenden sowohl mit den Ursachen als auch mit der Lösung dieser Situation. Bei FEMNET aus Bonn sind Expertinnen für die globale Textilindustrie vereint, die anhand dieses Beispiels auf die eklatanten Missstände der globalen Arbeitsteilung eingehen.

24S1618

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
John Wegener
8 Euro
23.05.2024

Wirtschaft und Konsum

Wirtschaftswachstum und Nachhaltigkeit werden oft als gegensätzliche Pole dargestellt. Wie soll man aus der Klimakrise kommen? Welche Möglichkeiten gibt es, diese Gegensätze zu vereinen und die gegenwärtigen Krisen als Chance für die Zukunft zu sehen? Und was kann ich als Einzelmensch dazu beitragen? John Wegener macht in seinem interaktiven Vortrag Wege und praktische Beispiele erlebbar, die Hoffnung für eine bessere Zukunft machen, sofort anwendbar sind und zur Erfüllung der Ziele für eine nachhaltige Entwicklung, Sustainable Development Goals beitragen.

Globale Verantwortung, lokale Aktion

Internationale Zusammenarbeit und Partnerschaft als Auftrag der Agenda 2030 für Kommunen

24S1619

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Oliver Haubner
8 Euro
20.06.2024

Die Kommunen spielen eine zentrale Rolle bei der Umsetzung der Agenda 2030 mit ihren 17 Zielen für eine nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs). Wie lässt sich dieser Anspruch verwirklichen und welche funktionierenden Beispiele gibt es, den Kerngedanken der Agenda 2030 mit Leben zu füllen? Wie kann das Engagement der Kommunen in der Entwicklungs- und Nachhaltigkeitspolitik weiter an Bedeutung gewinnen?

Oliver Haubner vom Zentrum für nachhaltige Kommunen der Bertelsmann Stiftung gibt Einblicke in seine Erfahrung, wie die SDGs auf kommunaler und individueller Basis konkret umgesetzt werden können.



Diese Veranstaltungen sind eine Kooperation mit der Kommunalen Entwicklungspolitik.



Das Philosophische Jahr Monheim 2024:

Ich-Werdung: Über die Entstehung von Persönlichkeit und Individualität.

Was ist das Philo-Jahr?

Das Philosophische Jahr Monheim ist entstanden aus einer Zusammenarbeit der Volkshochschule mit der Fachschaft Philosophie des Otto-Hahn-Gymnasiums. Die Idee war, zentrale kulturelle Einrichtungen Monheims zusammenzubringen und dort im Jahresrhythmus unterschiedliche philosophische Veranstaltungen anzubieten, verbunden durch ein gemeinsames Thema. So sind seit nunmehr fünf Jahren neben der VHS und dem OHG auch die Bibliothek, das Ulla-Hahn-Haus und die Bücherstube Rossbach mit an Bord. Alle Orte haben ihren besonderen Charme, der den philosophischen Abenden je einen ganz eigenen Klang verleiht. Ziel ist es, Philosophie näher zu bringen und für alle Persönlichkeiten schmackhaft zu machen. So sind die Veranstaltungen alle nach einem ähnlichen Schema aufgebaut: Nach einem rund 30-minütigen Vortrag einer Philosophin oder eines Philosophen kann das Plenum aktiv werden und hat circa eine Stunde Zeit, gemeinsam das angebotene philosophische Problem oder die angebotene Sachlage ausgiebig zu diskutieren. Die unterschiedlichen Betrachtungsweisen der Besucherinnen und Besuchern fördern die Vielfältigkeit der Positionen und führt nicht selten zu ausgiebigen Diskussionen verschiedenster Meinungen.



Einführungsveranstaltung: Über die Entstehung von Persönlichkeit und Individualität

24S1702
.....
Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Saal
Jagna Brudzinska
entgeltfrei
13.06.2024

In dieser Veranstaltung wird das Ich aus der Sicht der Philosophie beleuchtet. Was ist das überhaupt? Wie sieht es aus? Und wie und wohin kann es sich entwickeln? Die Philosophie ist, neben der Psychologie, der eigentliche Heimathafen des Ich. Einige zentrale Aspekte dieses Themas, über das seit 2500 Jahren nachgedacht wird, werden vorgestellt und diskutiert.

Keine Anmeldung erforderlich

Das Philosophische Jahr Monheim 2024

Vorankündigung für den Herbst

Die Entwicklung von Persönlichkeit und Identität im Lebensverlauf aus psychologischer Sicht

24W1701
.....
Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Bibliothek Monheim
Ute Bayen
entgeltfrei
26.09.2024

In dieser Veranstaltung wird die Entwicklung von Persönlichkeit und Identität im Lebensverlauf aus entwicklungspsychologischer Sicht beleuchtet. Es wird diskutiert, wie Kinder ihre einzigartige Persönlichkeit entwickeln, welche Rolle das Jugendalter bei der Identitätsfindung spielt und ob sich Persönlichkeitsmerkmale im Erwachsenenalter verfestigen oder sich bis ins hohe Alter wandeln. Im anschließenden Gespräch wird sich darüber ausgetauscht, was einen zu der Person gemacht hat, die man heute ist.

Anmeldungen über die Bibliothek Monheim am Rhein

Individuation

24W1702
.....
Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Bücherstube Rossbach
Ruja Kiss
entgeltfrei
10.10.2024

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

Anmeldungen über die Bücherstube Rossbach

Veranstaltung des Ulla-Hahn-Hauses

.....
November
Saal im
Ulla-Hahn-Haus

Nähere Infos erhalten Sie beim Ulla-Hahn-Haus
Anmeldungen laufen über das Ulla-Hahn-Haus



Interkulturalität

Woher kommst du eigentlich? Wenn Heimatgefühl zur Identitätsaufgabe wird

24S1701

Freitag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Melike Kizil-Kreisel
entgeltfrei
22.03.2024

Zwischen dem Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit und Erfahrungen von Ausgrenzung kann die Frage nach der kulturellen Identität zum Belastungsfaktor für Kinder und Jugendliche aus Familien mit Migrations- und Fluchtbiografie werden. Wie kann eine positive Identitätsentwicklung gefördert werden und Kinder und Jugendliche von Kategorisierungen entlasten? Wie kann im eigenen Arbeitsfeld Gemeinschaft so gestaltet werden, dass Raum für Vielfalt gegeben ist und letztlich keiner Schublade mehr bedarf? Interessierte Jugendliche und Erwachsene sind zum Workshop herzlich eingeladen.

Willkommen in Deutschland?! Probleme und Herausforderungen

24S1703W

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
online
Patricia Reinsch
entgeltfrei
14.03.2024

In dieser Veranstaltung gibt es einen einführenden Einblick in die allgemeine Situation geflüchteter und eingewanderter Menschen in Deutschland. Dabei werden sowohl die Herausforderungen vor der Einreise als auch behördliche sowie gesellschaftliche Hindernisse nach der Ankunft beleuchtet. Nach einem kurzen Vortrag soll Raum für Diskussionen (zum Beispiel ob die deutsche Migrations- und Integrationspolitik rassistisch ist), Fragen und Erfahrungsaustausch sowie auch für Ideen für eine bessere Umsetzung gegeben werden. Diese Veranstaltung ist eine Zusammenarbeit mit dem Eine Welt Netz NRW e.V. und findet im Rahmen des Programms „Bildung trifft Entwicklung“ statt, gefördert von Engagement Global mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.

Multivisionsshows

Mecklenburg Vorpommern – ein beliebtes Bundesland

24S1801

Montag
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Martin Weigelt
7 Euro
05.02.2024

Interessierte sind herzlich eingeladen, das am dünnsten besiedelte Bundesland Mecklenburg-Vorpommern zu entdecken. Von großen Industrieansiedlungen ist es weitgehend verschont geblieben. Es präsentiert sich dem Besucher als eine Anhäufung von Idyllen: Märchenschlösser, Herrenhäuser, monumentale Kirchbauten, alte Kopfsteinpflasterstraßen, weite Wälder, riesige Ackerflächen, viele Seen, Wiesen und immer wieder Wiesen. Dann die alten Hansestädte, die ihre architektonischen Schönheiten den mecklenburgischen Herzögen verdanken. Das ganze Land ist ein Paradies für Urlauberinnen und Urlauber, die Beschaulichkeit, wunderschöne Natur und Blicke auf eine tausendjährige Geschichte suchen.

Europa: Bilder eines Kontinents

24S1802

Montag
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Martin Weigelt
7 Euro
19.02.2024

Europa bietet spannende landschaftliche Highlights. Jenseits von großen Städten wartet eine vielfältige Natur mit rauschenden Wasserfällen, uralten Wäldern, Berge und tiefe Schluchten. Es muss nicht immer Übersee sein, um kuriose Felsformationen, Canyons oder Sandsteinbögen zu entdecken. Dozent Martin Weigelt berichtet von vielen wunderschönen Regionen, die alle ihren ganz eigenen Zauber haben. Es werden nicht nur die Naturlandschaften angeschaut, sondern auch durch den Menschen entstandene Kulturlandschaften, die ihren ganz eigenen Reiz haben. Interessierte sind herzlich eingeladen, an diesem Abend alles kennen zu lernen, was Europa zu bieten hat.



Multivisionsshow

Der Harz: eine Entdeckungsreise mitten in Deutschland

24S1803

Mittwoch
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Martin Weigelt
7 Euro
17.04.2024

Trotz aller Umweltsünden ist der Harz ein Naturparadies geblieben, in dem klare Bäche durch grüne Wälder, blühende Wiesen und tiefe Täler plätschern. Wie flüssiges Gold umspülen Bäche und Flüsse die Felsbrocken aus Granit. Manchmal wild und weiß schäumend, dann wieder ruhig, sodass sich der blaue Himmel auf der Wasseroberfläche spiegelt. Doch nicht nur die Natur, auch interessante Städte werden an diesem Abend zusammen mit Dozent Martin Weigelt besucht.

Multivisionsshow – 111 Länder

24S1804

Dienstag
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Joachim von Loeben
7 Euro
20.02.2024

Zwanzig Jahre bereiste Joachim von Loeben überwiegend mit dem Motorrad die Welt. Sein Reisebericht gibt reizvolle Einblicke in Gegenden der Welt, die die Daheimgebliebenen wohl neidisch machen müssen. Er ist vor allem als Ermutigung gedacht, den Ausbruch aus den kleinlichen Zwängen des Alltags zu wagen. Dass Selbstverwirklichung und soziales Engagement keine Gegensätze sind, zeigt von Loeben durch den Besuch zahlreicher Hilfsprojekte in aller Welt. Eine Multivisionsshow, die einen mitreisen lässt! Und man danach gleich selbst auf Reisen gehen möchte.



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

Multivisionsshow

Multivisionsshow Deutschland – Vietnam

24S1805

Dienstag
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Joachim von Loeben
7 Euro
19.03.2024

Zwei Jahre bereiste Joachim von Loeben mit dem Motorrad Europa, den Orient, Indien, Asien, Amerika und Afrika. Sein Reisebericht gibt nicht nur reizvolle Einblicke in Gegenden der Welt, die die Daheimgebliebenen wohl neidisch machen müssen; er ist vor allem als Ermutigung gedacht, den Ausbruch aus den kleinlichen Zwängen des Alltags zu wagen. Das Selbstverwirklichung und soziales Engagement keine Gegensätze sind, zeigt von Loeben durch den Besuch zahlreicher Hilfsprojekte in aller Welt. Eine Multivisionsshow, die das Publikum mitreisen lässt!

Kulturelle Bildung

Chinesische Schriftzeichen: Zeichen voller Bedeutung

24S1901

Montag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Weihong Dai-Lapsien
10 Euro
15.04.2024

Chinesische Schriftzeichen: Hanzi – gehören zu den ältesten der Welt und werden auf ein Alter von ungefähr 6000 Jahren geschätzt. Als Grundlage und Träger der chinesischen Kultur hatten Hanzi einen tiefgreifenden Einfluss auf die Schrift und Kultur Japans, Koreas und Vietnams. Der Vortrag führt die Teilnehmenden in die Welt von Hanzi und die rätselhafte chinesische Kulturgeschichte ein, verbunden mit den Fragestellungen: Wie ist Hanzi entstanden und wie hat die Schrift sich weiterentwickelt? Welche Regeln gibt es? Wie hat Hanzi kontinuierlich die 5000-jährige Geschichte Chinas dokumentiert? Welche Weisheiten, Geheimnisse und Mysterien offenbart sie uns?

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

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

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

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

Information, Anmeldung und Beratung



Carina Füller

Lehrgangsleitung
Stellvertretende VHS-Leitung

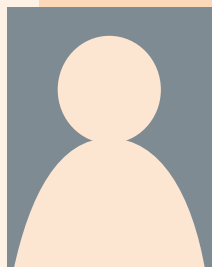
E-Mail: cfueller@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4113
Sprechzeiten: Mi 12 bis 15 Uhr
Do 14 bis 15 Uhr



Susi Krasniqi

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft
Stellvertretende Lehrgangsleitung

E-Mail: skrasniqi@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4110
Sprechzeiten: Di 8 bis 14 Uhr
Fr 9 bis 11:30 Uhr



N.N.

Sachbearbeitung

E-Mail: schulabschluss-vhs@monheim.de
Tel.: +49 2173 951-4165
Sprechzeiten: Mo – Fr 8:30 bis 12:30 Uhr

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkräfte



Michael Giebel

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft

E-Mail: mgiebel@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4184
Sprechzeiten: Di 13 bis 14 Uhr



Dr. Marianne Heinemann

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft

E-Mail: mheinemann@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4123
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Manuel Molina Madrid

Hauptamtliche Weiterbildungslehrkraft

E-Mail: mmolinamadrid@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4123
Sprechzeiten nach Vereinbarung

2 Schulabschlüsse

Welche Schulabschlüsse werden von der VHS angeboten?

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

Wie lange dauert ein Lehrgang?

Die Dauer der Lehrgänge bis zum angestrebten Abschluss kann ein Jahr, zwei Jahre oder drei Jahre betragen und richtet sich nach Ihren schulischen Vorkenntnissen und Ihrem Abschlusswunsch.

Wie viel kostet ein Lehrgang?

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

Wann finden die Lehrgänge statt?

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

Welche Fächer werden angeboten?

In unseren Schulabschlusslehrgängen werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Wirtschaft, Informatik, Biologie und Erdkunde unterrichtet. In diesen Fächern kann eine Abschlussprüfung abgelegt werden. Zusätzlich bieten wir die Fächer EDV, Berufsorientierung und Lebensgestaltung an.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

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

2 Schulabschlüsse

Welche Unterstützungsangebote gibt es?

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

Wie und wo kann ich mich anmelden?

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

- Lebenslauf
- amtliches Ausweispapier
- letztes Schulzeugnis/Abschluss
- im Falle von Minderjährigkeit einen Erziehungsberechtigten

Telefon: +49 2173 951-4165

E-Mail: schulabschluss-vhs@monheim.de



Deutsch als Zweitsprache und Integration

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

Information, Beratung und Anmeldung

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



Oxana Rubanova

Pädagogische Mitarbeiterin

E-Mail: integration-vhs@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4172

Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Elena Stucke

Pädagogische Mitarbeiterin

Anmeldung und Beratung

E-Mail: integration-vhs@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4185

Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Elke Faust

Fachbereichsleitung

E-Mail: integration-vhs@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4116

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

3 Deutsch als Zweitsprache und Integration

Welche Deutschkurse und Prüfungen bietet die VHS an?

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

Was sind Integrationskurse?

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

Im Sprachkurs lernt man Deutsch für den Alltag bis zur Niveaustufe B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen.

Die Themen umfassen zum Beispiel Einkaufen, eine Wohnung suchen, kurze Briefe und E-Mails schreiben oder eine Arbeit suchen.

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

Wie lange dauert ein Integrationskurs?

Der allgemeine Integrationskurs hat sechs Module Sprachkurs und ein Modul Orientierungskurs. Jedes Modul hat 100 Unterrichtsstunden. Im Integrationskurs mit Alphabetisierung lernt man auch die Schrift zu lesen und zu schreiben, wenn man die Schrift vorher nicht beherrschte. Dieser Kurs hat neun Module Sprachkurs und ein Modul Orientierungskurs. Jedes Modul hat 100 Unterrichtsstunden. Wenn man die Abschlussprüfung nicht besteht, kann man weitere Module beantragen.

Welche Prüfungen gibt es?

Die Integrationskurse schließen mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD) ab. Der Test DTZ misst das Sprachniveau auf dem Niveau A2/B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Der Test LiD ist der Abschlusstest des Orientierungskurses.

Wenn man beide Tests erfolgreich abgeschlossen hat, erhält man vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) das Zertifikat Integrationskurs.

3 Deutsch als Zweitsprache und Integration

Wer darf an einem Integrationskurs teilnehmen?

Für die Teilnahme am Integrationskurs bestehen unterschiedliche Voraussetzungen. Integrationskurse richten sich an Ausländerinnen und Ausländer, die dauerhaft in Deutschland leben werden und an Asylbewerberinnen und Asylbewerber unter bestimmten Voraussetzungen. Auch Bürgerinnen und Bürger der Europäischen Union und deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen, können einen Antrag stellen. Die Zulassung zu einem Integrationskurs wird individuell durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge entschieden. Die Mitarbeitenden der VHS helfen gerne bei der Antragsstellung.

Wie viel kostet ein Integrationskurs?

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

Wann beginnen die Integrationskurse?

Die VHS Monheim am Rhein bietet viele Module in Integrationskursen und Integrationskursen mit Alphabetisierung zu unterschiedlichen Tageszeiten (vormittags, nachmittags oder abends) an. Vor dem Integrationskurs gibt es einen Einstufungstest. Dort wird geprüft, mit welchem Modul man beginnen kann. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden.

3 Deutsch als Zweitsprache und Integration

Integrationskurse

Sprach- und Integrationskurs mit Alphabetisierung – Modul 1

24S3122A

Mo, Mi, Do, Fr
9 bis 12:15 Uhr
Volkshochschule,
Tempelhofer Str. 15,
Raum 8
11.03. bis 08.05.2024
229 Euro

Sprach- und Integrationskurs – Modul 1

24S3123A

Mo, Di, Mi, Do
17:30 bis 20:45 Uhr
Otto-Hahn-Gymnasium,
Berliner Ring 7
Raum 105
23.01. bis 21.03.2024
229 Euro

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



3 Deutsch als Zweitsprache und Integration

Deutsch als Zweitsprache – B2-Kurse

2453330

montags bis freitags
12:30 bis 15:45 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
08.01. bis 19.07.2024

Berufssprachkurs B2

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

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

Was sind die Voraussetzungen zur Teilnahme?

Voraussetzung ist eine bestandene B1-Prüfung (DTZ oder vergleichbar), die nicht älter als sechs Monate ist, oder ein Einstufungstest, der ein B1-Niveau nachweist.

Eine Teilnahme ist nur mit einer Berechtigung des BAMF möglich. Wir beraten Sie gerne.

3 Deutsch als Zweitsprache und Integration

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

2453501

Donnerstag, 22.02.2024
18 bis 19 Uhr
Volkshochschule, Saal
Tempelhofer Straße 15
25 Euro

2453502

Dienstag, 11.06.2024
18 bis 19 Uhr
Volkshochschule, Saal
Tempelhofer Straße 15
25 Euro

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

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

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



Fremdsprachen

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

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

Information, Anmeldung und Beratung



Birgit Bechmann
Sachbearbeitung

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



Elke Faust
Fachbereichsleitung

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

Den richtigen Kurs finden

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

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

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

Gerne können Sie das Ergebnis des Einstufungstests zur Beratung mitbringen.

Lehrbücher

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

Die Angaben über Lektionen bei fortlaufenden Kursen sind nicht verbindlich.

Online-Sprachkurse

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

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

4 Fremdsprachen

Sprachberatung

Sprachberatung zu Semesterbeginn

24S4000

Donnerstag
14 bis 17 Uhr
Volkshochschule, Saal
Elke Faust
entgeltfrei
25.01.2024

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

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

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

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache 2 – Fortführungskurs

24S4127

dienstags von
19:30 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Dieter Schwirschke
(hörend)
105 Euro
30.01. bis 18.06.2024

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

4 Fremdsprachen

Gebärdensprache



Deutsche Gebärdensprache 3 – Fortführungskurs

24S4136

dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Dieter Schwirschke
(hörend)
105 Euro
30.01. bis 18.06.2024

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

4 Fremdsprachen

Informationen zu den Fremdsprachenkursen

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

Lernstufen

„Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen“

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



4 Fremdsprachen

Informationen zu den Fremdsprachenkursen

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

Englisch

Englisch A1.1 Anfangskurs

24S4211

freitags von
10:30 bis 12 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Maria Niedermeyer
112 Euro
02.02. bis 21.06.2024

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

Lehrbuch: Fairway new A1, Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-501610-1.

Englisch A1 – Fortführungskurs

24S4232

donnerstags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Maria Niedermeyer
112 Euro
01.02. bis 20.06.2024

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

Lehrbuch: Fairway new A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501610-1, ca. ab Lektion 10.



Englisch

Stammtisch Englisch

24S4241

freitags von
19:30 bis 21 Uhr
Treffpunkt: Pfannenhof, Turmstraße 2 - 6, Dr. Norbert Friedrich
entgeltfrei
23.02.
22.03.
26.04.
24.05.24

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

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

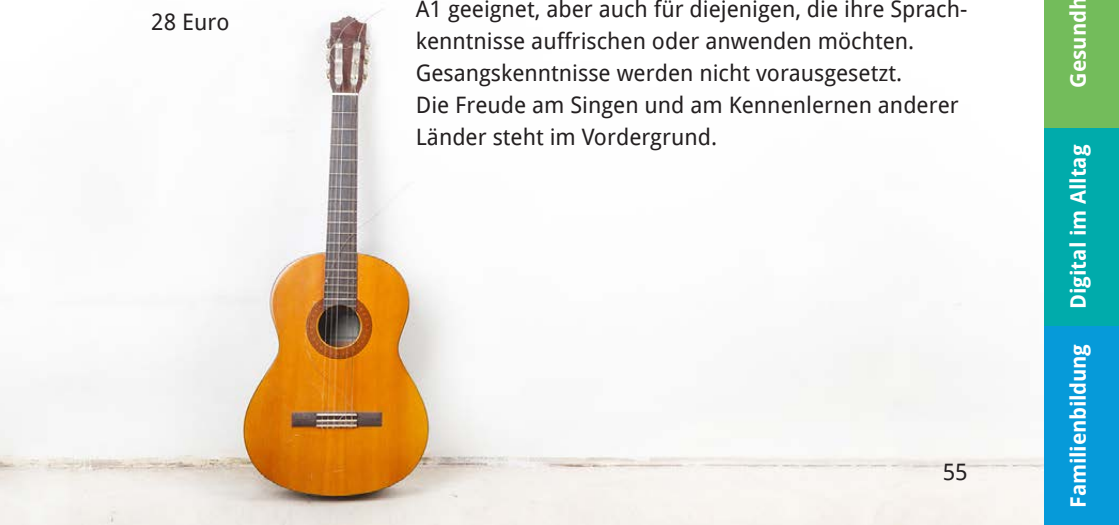
Workshop: Irische und britische traditionelle und gegenwärtige Songs

24S4242

Samstag
02.03. und 09.03.2024
jeweils 11:30 bis
14:45 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Dr. Norbert Friedrich
28 Euro

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

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



Englisch

Englisch A2/B1 – Fortführungskurs (online)

24S4254W

.....
dienstags von
19 bis 20 Uhr
online
Dr. Norbert Friedrich
105 Euro
30.01. bis 18.06.2024

Geeignet für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen auf A2-Niveau beziehungsweise Anfang B1-Niveau. In überschaubaren Schritten und entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse. Mündliche Übungen, Dialoge und Redewendungen stehen im Vordergrund, doch auch Grammatik und Landeskunde kommen nicht zu kurz.

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

Englisch A2 – Fortführungskurs

24S4255

.....
dienstags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Hans-Jürgen Gürke
119 Euro
30.01. bis 18.06.2024

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

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



Englisch

Englisch für Seniorinnen und Senioren – B1

24S4261

.....
montags von
10:15 bis 11:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Dr. Norbert Friedrich
105 Euro
29.01. bis 17.06.2024

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich explizit an Menschen ab etwa Mitte 50. Nach der Wiederholung einiger wichtiger Kapitel aus dem Lehrbuch A2, steigen wir in die Niveaustufe B1 ein. In entspannter Atmosphäre und mit vielen Übungen werden Sie Ihre Englischkenntnisse vertiefen und verschiedene Alltagssituationen in der englischen Sprache meistern. Landeskundliches Wissen fließt in den Unterricht mit ein.

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

Englisch für Lernende auf B1-Niveau

24S4265

.....
dienstags von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Nadja Arens-Nasser
112 Euro
30.01. bis 18.06.2024

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

Lehrbuch: Easy English B1, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-520819-2, ab Lektion 6



Englisch

Englisch B1 – Fortführungskurs

24S4266

montags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Hans-Jürgen Gürke
119 Euro
29.01. bis 17.06.2024

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

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

Englisch B2 – Conversation

24S4281

dienstags von
9:15 bis 10.45 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Yvonne Bruns
105 Euro
20.02. bis 18.06.2024

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

Refresh your English – B2

24S4287

donnerstags von
10:30 bis 12 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Maria Niedermeyer
112 Euro
01.02. bis 20.06.2024

Upper-intermediate level conversation – texts from various sources, for example short stories and a variety of topics from magazines – exercises on vocabulary and idioms; grammar revision to suit the needs of the group. Material supplied by the teacher.

Französisch

Französisch für den Wiedereinstieg

24S4311

donnerstags von
9 bis 10:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Gabriele Müller
42 Euro
07.03. bis 13.06.2024

Parlez-vous français? – Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die vor längerer Zeit schon einmal ein wenig Französisch gelernt haben. Die „verschütteten“ Kenntnisse werden reaktiviert und vertieft, wobei der Schwerpunkt auf der Kommunikation, dem Wortschatz und den grammatischen Strukturen liegt. Die Vorkenntnisse und Interessen der Teilnehmenden werden besonders berücksichtigt. Der Kurs findet an sechs Terminen statt.

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

Französisch A1 für Seniorinnen und Senioren

24S4334

dienstags von
11 bis 12:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Gabriele Müller
119 Euro
30.01. bis 18.06.2024

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

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Lektion 8.



Französisch

Französisch A1 – Fortführungskurs

24S4336

.....
dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Ophélie Hahn
112 Euro
30.01. bis 18.06.2024

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende auf fortgeschrittenem A1-Niveau. In kleinen Schritten vertiefen wir unsere Kenntnisse der Sprache unseres Nachbarlandes. Redewendungen, Grundlagen der Grammatik sowie der weitere Aufbau des Wortschatzes stehen im Vordergrund. Und „en passant“ werfen wir unseren Blick auf Land und Leute. Ein abwechslungsreicher Kurs, bei dem die Freude am Lernen im Vordergrund steht.

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

Un croissant, s'il vous plaît – Conversation facile

24S4337

.....
donnerstags von
9:30 bis 10:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Ophélie Hahn
38 Euro
01.02. bis 20.06.2024

Vous souhaitez rafraîchir votre niveau de français ou mettre en pratique vos connaissances? La VHS Monheim vous donne l'occasion de discuter en français! Au programme: discussion libre entre participants, jeux, café et croissants!

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse auffrischen oder Ihre Kenntnisse in die Praxis umsetzen? Die VHS Monheim gibt Ihnen die Möglichkeit, Französisch zu sprechen! Auf dem Programm: Freier Austausch zwischen den Teilnehmenden, Spiele, Kaffee und Croissants!



Französisch

Französisch A2 – Fortführungskurs

24S4353

.....
montags von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Laurette Reichelt
105 Euro
25.2.2023
29.01. bis 10.06.2024

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

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-529412-7, ca. ab Lektion 5B.

Spanisch

Spanisch für die Reise – A1 (mit Vorkenntnissen)

24S4412

.....
montags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Pilar Ballesteros
119 Euro
29.01. bis 17.06.2024

Im Reiseland die Sprache zu sprechen und zu verstehen, führt zu einem tieferen kulturellen Verständnis und ermöglicht Kontakte zu Einheimischen. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neben Wortschatz und Grammatik liegt der Fokus auf Dialogen in Reisesituationen. Zudem werden interessante landeskundliche Aspekte vermittelt.

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-317243-3, ca. ab Lektion 9.

Spanisch

Spanisch A1 – Fortführungskurs

24S4421

.....
donnerstags von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Pilar Ballesteros
112 Euro
01.02. bis 20.06.2024

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

Lehrbuch: Impresiones, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7, ab Lektion 4.

Spanisch A1 – Fortführungskurs

24S4428

.....
mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 19
Juana Dikty
126 Euro
31.01. bis 19.06.2024

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

Lehrbuch: eñe A1 – Der Spanischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7, ab Lektion 7/8.

Spanisch

Spanisch A1 – Fortführungskurs – online

24S4429W

.....
dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
online
Raquel Wagner
112 Euro
30.01. bis 11.06.2024

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

Lehrbuch: Impresiones – Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7, ab Lektion 9.

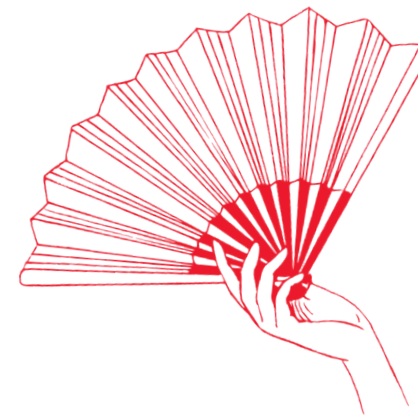
Spanisch A1 (mit Vorkenntnissen)

24S4437

.....
mittwochs von
16:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Rosa Ramos-Catalina
126 Euro
31.01. bis 19.06.2024

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

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



Spanisch

Spanisch A2 – Fortführungskurs

24S4454

.....
mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Rosa Ramos-Catalina
126 Euro
31.01. bis 19.06.2024

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

Lehrbuch: *eñe A2 – Der Spanischkurs*, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004220-3, ca. Lektion 5.
Lektüre: „Réquiem por un torero“, Spanisch A2, Compact Verlag, ISBN: 978-3-8174-7736-4.

Conversación fácil en español – online

24S4455W

.....
donnerstags von
19 bis 20:30 Uhr
online
Rosa Ramos-Catalina
112 Euro
01.02. bis 20.06.2024

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

Der Kurs findet über die sichere vhs.cloud statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt.



Spanisch

Tapas I – Kochkurs in spanischer Sprache

24S4463

.....
Montag
17 bis 20:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule
Lehrküche
Rosa Ramos-Catalina
32,50 Euro
29.01.2024

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

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

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

Tapas II – Kochkurs in spanischer Sprache

24S4464

.....
Dienstag
17 bis 20:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule
Lehrküche
Rosa Ramos-Catalina
32,50 Euro
27.02.2024

Text siehe Tapas I.

Bei jedem Workshop werden verschiedene Tapas (vegetarische und nicht-vegetarische) zubereitet. Die Lebensmittelumlage von 15 Euro ist im Preis bereits enthalten.



4 Fremdsprachen

Italienisch

24S4518

donnerstags von
18 bis 19:30 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Cristina Frattini
84 Euro
15.02. bis 23.05.2024

Italienisch für die Reise – A1 – mit Vorkenntnissen

Die Sprache im Reiseland ein wenig zu sprechen und zu verstehen, führt zu einem tieferen kulturellen Verständnis und ermöglicht Kontakte zu Einheimischen. Dieser Fortführungskurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf mittlerem A1-Niveau. Neben dem Wortschatz liegt der Fokus auf Dialogen in Reisesituationen. Zudem werden interessante landeskundliche Aspekte vermittelt.

Lehrbuch: Viva le vacanze! Neu, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-217243-4, ab Lektion 8.

Italienisch A1 – Fortführungskurs

24S4526

mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Jennifer Miriam Löchel
126 Euro
31.01. bis 19.06.2024

Fortführungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. In lockerer Atmosphäre vertiefen wir schrittweise die Kenntnisse der italienischen Sprache. Sie lernen, leichte Alltagssituationen auf Italienisch zu bewältigen. Spaß und entspanntes Lernen stehen im Vordergrund.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, 978-3-12-525201-1, ca. ab Lektion 7.



4 Fremdsprachen

Italienisch

24S4527

donnerstags von
19:30 bis 21 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Cristina Frattini
98 Euro
15.02. bis 13.06.2024

Italienisch A1 – Fortführungskurs

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

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 3.

Niederländisch

24S4625W

dienstags von
19:30 bis 21 Uhr
online
Gertie Thiesen
119 Euro
30.01. bis 18.06.2024

Niederländisch A1.1 – Anfangskurs – online

In diesem Kurs können Sie bequem von zu Hause aus lernen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Kommen Sie mit auf eine Reise in unser lebhaftes Nachbarland. Erlernen Sie erste Redewendungen, den Wortschatz und die Grundlagen der niederländischen Grammatik. Nicht zuletzt kommt auch die Landeskunde nicht zu kurz.

Lehrbuch: PONS Power-Sprachkurs Niederländisch, Der Intensivkurs für Anfänger – schnell und multimedial, ISBN: 978-3-12-562431-3.



Niederländisch

Niederländisch A1 – Fortführungskurs

24S4634

montags von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Marita Bruijns-
Pötschke
84 Euro
29.01. bis 06.05.2024

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

Kursbuch: Welkom! neu A1-A2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-528990-1, ab Lektion 9-10.

Niederländisch B1 – Fortführungskurs

24S4661

dienstags von
16:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Marita Bruijns-Pötschke
84 Euro
30.01. bis 07.05.2024

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

Lehrbuch: WelkomTerug Neu, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-528985-7, ab Lektion 10.
Verdere materialen worden aangekondigd.



Polnisch

Polnisch A1 – Fortführungskurs – online

24S4723W

mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
online
Ewelina Klusmann
126 Euro
31.01. bis 19.06.2024

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

Lehrbuch: Witam! A1 aktuell, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-105369-7 (print) oder ISBN 978-3-19-155369-2 (digital), ab Lektion 12.

Türkisch

Türkisch A1.1 – Anfangskurs

24S4811

mittwochs von
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
126 Euro
Cem Can
31.01. bis 19.06.2024

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre steigen Sie in die türkische Sprache ein. Sie lernen die ersten Redewendungen und kleine Dialoge, der Wortschatz und die Grammatik werden Schritt für Schritt erarbeitet. Nebenher erfahren Sie viel über Land und Leute.

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



4 Fremdsprachen

Türkisch

Türkisch A2.1

24S4840

.....
mittwochs von
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Cem Can
126 Euro
31.01. bis 19.06.2024

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

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

Japanisch

Japanisch von Anfang an – online

24S4961W

.....
mittwochs von
18:30 bis 20 Uhr
online
Shingo Kohno
126 Euro
31.01. bis 19.06.2024

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

Lehrbuch: Minna no Nihongo, Auflage 2, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036.



4 Fremdsprachen

Japanisch

Japanisch A1 – Fortführungskurs online

24S4960W

.....
dienstags von
19:45 bis 21:15 Uhr
online
Shingo Kohno
119 Euro
30.01. bis 18.06.2024

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

Lehrbuch: Minna no Nihongo Auflage 2, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036, ab Lektion 9.

Japanisch Konversationskurs Online

24S4965W

.....
dienstags von
18 bis 19:30 Uhr
online
Shingo Kohno
119 Euro
30.01. bis 18.06.2024

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

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



Arabisch

Arabisch A1 – Fortführungskurs

24S4971

.....
donnerstags von
19:15 bis 20:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Samir Nasser-Eddin
Velez
84 Euro
01.02. bis 06.06.2024

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen und setzt die Niveaustufe A1 fort. In kleinen Schritten beschäftigen Sie sich weiterhin mit der arabischen Sprache und Schrift, lernen erste kleine Dialoge in Alltagssituationen zu meistern und vertiefen Ihr Wissen über Länder und Leute der arabischen Welt. Vielfältige Übungen sorgen für Spaß im Unterricht.

Lehrbuch: Kalamuna A1, Der Arabischkurs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-605253-4, ab Lektion 6.

Arabisch A2 – Fortführungskurs

24S4972

.....
samstags von
10 bis 13:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Fadwa Forst
126 Euro
03.02. bis 22.06.2024

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

Lehrbuch: Usrati – Lehrbuch für modernes Arabisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105243-0, ab Lektion 12.

Fremdsprachen-Beratungen und Einstufungstests
Siehe Beratungen Kurs Nr. 15W3200

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

Chinesisch

Chinesisch für den Einstieg

24S4980

.....
dienstags von
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Weihong Dai-Lapsien
42 Euro
23.04. bis 04.06.2024

Dieser Chinesisch-Sprachkurs ist für Anfängerinnen und Anfänger, konzipiert – es wird unterhaltsam und garantiert motivierend. Sie erhalten einen Einstieg in die chinesische Sprache, zudem erfahren Sie Nützliches und Amüsantes über das Land und seine Einwohner. In dem Kurs konzentrieren wir uns vor allem auf die mündliche Sprache (Pinyin). Praxisorientiert werden aus 100 Wörtern 500 Dialoge zu sechs Themen des alltäglichen Lebens behandelt: Begrüßung, Essen, Shopping, Sport, Reisen und Tabus. Auf Wunsch der Teilnehmenden können weitere Themen ergänzt werden.

Koreanisch

Koreanisch von Anfang an

24S4990

.....
samstags von
10 bis 13:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Mun Young Kim
112 Euro
03.02. bis 08.06.2024

Möchten Sie Ihren Lieblings-K-Pop-Song verstehen oder koreanische Filme und Serien in Originalsprache sehen? Oder interessieren Sie sich für die koreanische Kultur im Allgemeinen? Dann sind Sie in unserem neuen Kurs „Koreanisch von Anfang an“ genau richtig. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der koreanischen Sprache und Schrift (Hangul) kennen. Sie üben die ersten kleinen Alltagsdialoge und erfahren nebenbei einiges über die koreanische Kultur und Lebensweise. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.



Qualifizierung und Beruf

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

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

Information, Anmeldung und Beratung



N.N.
Zentrale

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4123
Sprechzeiten: Mo bis Fr, 8:30 bis 12:30



Christoph Leven
VHS-Leitung und Fachbereichsleitung

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

EDV

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

2455401

dienstags von
18 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Johann Junker
84 Euro
09.04. bis 14.05.2024

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

„Internet“:

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

Word:

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

PowerPoint:

Erstellen von Präsentationen, Animationen, Bildschirmshows

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



EDV

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

2455402

dienstags von
18 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Johann Junker
56 Euro
20.02. bis 12.03.2024

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

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

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

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



EDV

Tastenschreiben in vier Stunden

2455411

Freitag
14.06. und 21.06.2024
jeweils 14 bis 16:15 Uhr

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

2455412

Samstag
09.03. und 16.03.2024
jeweils 13 bis 15:15 Uhr

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

Volkshochschule
Raum 22
Brigitte Weck
46 Euro

Im Entgelt sind Materialkosten von etwa 25 Euro enthalten.



Weitere Veranstaltungen zum Themenfeld „Fit fürs Büro“ finden Sie im Fachbereich 7 „Digital im Alltag“.

Kaufmännische Weiterbildung



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert-Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-

Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

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

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

Credit-Points fürs Studium

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

Kaufmännische Weiterbildung

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

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

Kaufmännische Weiterbildung

Organisatorische und technische Informationen zu den Webinaren

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

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

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

Prüfung

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

Hinweis

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

Frühestmöglicher Start der Online-Einschreibungen für das Frühjahrssemester 2024 ist der 25.01.2024.

Techniktest: 26.02.2024 bis 04.03.2024 und 11.03.2024 bis 18.03.2024 (Mo bis Fr) jeweils von 8:30 bis 20:30 Uhr

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung (1)

24S5501

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.03. bis 25.06.2024

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

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

Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung (2)

24S5502

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.03. bis 18.06.2024

Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge auswerten zu können. Der Kurs vermittelt Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach Kursende sind Sie in der Lage, Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“

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



Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Finanzbuchführung DATEV

24S5503

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
251 Euro
19.03. bis 11.06.2024

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden und laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die Nutzung des Programms. Vorkenntnisse: Fachwissen, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“

Die ausführlichen Kursinhalte sowie die technischen Voraussetzungen für das DATEV-Webinar finden diese auf unserer Internetseite unter www.vhs.monheim.de.

Webseminar mit Xpert Business – Bilanzierung

24S5505

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.03. bis 11.06.2024

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Jahresabschlüsse und Bilanzen werden erstellt und ausgewertet unter Verwendung der gesetzlichen Grundlagen. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens beurteilen. Sie erhalten Einblicke in die Konzernrechnungs- und die internationale Rechnungslegung. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“

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



Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Finanzwirtschaft

24S5506

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.03. bis 18.06.2024

Die Finanzwirtschaft setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist die Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Inhalte: Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen

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

Webseminar mit Xpert Business – Kosten- und Leistungsrechnung

24S5507

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.03. bis 11.06.2024

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Inhalte: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“

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



Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Controlling

2455508

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.03. bis 11.06.2024

In allen Unternehmen, ist es wichtig, dass

- die Unternehmensziele vorliegen,
- für alle Bereiche Handlungsalternativen entwickelt und ausgewählt werden,
- im laufenden Betrieb durch Überwachung die Planungsdaten erreicht werden,
- im Falle von Abweichungen Maßnahmen ergriffen, die Planwerte durchzusetzen oder zu realistischen Planwerten zu kommen.

Inhalte: System und Organisation des ganzheitlichen Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung, praktische Instrumente, Kennzahlen und Kennzahlensysteme und branchenspezifisches Controlling

Vorkenntnisse: Entsprechende Berufspraxis sowie Kenntnisse in der „Finanzbuchführung (1) und (2)“

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

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Betriebliche Steuerpraxis

2455509

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
251 Euro
05.03. bis 18.06.2024

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigsten betrieblichen Steuerarten wie Umsatzsteuer, Einkommenssteuer, Körperschaftssteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, zum Beispiel bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

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



Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Lohn und Gehalt (1)

24S5510

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.03. bis 25.06.2024

Jedes Unternehmen hat für seine Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der Ermittlung des Bruttolohns und der Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob Besonderheiten mit sich. Inhalte: Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das Meldewesen. Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich

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

Webseminar mit Xpert Business – Lohn und Gehalt (2)

24S5511

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.03. bis 18.06.2024

Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Der Kurs vermittelt weitergehende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung, die Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt (1)“

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

Kaufmännische Weiterbildung

Webseminar mit Xpert Business – Personalwirtschaft

24S5514

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
284 Euro
05.03. bis 11.06.2024

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

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

Webseminar mit Xpert Business – Einnahmen-Überschuss-Rechnung

24S5515

Xpert Business
dienstags/donnerstags,
von 18:30 bis 20:30 Uhr
Webinar
180 Euro
05.03. bis 23.04.2024

Da der Gesetzgeber vor einiger Zeit die Grenzen zur Buchführungspflicht erhöht hat, erstellen immer mehr kleine und mittelständische Unternehmen statt einer Bilanz eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung. Dieser Kurs richtet sich an freiberuflich Tätige, kleine Unternehmungen oder auch Mitarbeitende aus der Steuerberatung und vermittelt die Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung sowie Einblicke in die steuerlichen Besonderheiten. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt sowie anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

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

Gesundheit

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

Information, Anmeldung und Beratung



N.N.
Zentrale
E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4123
Sprechzeiten: Mo bis Fr, 8:30 bis 12:30



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

Persönlichkeitsentwicklung

Workshop: Achtsamkeit in Körper und Geist

2456111
.....
Samstag
11 bis 15 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Gerlinde Riese
19 Euro
13.04.2024

Termindruck und Überforderung lassen uns oft fahrig und unkonzentriert werden. Yoga und Meditation sind wunderbare Werkzeuge, um achtsamer mit uns selbst umzugehen. Dieser Workshop vermittelt einfache Yoga-Flows und Atemtechniken, die helfen, den Körper zu erspüren, die Konzentration zu fördern und die uns schließlich bis hin zur Meditation führen.

Wenn alles zusammenbricht – innere Balance bewahren in Krisenzeiten

2456112
.....
Mittwoch
18 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Steph Wrobel
10 Euro
14.02.2024

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

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

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



Persönlichkeitsentwicklung

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

24S6113

Donnerstag
17:30 bis 19:30 Uhr
16.05.2024

Wieder ganz bei sich ankommen und den Stress des Alltags hinter sich lassen. Achtsamkeit hilft, uns selbst wieder wahrzunehmen und Ruhe in unseren überbordenden Denkapparat (den „Affengeist“, wie die Buddhisten ihn nennen) zu bringen. Ganz besonders gut funktioniert das in der Natur, daher geht es zu einem Achtsamkeitsspaziergang in die Urdenbacher Kämpe – durch den Wald bis an den Rhein. Unter der Begleitung der Schriften von Thich Nhat Hanh wird achtsames Gehen in Form von verschiedenen Gehmeditationen praktiziert. In diesem Workshop werden Impulse für die Achtsamkeitspraxis in Natur und Alltag gesetzt und in Praxis und Theorie entsprechende Methoden vermittelt.

24S6114

Samstag
17 bis 19 Uhr
08.06.2024

Treffpunkt:
Haus Bürgel
Steph Wrobel
10 Euro

Die Mañana-Kompetenz – im Alltag leichter mit Stress umgehen (Workshop)

24S6115

Dienstag
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Susanne Kerschies
7 Euro
09.04.2024

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

Persönlichkeitsentwicklung

Gesundheitsbooster Schlaf: Effektiv abschalten und erholt in den Tag starten

24S6116

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Susanne Kerschies
10 Euro
16.05.2024



Schlafprobleme sind weit verbreitet. Aktuelle Studien zeigen, dass viele Menschen Durch- und Einschlafprobleme haben und schon das Abschalten nach Feierabend schwerfällt. Der Workshop vermittelt Hintergrundwissen aus der Schlafpsychologie und beleuchtet die Voraussetzungen, um gut abschalten und erholsam schlafen zu können. Sie werden eingeladen, das eigene Verhalten zu reflektieren und Impulse für ein besseres Abschalten mitzunehmen. Denn unseren Schlaf bereiten wir schon tagsüber vor. Sie erfahren wie Schlüsselreize das Abschalten erleichtern können, wie wir die Zeit vor dem Schlafen gestalten sollten und was wir sonst noch dafür tun können, um gut schlafen zu können. Wenn wir an unserem Schlafverhalten arbeiten, investieren wir in unsere Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Vom Selbstzweifel zur Selbstakzeptanz (Workshop)

24S6151

Mittwoch
18:30 bis 21:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Anja Kiencke
14 Euro
10.04.2024

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

Persönlichkeitsentwicklung

24S6152

Mittwoch
18:30 bis 21:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Anja Kiencke
14 Euro
05.06.2024

Raus aus dem Gedankenkarussell

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und können Stress auslösen. Manchmal kreisen sie in unserem Kopf wie ein Karussell und lassen sich nicht mehr stoppen. Das kann sehr anstrengend sein und unseren Alltag (und manchmal auch die Nacht) gehörig beeinflussen und einschränken. Dabei sind viele dieser Gedanken gar nicht wahr und beschäftigen sich mit einer möglichen Zukunft, die vermutlich nicht eintreten wird. Oder sie beschäftigen sich mit einer Vergangenheit, die nicht mehr zu ändern ist. Lassen Sie uns in diesem Seminar gemeinsam einen Blick auf den Rummel in Ihrem Kopf werfen. Lassen Sie uns gemeinsam entscheiden, welche Gedanken Sie einladen zu bleiben und welche Sie loslassen wollen, weil Sie Ihnen nicht guttun. Denn schon Marc Aurel hat festgestellt: „Unser Leben ist, was unsere Gedanken daraus machen.“

Vortrag: Konfliktbearbeitung mit Mediation

24S6153

Dienstag
19 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Sigrid Ziarek
7 Euro
20.02.2024

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

Persönlichkeitsentwicklung

Mit Sprache zaubern – der „etwas andere Kommunikationsworkshop“

24S6116

Montag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Andrea Budde
10 Euro
08.04.2024

Eigentlich müsste ich mal ... Man sollte vielleicht ... Ich könnte ..., aber ... Ich sollte ... Wenn du eventuell so nett wärst ... Die Sprache ist ein wunderbares Werkzeug, denn mit ihr kann ich mich authentisch ausdrücken. Oft verstecken wir uns jedoch unbewusst hinter Abschwächungen oder Allgemeinplätzen. In diesem Workshop lernen Sie, lebendig mit Methoden der Psychosynthese mit Sprache zu spielen. Entdecken Sie, wie Sie Worte sinnvoll einsetzen und mehr Präsenz in Beruf und Alltag erreichen. Das Erlebte ist sofort einsetzbar.

Kochen

Französische Küche – vegetarische Gerichte aus dem Süden

24S6201

Dienstag
18 bis 21:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule,
Lehrküche
Olaf Tschötschel
33 Euro
20.02.2024

Bei „französisch kochen“ denkt man unweigerlich an Bocuse und aufwendige Menüs bei „übersichtlichen“ Tellern. Wir wollen uns heute in den sonnigen Süden des Landes begeben, um die regionale, gern auch fleischlose und damit eher unbekanntere Küche der Provence zu entdecken. Freuen Sie sich auf Olivenöl, Knoblauch (ja, viel Knoblauch!), frisches Gemüse und würzige Kräuter in einem gemeinsam kreierten Vier-Gänge-Menü. Die meisten Gerichte werden wir, wie vor Ort üblich, im Ofen zubereiten. Bon appétit!



Kochen

2456202

Dienstag
18 bis 21:45 Uhr
Rosa-Parks-Schule
Lehrküche
Olaf Tschoetschel
33 Euro
04.06.2024

Indische Küche – vegetarische Gerichte aus Kerala

Die indische Küche, wie wir sie in Europa erleben (Tandoori-Gerichte, Kormas – milde Currys mit Sahne- soße, Palak Paneer oder Lassi) ist deutlich von der nordindischen Küche geprägt. Heute wollen wir die südindische Küche entdecken – Gerichte aus Kerala, dem „Land der Kokospalmen“, oder wie die Keralesen sagen: Gods own country. Wir bereiten gemeinsam einige typische Gerichte des Keralesischen Sadya (vegetarisches nationales Festessen) zu. Es enthält die sechs Geschmacksrichtungen sauer, süß, salzig, bitter, herb und scharf – sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Und die Kokosnuss wird dabei natürlich eine wichtige Rolle spielen.

bhaksanam asvadikku (guten Appetit auf Malayalam)



Kochen

2456203

Mittwoch
18 bis 22 Uhr
Küchenstudio Seele
Sabine Schäfer
33 Euro
14.02.2024

Intervallfasten 16:8

Intervallfasten 16:8 – und dabei lecker und gesund kochen! Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit und wir können mit dieser Form des Fastens dem Körper etwas Gutes tun und dabei vielleicht sogar abnehmen! Tipps und Anregungen sowie das Kochen eines leckeren Menüs sind garantiert.

Von Pasta bis Knödel – alles handgemacht!

2456204

Mittwoch
18 bis 22 Uhr
Küchenstudio Seele
Sabine Schäfer
33 Euro
17.04.2024

Pasta ist das Highlight der Italienischen Küche. Ravioli und Tortellini treffen auf Südtiroler Knödel-Variationen. In diesem Workshop wollen wir leckere Pasta-Gerichte mit frischen Zutaten und ein wenig Geschick einfach selbermachen.



Bewegung und Entspannung

Yoga-Schnupperworkshop

24S6316

Freitag
17 bis 18:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Hannah Maria
Hammling
8 Euro
19.01.2024

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

Yoga meets Pilates – Schnupperworkshop

24S6319

Donnerstag,
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Hannah Maria
Hammling
8 Euro
25.01.2024

Yoga trifft auf Pilates – ein Workout für Körper und Seele! In diesem Workshop werden die Besonderheiten von Pilates- und Yogatechniken vorgestellt, geübt und in einem anschließenden Workflow vereint. Mit dem Fokus auf Atmung, Achtsamkeit, Präzision und Entspannung bist du mit Körper und Geist im Austausch und Einklang und schenkst dir einen besonderen Moment. Zugleich lernst du beide Bewegungsarten, Yoga und Pilates, mit ihren Gemeinsamkeiten und Unterschieden kennen.



Bewegung und Entspannung

Yoga Basic

24S6300

montags von
16:30 bis 18 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Ramona Markovic
119 Euro
29.01. bis 17.06.2024

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

Yoga Balance – Aufbaukurs

24S6301

mittwochs von
18 bis 19:30 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Ramona Markovic
126 Euro
31.01. bis 19.06.2024

In diesem ganzheitlichen Yogakurs werden diverse Yogastile (Vinyasa Yoga, Yin Yoga und Sivananda Yoga) miteinander kombiniert. Die vielfältigen Yoga-Elemente werden durch Atem-, Meditations- und Entspannungsmethoden ergänzt. Ihr gesamter Organismus wird bewegt und Ihre Energie (Prana) kann wieder frei werden. Der Kurs richtet sich an Yogis mit Vorkenntnissen und lässt Sie zum Feierabend Kraft tanken und zur Ruhe kommen. Interessierte Neueinsteigende mit einer gewissen Grundbeweglichkeit sind herzlich willkommen.



Bewegung und Entspannung

24S6302

.....
 mittwochs von
 19:30 bis 21 Uhr
 Alte Eisdiele
 Ernst-Reuter-Platz 22
 Ramona Markovic
 126 Euro
 31.01. bis 19.06.2024

Hatha Yoga – sanft und achtsam

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

24S6303

.....
 dienstags von
 18 bis 19:30 Uhr
 Alte Eisdiele
 Ernst-Reuter-Platz 22
 Ramona Markovic
 119 Euro
 30.01. bis 18.06.2024

Hatha Yoga – sanft und achtsam (Schwerpunkt Rücken)

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



Bewegung und Entspannung

24S6304

.....
 dienstags von
 19 bis 20 Uhr
 Tanzraum
 Musikschule – EG
 Hannah Maria
 Hammling
 80 Euro
 30.01. bis 18.06.2024

Yoga – Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Gemeinsam rollen wir unsere Yoga-Matten aus und stärken uns und unseren Körper, denn Yoga trainiert und entspannt diesen. Mittels unterschiedlicher Asanas (Körperübungen) sensibilisieren und trainieren wir unseren Körper und Geist, lösen Blockaden und lernen unseren Körper besser kennen. Beim Yoga beanspruchen wir unsere Tiefenmuskulatur, gewinnen an Kraft, Flexibilität sowie Dehnbarkeit und verbessern unsere Körperhaltung.

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

Yoga für Frauen

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

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

24S6305

.....
 dienstags von
 20 bis 21 Uhr
 Tanzraum
 Musikschule – EG
 Hannah Maria
 Hammling
 80 Euro
 30.01. bis 18.06.2024



Bewegung und Entspannung

Body, Mind and Soul – Yoga-Kurs für alle

24S6306

 donnerstags von
 19:15 bis 20:15 Uhr
 Tanzraum
 Musikschule – EG
 Hannah Maria
 Hamming
 75 Euro
 01.02. bis 20.06.2024

In diesem Kurs nehmen wir uns die Zeit, die grundlegenden Elemente des Yogas (Atmung, Körperübungen, Entspannung) kennenzulernen und unter Anleitung in entspannter Atmosphäre zu üben. Von Stunde zu Stunde erweitern wir unser Wissen und verknüpfen die einzelnen Asanas (Körperübungen) mit unserer Atmung zu einem sanften, flüssigen Vinyasa-Flow. So sensibilisieren und trainieren wir unseren Körper und Geist, gewinnen an Kraft und Flexibilität und lernen uns und unseren Körper besser kennen.

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

Vinyasa Yoga

24S6307

 freitags von
 17 bis 18 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 75 Euro
 Julia Giesbers
 02.02. bis 21.06.2024

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



Bewegung und Entspannung

Wohlfühlyoga – Seelenruhe

24S6308

 dienstags von
 14:15 bis 15:15 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 75 Euro
 Ramona Markovic
 06.02. bis 18.06.2024

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

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

Workshop: Faszien-Yoga

24S6309

 jeweils 11 bis 12:30 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 16 Euro
 Julia Giesbers
 08.06. und 15.06.2024

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



Bewegung und Entspannung

24S6310



Samstag
11 bis 13 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
12 Euro
Christian Lemke-
Schröder
24.02.2024

Workshop: Yoga – „reine Männersache“

Yoga und Männer? Wenn man in die Yogaklassen schaut, sieht man(n) vornehmlich Frauen, oder? Dieser Workshop ist ausschließlich für Männer gedacht. Egal ob nun Neuling oder bereits Erfahrener: Gemeinsam betrachten wir, warum Yoga früher „reine Männersache“ war und was Yoga alles beinhaltet. Bequeme Kleidung mit Bewegungsspielraum, Handtuch und ein Getränk sollten mitgebracht werden. Eine Matte wird gestellt. Es könnte anstrengend werden. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Workshop: Atmung, Entspannung und Energie

24S6311

Samstag
11 bis 13 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
12 Euro
Christian Lemke-
Schröder
20.04.2024

Schon mal Gedanken über die eigene Atmung gemacht? Nein? Dann wird es Zeit. Unser Atem ist die Kraftquelle Nummer Eins in unserem Leben und Spiegel unseres Wohlbefindens. Und doch widmen wir ihm nur wenig Aufmerksamkeit. Wir erkunden den Atem nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch. Unterschiedliche Techniken führen uns in die Energie oder eine tiefe Entspannung. Bequeme Kleidung mit Bewegungsspielraum ist vorteilhaft. Vorkenntnisse nicht erforderlich.



Bewegung und Entspannung

24S6312

Samstags von
9 bis 10:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Hannah Maria
Hamling
28 Euro
17.02. bis 09.03.2024

Stretch und Strengthen: Yoga für den ganzen Körper

In diesem Kurs lernen wir Schritt für Schritt Asanas (Körperübungen) kennen, die uns helfen, Kraft und Flexibilität im ganzen Körper aufzubauen. Von Stunde zu Stunde erweitern wir unser Wissen und verknüpfen die einzelnen Asanas mit unserer Atmung zu einem sanften, flüssigen Vinyasa-Flow, bei dem wir unseren ganzen Körper stärken, mobilisieren und öffnen.

Workshop: Vinyasa Yoga für Anfängerinnen und Anfänger: die Krieger-Haltungen

24S6313

jeweils 11 bis 12:30 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Julia Giesbers
16 Euro
13.04. und 27.04.2024

Im Vinyasa Yoga werden dynamische, fließende Bewegungen zusammen mit der Atmung verbunden. Es wird auch Meditation in Bewegung genannt. Es werden Kraft, Stabilität und Flexibilität trainiert, indem die einzelnen Asanas (Übungen) zu einem Flow verbunden werden. In diesem Workshop widmen wir uns den Asanas Krieger 1, Krieger 2 und Krieger 3. Kleine Erläuterungen zu den verschiedenen Asanas werden gegeben und jederzeit können Fragen gestellt werden.



Bewegung und Entspannung

24S6317

Freitag
18:30 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Hannah Maria
Hamling
10 Euro
02.02.2024

Workshop: Slow down – Yoga zum Entspannen

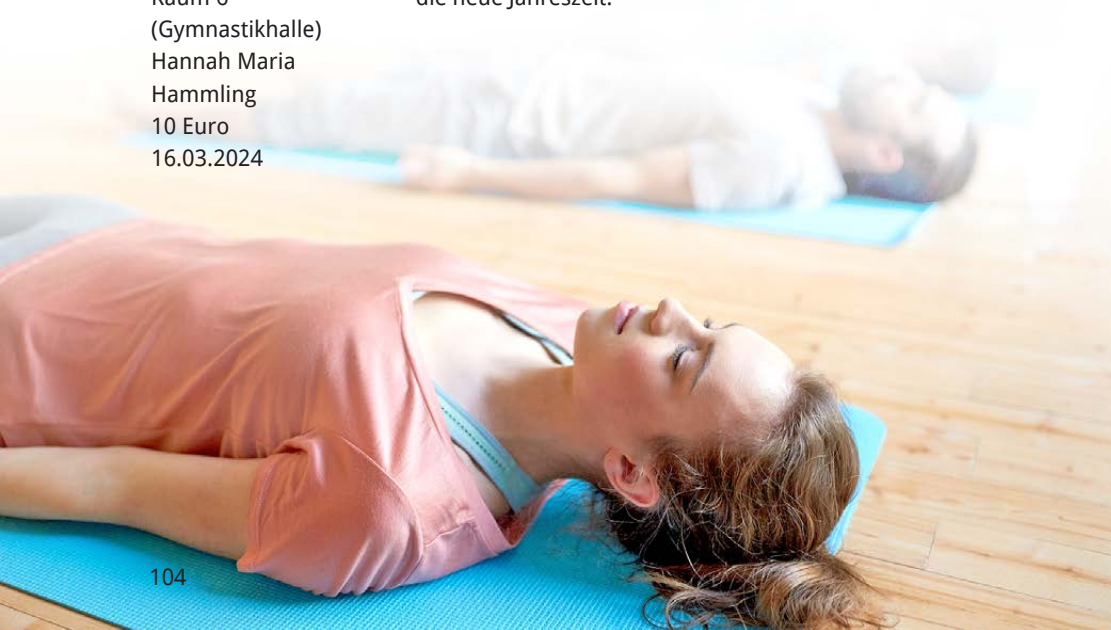
In diesem Workshop wir nehmen uns Zeit, unseren Körper und Geist mittels sanfter Yoga-Übungen zu entspannen. Wir fließen durch einen langsamen Vinyasa-Flow, in dem wir unsere Atmung mit unserer Bewegung verknüpfen. Zusätzlich integrieren wir Elemente des Yin-Yoga, in dem – durch das lange Halten der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

Spring Time – Yoga-Workshop

24S6318

Samstag
10 bis 11:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Hannah Maria
Hamling
10 Euro
16.03.2024

In diesem Yoga-Workshop begrüßen wir den bevorstehenden Frühling, indem wir Bewegung in den ganzen Körper bringen. Durch eine Mischung aus Mobilitäts-, Flexibilitäts-, Kraft- und Atemübungen schütteln wir die Winterdunkelheit ab und starten energiegeladen in die neue Jahreszeit.



Bewegung und Entspannung

24S6320

dienstags von
18 bis 18:45 Uhr
Volkshochschule
Raum 8
Fachärztin
Diana Kastner
35 Euro
30.01. bis 30.04.2024

Kurs: Tiefenentspannung durch Progressive Muskelrelaxation

Fühlen Sie sich häufig körperlich oder geistig erschöpft oder leiden unter Schlafstörungen? Die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) führt Sie zur inneren Ruhe und aktiviert Ihre Energieressourcen.

Durch die regelmäßige Durchführung der Übungen gelingt es Ihnen immer mehr, in einen Zustand der tiefen Entspannung zu gelangen und diese Technik auch in Ihrem Alltag anzuwenden.

Die Dozentin verfügt als Fachärztin über ein hohes Maß an therapeutischer Erfahrung.

Zwei Termine: Tiefenentspannung durch Progressive Muskelrelaxation

24S6321

17.02. und 24.02.2024
jeweils
10:30 bis 12 Uhr

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

24S6322

20.04. und 27.04.2024
jeweils
10:30 bis 12 Uhr

Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Fachärztin
Diana Kastner
16 Euro

Bewegung und Entspannung

24S6323

.....
Samstag
11 bis 13 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
Petra Lorz
12 Euro
09.03.2024

Workshop: Alexander-Technik – Leichtigkeit in der Bewegung

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

4 Termine: Alexander-Technik – Leichtigkeit in der Bewegung

24S6324

.....
samstags von
11 bis 13 Uhr
Alte Eisdiele
Ernst-Reuter-Platz 22
Petra Lorz
38 Euro
16.03., 20.04., 25.05.
und 08.06.2024

Wünschen Sie sich weniger Verspannungen oder Schmerzen und dafür mehr Leichtigkeit und Energie? Möchten Sie sich frei und in Balance bewegen? Jede und jeder kann lernen, den eigenen Körper dauerhaft bewusst und mit Leichtigkeit zu gebrauchen. Mithilfe der Alexander-Technik werden unbewusste, ungünstige Bewegungsmuster erkannt und gestoppt und eine natürliche, gesunde Art der Bewegung wiederentdeckt.

In diesem Kurs können Sie an vier Samstagen unter Anleitung der erfahrenen Dozentin eigene Bewegungsmuster reflektieren und verbessern.

Bewegung und Entspannung

Pilates – Gymnastik

24S6330

.....
montags von
19:15 bis 20:15 Uhr
29.01. bis 13.05.2024

Bodyworkout und Rückenfitness mit Pilates

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

24S6331

.....
montags von
20:15 bis 21:15 Uhr
29.01. bis 13.05.2024

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

24S6333

.....
donnerstags von
19:30 bis 20:30 Uhr
22.02. bis 06.06.2024

Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Marion Hammling
56 Euro



Bewegung und Entspannung

24S6330A

montags von
19:15 bis 20:15 Uhr
27.05. bis 17.06.2024

Kurzkurs: Pilates – Gymnastik

Bodyworkout und Rückenfitness mit Pilates

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

24S6331A

montags von
20:15 bis 21:15 Uhr
27.05. bis 17.06.2024

Kurzkurs bis zu den Sommerferien.

Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Marion Hammling
19 Euro

Multimodales Stressmanagement – Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

24S6334

dienstags von
19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Marion Hammling
56 Euro
27.02. bis 30.04.2024

Gerade bei hohen Belastungen fällt es schwer, die Energiereserven rechtzeitig wieder aufzufüllen. Dieses Kursangebot kann Ihnen helfen, Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Entspannungsübungen wie zum Beispiel Atementspannung, Autogenes Training oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Der Workshop ist für alle geeignet, die im Job und im Alltag souverän mit Stress umgehen und im Einklang mit den eigenen Werten leben möchten.

Gesundheitswandern

Gesundheitswandern – gute Vorsätze und wie man sie realisiert

24S6400

Freitag
13:30 bis 15:30 Uhr
Knipprather Straße,
Pavillon zwischen
Waldkindergarten und
Friedhof
Nicole Philipps
10 Euro
12.01.2024

Sie haben sich für das neue Jahr viel vorgenommen? Mehr Bewegung ist eins davon? Dann kommen Sie mit auf eine ca. 6 km lange Wanderung durch den Knipprather Wald und erfahren Sie, wie Sie mehr Bewegung im Alltag einbauen und andere gute Vorsätze realisieren können. Während der Wanderung werden unterschiedliche Übungen gemacht und im theoretischen Teil geht es um gute Vorsätze, neue Ziele, was deren Umsetzung behindern könnte und wie man diese trotzdem erreichen kann.

Gesundheitswandern – Thema Rückengesundheit

24S6401

Donnerstag
10 bis 12 Uhr
Knipprather Straße,
Pavillon zwischen
Waldkindergarten und
Friedhof
Nicole Philipps
10 Euro
28.03.2024

Beim Gesundheitswandern wird das Training der Ausdauer (durch das Wandern) durch Übungen aus anderen Bereichen wie Kraft, Mobilisation, Koordination und Entspannung ergänzt. Zudem beschäftigt sich jede Gesundheitswanderung mit einem bestimmten gesundheitsrelevanten Thema: Rückenschmerzen bezeichnen Schmerzzustände oder Missbefinden (Symptome) im Bereich der Wirbelsäule und sind zunächst einmal nur eine Befindlichkeitsstörung. Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Leiden. Die meisten Menschen haben mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Bei dieser Wanderung beschäftigen wir uns damit, wie wir unseren Rücken stärken können oder was man bei Rückenschmerzen tun kann.



Gesundheitswandern

Gesundheitswandern – Thema Resilienz

24S6402

Freitag
16 bis 18 Uhr
Knipprather Straße,
Pavillon zwischen
Waldkindergarten und
Friedhof
Nicole Philipps
10 Euro
05.04.2024

Im psychologischen Sinne wird Resilienz als „psychische Widerstandskraft“ bezeichnet. Das bedeutet, dass resiliente Personen mit Krisen, Stressoren und Belastungen leichter zurechtkommen und gesund bleiben oder sich davon schneller wieder erholen. Andere bringen schon „Kleinigkeiten“ aus der Fassung. Bei dieser Wanderung beschäftigen wir uns damit, was genau Resilienz bedeutet und wie wir diese bei uns stärken können.

Gesundheitswandern (acht Termine)

24S6403

freitags von
15 bis 17 Uhr
Knipprather Straße,
Pavillon zwischen
Waldkindergarten und
Friedhof
Nicole Philipps
75 Euro
12.04. bis 14.06.2024

Gesundheitswandern beinhaltet neben dem Wandern, also dem Training der Ausdauer, auch Übungen aus anderen Bereichen wie Kräftigung, Koordination und Mobilisation. Jede Gesundheitswanderung beschäftigt sich zudem mit einem gesundheitsbezogenen Thema wie zum Beispiel Bewegung im Alltag, Stressabbau, Krafttanken im Wald, Rückenschmerzen. Eine Gesundheitswanderung im Wald hat somit vielfältige positive Auswirkungen auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und kann durch entsprechende Übungen noch intensiviert werden.

Die Wanderungen finden bei (fast) jedem Wetter statt, daher sollte eine wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk getragen werden.



Fitness und Tanz



24S6510

donnerstags von
9:30 bis 11 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Nicole Philipps
98 Euro
01.02. bis 06.06.2024

Rückengymnastik für Frauen ab 50 Jahren

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

24S6511

donnerstags von
18:15 bis 19:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Angela Sorek
75 Euro
01.02. bis 20.06.2024

Wirbelsäule speziell mit Stretch und Relax

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



Fitness und Tanz

24S6512

.....
dienstags von
18 bis 19 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Angela Sorek
80 Euro
30.01. bis 18.06.2024

Rückenfit

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

Gymnastik für Frauen: Einstündiger Intensivkurs

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



24S6513

.....
montags von
18 bis 19 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dr. Gerlinde Cichaszek
80 Euro
29.01. bis 17.06.2024



Fitness und Tanz

24S6514

.....
donnerstags von
8:30 bis 9:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Nicole Philipps
47 Euro
01.02. bis 25.04.2024

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

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

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



Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung (Kurzkurs)

24S6514A

.....
donnerstags von
8:30 bis 9:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Nicole Philipps
28 Euro
02.05. bis 20.06.2024

In diesem Kurs sollen gezielt Kraft und Beweglichkeit verbessert werden. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Beweglichkeit der Gelenke (speziell der Wirbelsäule) und der Dehnung beziehungsweise Kräftigung des Bewegungsapparates. Auch die allgemeine Ausdauer (Herz-Kreislauf-System) wird verbessert. Der Kurs ist für Ältere und „Wiedereinsteigende“ geeignet.

Fitness und Tanz

24S6515

montags von
20:15 bis 21:45 Uhr
Winrich-von-Kniprode-
Grundschule,
Monheimer Str. 5,
Turnhalle
Frank Langrock
119 Euro
29.01. bis 17.06.2024

Bewegungsschulung, Gymnastik und Ballspiele

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

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

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



24S6516

montags von
18:30 bis 20 Uhr
Turnhalle,
Winrich-von-Kniprode-
Grundschule,
Monheimer Straße 5
Dorothea Groß
119 Euro
29.01. bis 17.06.2024



Fitness und Tanz

Faszienfitness

24S6519

donnerstags von
17 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Angela Sorek
75 Euro
01.02. bis 20.06.2024

Das „Wundernetz“ der Faszien umgibt unsere Muskeln, schützt die Organe und sorgt für die nötige Körperspannung. Denn Faszien wollen – wie Muskeln, Sehnen und Bänder – trainiert werden. Vernachlässigt man die Faszien, droht ihre Struktur zu verkleben oder gar zu verfilzen. Wie bei jeder Blockade in unserem Körper führt dies zu Schmerzen. Die Übungen sind für jede und jeden geeignet, unabhängig von Alter und Geschlecht. Sie straffen das Bindegewebe und lösen Verspannungen.

Mein fittes Ich – Funktionelles Training

24S6520

dienstags von
19 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Angela Sorek
80 Euro
30.01. bis 18.06.2024

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



Fitness und Tanz

Fitness-Mix und CIRCL Mobility

24S6521

.....
 mittwochs von
 19:30 bis 20:30 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Andrea Moreno
 84 Euro
 31.01. bis 19.06.2024

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

Zumba – Fitness

24S6522

.....
 mittwochs von
 18:30 bis 19:30 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Andrea Moreno
 84 Euro
 31.01. bis 19.06.2024

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



Fitness und Tanz

Sport-Mix

24S6524

.....
 freitags von
 16 bis 17 Uhr
 Volkshochschule
 Raum 6
 (Gymnastikhalle)
 Julia Giesbers
 75 Euro
 02.02. bis 21.06.2024

Ein sportlicher Einstieg ins Wochenende! In dieser Stunde am Freitagnachmittag werden wir verschiedene Sportmittel nutzen, um Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Geräten zu machen. Elemente aus dem Faszientraining oder Pilates werden integriert, Entspannungsmomente runden das Training ab. Ein bunter Mix für alle, die sich vielseitig bewegen möchte.

Tanz für Frauen – Fitness für Körper und Geist

24S6527



.....
 mittwochs von
 16:30 bis 18 Uhr
 Volkshochschule
 (Gymnastikhalle)
 Claudia Hoffmeister
 126 Euro
 31.01. bis 19.06.2024

In entspannter Atmosphäre und getragen von rhythmischer Musik fördern Basistechniken des Bauchtanzes die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken. Kreis- und Folkloretänze aus aller Welt trainieren Koordination und Teamgeist. Freier Tanz zu unterschiedlichen Musikstücken weckt die Freude an tänzerischer Bewegung und unterstützt einen eigenen Tanzstil. Entspannungsübungen für Körper und Geist runden das Training ab.



Fitness und Tanz

Fit für „Tanz in den Mai“ – Discofox für Anfängerinnen und Anfänger**24S6550**

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
25.04.2024

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

Anmeldung bitte paarweise.

Salsa – Workshop für Anfängerinnen und Anfänger (Paare)**24S6551**

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
14.03.2024

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

Anmeldung bitte paarweise.

**Latin for Ladies – Workshop für Anfängerinnen****24S6552**

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
22.02.2024



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

Fitness und Tanz

**Saturday Night Fever****24S6553**

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
11.04.2024

Die beliebtesten Modetänze der letzten Jahrzehnte sorgen für Schwung und gute Stimmung auf jeder Veranstaltung. Für diesen Workshop benötigen Sie keinen Partner und keine Partnerin.

Boogie-Woogie – Workshop für Anfangende (Paare)**24S6554**

Donnerstag
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule, Saal
Team Ingo Kellner
11 Euro
16.05.2024

Der Boogie Woogie als Vorläufer des Rock'n Roll und Ableger des Swing erfreut sich wieder wachsender Beliebtheit. Eine Einführung in diesen Tanz zu flotter Musik der 50er und 60er Jahre.

Anmeldung bitte paarweise.

Ballett für Erwachsene**24S6555**

jeweils
11 bis 13 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Team Ingo Kellner
19 Euro
02.03. und 09.03.2024

Haben Sie schon immer davon geträumt, die Eleganz und Anmut des Balletts aktiv zu erleben? Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene ohne (oder mit sehr geringer) Balletterfahrung und vermittelt die Grundlagen dieses schönen Tanzstils. Es werden Haltung, Arm- und Beintechniken sowie grundlegende Schritte vermittelt. Ballett ist nicht nur eine kunstvolle Tanzform, sondern auch ein großartiges Training für die gesamte Muskulatur und die Flexibilität. Wir legen dabei Wert auf die Freude an der Bewegung und eine entspannte Atmosphäre.



Sportbootführerschein

24S6601

freitags
16 bis 21:30 Uhr
samstags
10 bis 16 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Günter Bertram
108 Euro
Freitag 19.04.2024
Samstag 20.04.2024
Freitag 26.04.2024
Samstag 27.04.2024

Sportbootführerscheine Kombikurs See und Binnen

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

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

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

Gedächtnistraining

24S6700

dienstags von
14:30 bis 16 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Astrid Oelmann
70 Euro
06.02. bis 30.04.2024

Denk dich fit! Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren und Seniorinnen

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

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.



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

Digital im Alltag

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

Sie finden bei uns Veranstaltungen in den Sparten:

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

Information, Anmeldung und Beratung



N.N.

Zentrale

E-Mail: vhs@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4123

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



Manuel Molina Madrid

Pädagogischer Mitarbeiter

E-Mail: mmolinamadrid@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4123

Sprechzeiten nach Vereinbarung

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

Persönliche Beratung zum Veranstaltungsangebot



Christian Paulick

Fachbereichsleitung

E-Mail: cpaulick@monheim.de

Telefon: +49 2173 951-4176

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

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

.....
donnerstags von
15:30 bis 17 Uhr
Volkshochschule,
Foyer VHS
Christian Paulick
entgeltfrei
01.02. bis 20.06.2024

Sie wollen sich auf den Weg machen, digitale Geräte zu nutzen und haben erste Fragen? Oder Sie haben vielleicht schon erste Erfahrungen im Bereich der Nutzung einzelner digitaler Geräte gemacht, wollen diese aber ausbauen? Doch Sie wissen nicht genau wie, was genau und wo?! Wir von der VHS Monheim am Rhein möchten Sie auf Ihrem Weg begleiten. Kommen Sie gerne vorbei, rufen Sie uns an, reden Sie mit uns, um die für Sie passende Veranstaltung zu finden.

Christian Paulick

Telefon: +49 2173/951-4176

E-Mail: cpaulick@monheim.de

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz leicht gemacht: Fünf Abende, fünf Perspektiven

Kostenlose Webinar-Reihe im Juni

Die digitale Transformation hat durch den zunehmenden Einsatz generativer Modelle der Künstlichen Intelligenz (KI) erheblich an Geschwindigkeit und Komplexität gewonnen. Sicherlich sind Ihnen im Alltag schon KI-generierte Kunstwerke oder Texte begegnet. Aber was steckt dahinter? Diese Webinar-Reihe bietet Einsteigerinnen und Einsteigern bis Neugierigen eine grundlegende Einführung in die Welt der (Generativen) KI. Der Dozent Thomas Hendele gibt jeden Abend zu einem anderen Teilaspekt einen Überblick über Grundlagen und Anwendungen dieser Technologie, wobei die Verständlichkeit im Vordergrund steht. Am Ende sind Sie nicht nur informiert, sondern auch inspiriert, wie Sie Generative KI in Ihrem Alltag oder Beruf einsetzen können.

Diese Webinar-Reihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2024 statt. Alle Webinare sind kostenlos.

Künstliche Intelligenz

Einführung in die Generative KI

Die Welt der Generativen KI ist faszinierend und vielfältig. In diesem Webinar lernen Sie die Grundlagen und Mechanismen dieser Technologie kennen. Sie erfahren nicht nur was Generative KI grundlegend bedeutet, sondern lernen auch die technischen Aspekte und Funktionsweisen einer KI kennen. Zudem erfahren Sie mehr über die digitale Transformation durch den zunehmenden Einsatz Generativer KI. Von den Grundprinzipien bis hin zu den verschiedenen Arten von generativen Modellen bietet dieses Webinar einen grundlegenden Einstieg in das Thema.

- Was ist Generative KI? Grundlagen und Überblick
- Unterschied zwischen generativen und diskriminierenden Modellen
- Anwendungsbeispiele und Potenziale der Generativen KI

ChatGPT & Co. – Text-generierende Tools und ihre Anwendungen

Text-generierende KI-Modelle wie ChatGPT haben die Art und Weise, wie wir mit Technologie interagieren, revolutioniert. In diesem Webinar werden Sie die Mechanismen hinter diesen Modellen entdecken und verstehen, wie sie in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden. Von automatisierten Nachrichten bis hin zu kreativem Schreiben bietet dieser Abend einen Einblick in die Welt der Textgenerierung mit KI.

- Funktionsweise von Text-generierenden Modellen
- Praktische Anwendungsbeispiele und Demonstration
- Vorteile und Grenzen Text-generierender KI

24S7001W

Montag
18 bis 19 Uhr
Online/Webinar
Christian Paulick
entgeltfrei
03.06.2024

24S7002W

Dienstag
18 bis 19 Uhr
Online/Webinar
Thomas Hendele
entgeltfrei
04.06.2024

Künstliche Intelligenz

Midjourney & Co. – Die Magie Bild-generierender KI-Tools

24S7003W

Mittwoch
18 bis 19 Uhr
Online/Webinar
Thomas Hendele
entgeltfrei
05.06.2024

Bild-generierende KI-Modelle sind mehr als nur ein technisches Wunderwerk – sie sind ein Zeugnis für die kreativen Möglichkeiten der Technologie. In diesem Webinar werden Sie die Technologien hinter der Bild-generierung kennenlernen, von einfachen Grafiken bis hin zu komplexen Kunstwerken. Sie lernen, wie diese Tools in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden können.

- Grundlagen der Bild-generierenden KI
- Demonstration aktueller Tools
- Anwendungsbeispiele

Rechtliche und ethische Aspekte Generativer KI

24S7004W

Donnerstag
18 bis 19 Uhr
Online/Webinar
Thomas Hendele
entgeltfrei
06.06.2024

Mit der rasanten Entwicklung der generativen Künstlichen Intelligenz (KI) tauchen auch eine Reihe von rechtlichen und ethischen Fragen auf. Sie lernen die komplexen Herausforderungen und Überlegungen kennen, die mit dem Einsatz dieser Technologie einhergehen. Von Urheberrechtsfragen bis hin zu ethischen Dilemmata bietet dieser Vortrag einen umfassenden Überblick über die Verantwortlichkeiten und Best Practices im Umgang mit Generativer KI.

- Rechtliche Rahmenbedingungen und Herausforderungen
- Ethische Überlegungen und mögliche Fallstricke
- Best Practices und Richtlinien für den verantwortungsbewussten Einsatz

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz jenseits von Text und Bild

24S7005W

Freitag
18 bis 19 Uhr
Online/Webinar
Thomas Hendele
entgeltfrei
07.06.2024

Während Text- und Bildgenerierung oft im Mittelpunkt der Diskussionen über Generative KI stehen, gibt es eine Vielzahl von Anwendungen jenseits dieser Medien. In diesem Webinar stellt Ihnen der Dozent Thomas Hendele die unterschiedlichen Möglichkeiten der Video- und Audio-Generierung vor und zeigt auf, wie KI die Art und Weise verändert, wie wir Medien erleben und produzieren. Von der Erstellung realistischer Soundscapes bis hin zur Generierung von Videos, die Realität und Fiktion verschmelzen lassen, bietet dieses Webinar einen Einblick in die nächste Welle der generativen Technologien.

- Einführung in die Video-Generierung: Technologien, Anwendungen und Herausforderungen
- Audio-Generierung durch KI: von Musik bis zu realistischen Soundeffekten
- Zukünftige Perspektiven: wie Generative KI die Medienlandschaft weiterhin verändern wird.

Unter Angabe der Kursnummer können Sie sich direkt für die gesamte Kursreihe anmelden, alternativ natürlich auch zu einzelnen Abenden mit der jeweiligen Kursnummer. Weitere Informationen zu den Inhalten der einzelnen Abende finden Sie unter www.vhs.monheim.de

Familien-Medien-Tag

Rund ums Kulturzentrum

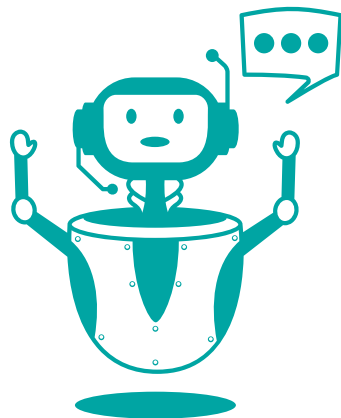
.....
Samstag
11 bis 16 Uhr
Volkshochschule
entgeltfrei
16.03.2024

Kinder, Jugendliche, Eltern und Großeltern können am 16. März die vielfältigen medialen Möglichkeiten der städtischen Einrichtungen testen.

Roboter programmieren, in virtuelle Realitäten eintauchen, per App Trickfilme produzieren und vieles mehr: Beim Familien-Medien-Tag am Samstag, 16. März, zwischen 11 und 16 Uhr, können Kinder und Jugendliche die Vielfalt der medialen Angebote der städtischen Bildungs- und Kultureinrichtungen kennenlernen und selbst ausprobieren. Des Weiteren gibt es die Möglichkeit, verschiedene Aspekte der Medien-erziehung (Kritische Mediennutzung, Medienvertrag, etc.) kennenzulernen.

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

Eine Anmeldung ist nicht nötig
Weitere Informationen unter: www.monheim.de



PC, Notebook, Laptop

Erste Schritte am Computer mit Windows und Einstieg in Word

2457101
.....
freitags von
15:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Rosaria Friedrich
32 Euro
10.05. bis 07.06.2024

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

Themen:

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

Weitere Themenwünsche können zu Beginn abgestimmt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.



PC, Notebook, Laptop

2457102

.....
mittwochs von
18:30 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
Thomas Durchschlag
32 Euro
08.5. bis 22.05.2024

Kurs: Einstieg in den Mac

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

Kursinhalte:

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

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

PC, Notebook, Laptop

2457202

.....
freitags von
18 bis 20:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Johann Junker
32 Euro
26.01. bis 16.02.2024

Excel für Einsteigerinnen und Einsteiger

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

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

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



Smartphone und Tablet

Android-Smartphones für Einsteigerinnen und Einsteiger

2457302

dienstags von
18 bis 20:15 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
N.N.
32 Euro
04.06. bis 18.06.2024

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

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

Inhalte des Kurses sind unter anderem:

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

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

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

Smartphone und Tablet

iPad und iPhone für Einsteigerinnen und Einsteiger

2457401

mittwochs von
15:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Thomas Durchschlag
32 Euro
08.05. bis 22.05.2024

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

Inhaltliche Komponenten des Kurses sind unter anderem:

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

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



Social Media und Internet

24S7501

Donnerstag
16 bis 18:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Bettina Bartel
11 Euro
23.05.2024

WhatsApp für Seniorinnen und Senioren

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

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

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

Social Media für Seniorinnen und Senioren

24S7502

donnerstags von
10 bis 12:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 22
Bettina Bartel
32 Euro + 10 Euro
Unterrichtsmaterial
25.04. bis 16.05.2024

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

Social Media und Internet

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

24S7512

Samstag
10 bis 15 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
21 Euro
Bettina Bartel
25.05.2024

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

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

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



Medienproduktion

24S7701

donnerstags von
16:30 bis 19 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
32 Euro
Bettina Bartel
06.06. bis 20.06.2024

Bildbearbeitung am Smartphone für Einsteigerinnen und Einsteiger

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

Handyvideos selbst gemacht

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

24S7702

donnerstags von
15:30 bis 18 Uhr
Volkshochschule
Raum 17
32 Euro
Thomas Durchschlag
27.05. bis 10.06.2024



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

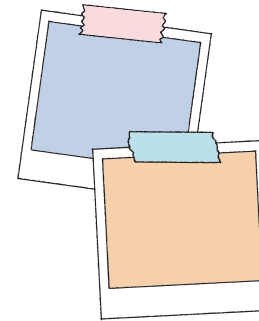
Medienproduktion

24S7703

montags von
18:30 bis 20:15 Uhr
Volkshochschule
Seminarraum
42 Euro
Thomas Durchschlag
13.05. bis 24.06.2024

Visuelles Tagebuch

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



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

Kritische Mediennutzung

24S7801

Donnerstag
18:15 bis 20 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
N.N.
7 Euro
20.06.2024

Android-Sicherheit

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

Vorträge, Seminare und Workshops

Eltern sein – meine Zeit ist jetzt

2458420

Donnerstag
19 bis 21 Uhr
Volkshochschule
Raum 16
Andrea Budde
12 Euro
11.04.2024

Wenn unsere Kinder klein sind, neigen wir dazu, unser „eigenes“ Leben auf die Zeit zu verschieben, wenn diese aus dem Haus sind. Sind sie es dann, merken wir, dass wir älter geworden sind und Jahre damit verbracht haben, auf „unsere“ Zeit in der Zukunft zu warten. WANN ist unsere Zeit? Wie können wir die Zeit im Hier und Jetzt während der Familienphase auch als „unsere“ Zeit genießen und bewerten? Ein Schlüssel hierzu ist die Achtsamkeit im JETZT unseres Lebens. Schon kleine Denkanstöße und Übungen können unseren Blickwinkel komplett verändern, sodass wir zu mehr Lebensfreude und Genuss inmitten des Familienalltags finden können. Ein Abend voller Inspiration!

Familienbildung

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

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

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

Information, Anmeldung und Beratung



N.N.
Zentrale

E-Mail: vhs@monheim.de
Telefon: +49 2173 951-4123
Sprechzeiten: Mo bis Fr, 8:30 bis 12:30



Christoph Leven
VHS-Leitung und Fachbereichsleitung

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



Vorträge, Seminare und Workshops

2458421

.....
Dienstag
18:30 bis 21:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Anja Kiencke
17 Euro
18.06.2024

Mal wieder Streit mit dem Teenager?

Wie Sie den Verlauf von Auseinandersetzungen mit Ihrem Teenager besser verstehen und beeinflussen können. Streitigkeiten mit anderen Menschen kommen im Leben häufiger vor. Doch der Streit mit den eigenen Kindern, speziell im Teenageralter, scheint eine besondere Herausforderung zu sein und kann schnell eskalieren. Warum ist das so? Und warum laufen „harmlose erste Sätze“ plötzlich in die falsche Richtung? Um grundsätzliche Abläufe in der Kommunikation zu verstehen, beginnen wir das Seminar mit der Einführung in das Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun. Anschließend beleuchten wir mit diesem Wissen die Auseinandersetzungen mit unseren Kindern. Dabei schauen wir auch auf unsere eigenen Ziele, Emotionen und Gedanken in diesen Momenten. Durch das Beleuchten von bewertenden oder neutralen Formulierungen bekommen Sie ein weiteres effektives Werkzeug an die Hand, damit Sie in Zukunft das eigene Gesprächsverhalten bewusster steuern können. All das steigert Ihre Chancen, in Zukunft mögliche Konflikte schon im Vorfeld zu entschärfen.



Vorträge, Seminare und Workshops

2458422

.....
Dienstag
18:30 bis 21:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 20
Anja Kiencke
17 Euro
16.04.2024

Mit Volldampf in Richtung Pubertät

Wie Sie ein gutes Beziehungsfundament für sich und Ihr Kind bauen

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

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

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



Vorträge, Seminare und Workshops

24S8431

.....
Samstag
9 bis 17 Uhr
Volkshochschule
Raum 21
Heribert Schöning
32 Euro
03.02.2024

Worte können Mauern oder Türöffner sein

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

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

Zur Vertiefung und Übung der GFK empfehlen wir den Besuch des acht Abendtermine umfassenden Workshops mit der Veranstaltungsnummer 24S8423 „Wie die Giraffe mit dem Wolf tanzt“.



Vorträge, Seminare und Workshops

24S8432

.....
mittwochs von
19 bis 21:15 Uhr
Volkshochschule
Raum 21
Heribert Schöning
39 Euro
21.02. bis 24.04.2024

Wie die Giraffe mit dem Wolf tanzt

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

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

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



Eltern-Kleinkind-Bewegungskurse

24S8611

dienstags von
15:30 bis 16:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dorothea Groß
76 Euro
30.01. bis 18.06.2024

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

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

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

24S8612

freitags von
9:30 bis 10:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dorothea Groß
76 Euro
02.02. bis 21.06.2024

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

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

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

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

Eltern-Kleinkind-Bewegungskurse

24S8613

freitags von
10:30 bis 11:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dorothea Groß
76 Euro
02.02. bis 21.06.2024

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

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

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

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

24S8614

dienstags von
16:30 bis 17:30 Uhr
Volkshochschule
Raum 6
(Gymnastikhalle)
Dorothea Groß
76 Euro
30.01. bis 18.06.2024

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

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



Dozierendenverzeichnis

Dozent/-in	Fachbereiche
Abel, Simon	24S1202, 24S1203, 24S1204
Arens-Nasser, Nadja	24S4265, 24S4270
Ballesteros Pilar	24S4412, 24S4421
Bartel, Bettina	24S7501, 24S7502, 24S7512, 24S7701
Belle, Manfred	24S1615
Bertram, Günter	24S6601
Brudzinska, Prof. Dr. Jagna	24S1702
Bruijns-Pötschke, Marita	24S4634, 24S4661
Bruns, Yvonne	24S4281
Budde, Andrea	24S6154, 24S8420
Busch, Sandra	24S1614
Can, Cem	24S4811, 24S4840
Cent-Roppel, Nele	24S3118
Cichaszek, Dr. Gerlinde	24S3120A, 24S3120B, 24S3120C, 24S3196E, 24S3196F, 24S6513
Dai-Lapsien, Weihong	24S1205, 24S1901, 24S4980
Dikty, Juana	24S4428
Durchschlag, Thomas	24S7102, 24S7401, 24S7702, 24S7703
Eine Welt Netz NRW e.V.,	24S1703
Erkan, Emine	24S3111F, 24S3114D, 24S3114E, 24S3114F, 24S3194F, 24S3194M
Forst, Fadwa	24S4972
Friedrich, Dr. Norbert	24S4241, 24S4242, 24S4254W, 24S4261
Friedrich, Rosaria	24S7101
Fritz-Remy, Susanne	24S3118, 24S3191F, 24S3191G, 24S3191H, 24S3191I, 24S3196E, 24S3196F
Gennes, Frank	24S1605, 24S1606
Giesbers, Julia	24S6307, 24S6309, 24S6313, 24S6524
Gottwald, Frank	Integrationskurse
Groß, Dorothea	24S6516, 24S8611, 24S8612, 24S8613, 24S8614
Gürke, Hans-Jürgen	24S4255, 24S4266
Hacker-Yalcin, Bärbel	24S3195M, 24S3198M
Hahn, Ophélie	24S4336, 24S4337
Hammling, Hannah Maria	24S6304, 24S6305, 24S6306, 24S6312, 24S6316, 24S6317, 24S6318, 24S6319
Hammling, Marion	24S6319, 24S6330, 24S6330A, 24S6331, 24S6331A, 24S6333, 24S6334
Haubner, Oliver	24S1619
Heinemann, Marianne	24S2112, 24S2122, 24S2136, 24S2300, 24S2301, 24S2800, 24S2801
Heinrichs, Gabriele	24S2112, 24S2122, 24S2136, 24S2300, 24S2301, 24S2800, 24S2801
Hendele, Thomas	24S7001W, 24S7002W, 24S7003W, 24S7004W, 24S7005W

Dozierendenverzeichnis

Dozent/-in	Fachbereiche
Herzberg, Angela	24S1607
Hoffmann, Anette	24S1601
Hoffmeister, Claudia	24S6527
Höhn, Dorit	Integrationskurse
Janssen, Siebo	24S1201
Junker, Johann	24S2112, 24S2122, 24S2136, 24S2300, 24S2301, 24S2800, 24S2801, 24S5401, 24S5402, 24S7202
Kastner, Diana	24S6320, 24S6321, 24S6322
Kaufmann, Klaus-Dieter	24S2112, 24S2122, 24S2136, 24S2300, 24S2301, 24S2800, 24S2801
Kellner, Ingo	24S6550, 24S6551, 24S6552, 24S6553, 24S6554, 24S6555
Kerschies, Susanne	24S6115, 24S6116
Kiebitz, Kristin	24S3114D, 24S3114E, 24S3114F, 24S3195M
Kiencke, Anja	24S6151, 24S6152, 24S8421, 24S8422
Kim, Mun Young	24S4990
Kizil-Kreisel, Melike	24S1207, 24S1701
Klusmann, Ewelina	24S4723W
Kohno, Shingo	24S4960W, 24S4961W, 24S4965W
Kolesnikova, Yana	24S3111F, 24S3198M
Kropka, Marzena	Integrationskurse
Kranzusch, Claudia	24S2112, 24S2122, 24S2136, 24S2300, 24S2301, 24S2800, 24S2801, 24S2802
Krasniqi, Susi	24S2112, 24S2122, 24S2136, 24S2300, 24S2301, 24S2604, 24S2800, 24S2801
Langrock, Frank	24S6515
Lemke-Schröder, Christian	24S6310, 24S6311
Linde, Ulrich	Integrationskurse
Löchel, Jennifer Miriam	24S4526
Löpke, Elke	24S1602
Lorz, Petra	24S6323, 24S6324
Ludescher, Dr. Ladislaus	24S1202, 24S1203, 24S1204
Markovic, Ramona	24S6300, 24S6301, 24S6302, 24S6303, 24S6308
Mashkovskaya, Anna	24S3120A, 24S3120B, 24S3120C
Moreno, Andrea	24S6521, 24S6522
Moussaoui, Mounia	24S3191F, 24S3191G, 24S3191H, 24S3191I
Mulder, Marijke	24S1617
Müller, Gabriele	24S4311, 24S4334
Nasser-Eddin Velez, Samir	24S4971
Nehrdich, Elke	24S2112, 24S2122, 24S2136, 24S2300, 24S2301, 24S2800, 24S2801

Dozent/-in	Themengebiete
Niedermeyer, Maria	24S4211, 24S4232, 24S4287
Oelmann, Astrid	24S6700
Philippis, Nicole	24S6400, 24S6401, 24S6402, 24S6403, 24S6510, 24S6514, 24S6514A
Ramos-Catalina, Rosa	24S4437, 24S4454, 24S4455W, 24S4463, 24S4464
Reichelt, Laurette	24S4353
Riese, Gerlinde	24S6111
Rombey, Jaqueline	Integrationskurse
Rostock, Stefan	24S1616
Russ-Yardimci, Franziska	24S4850
Ruzman, Helena	Integrationskurse
Schäfer, Sabine	24S6203, 24S6204
Schalow, Daniel	24S1702
Schellenberg, Grit	Integrationskurse
Schönig, Heribert	24S8431, 24S8432
Schwirschke, Dieter	24S4127, 24S4136
Seidlitz, Guido	24S1501, 24S1502, 24S1503
Seuthe, Anja	Integrationskurse
Sorek, Angela	24S6511, 24S6512, 24S6519, 24S6520
Thebud-Lassak, Dr. Regina	24S1603
Thiesen, Gertie	24S4625W
Tschoetschel, Olaf	24S6201, 24S6202
Tsiklauri, Nini	24S1211
Uebach, Isabell	24S1610, 24S1611, 24S1612, 24S1613
vhs.wissen live	24S1208
von Loeben, Joachim	24S1804, 24S1805
Wagner, Raquel	24S4429W
Weck, Brigitte	24S5411, 24S5412
Wegener, John	24S1618
Weigelt, Martin	24S1801, 24S1802, 24S1803
Wölfel, Achim	24S1206, 24S1209, 24S1301
Wrobel, Steph	24S6112, 24S6113, 24S6114
Xpert Business	24S5501, 24S5502, 24S5503, 24S5505, 24S5506, 24S5507, 24S5508, 24S5509, 24S5510, 24S5511, 24S5512, 24S5514, 24S5515
Yardimci, Hayrullah Aytug	24S4850
Zefzafi, Tachfin	24S2112, 24S2122, 24S2136, 24S2300, 24S2301
Ziarek, Sigrid	24S6153

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

Stand: 7.12.2018

1. Geltungsbereich der AGB und der besonderen Geschäftsbedingungen

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

2. Leistungsbeschreibung und Änderung

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

3. Vertragsschließung („Anmeldung“)

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

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

4. Vertragskündigung („Abmeldung“)

a. Vertragskündigung durch Teilnehmende

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

b. Vertragskündigung durch VHS

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

5. Rechnung und Fristen der SEPA-Lastschrift

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

6. Sicherheitsbestimmungen

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

7. Urheberrecht

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

8. Aufnahmen

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

9. Computersicherheit

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

10. Datenerhebung und Datenschutz

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

b. Weitergabe von Daten

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

Impressum

Herausgeber

Stadt Monheim am Rhein
– Der Bürgermeister –
Volkshochschule
Rathausplatz 2 | 40789 Monheim am Rhein | www.monheim.de

Fotos

Titelfoto: Thomas Lison
Thomas Lison, Tim Kögler
Adobe Stock

Gestaltung und Satz

Nicole Hering GrafikDesign

Druck

Druckhaus Boeken
Auflage: 2.500 Stück
© Monheim am Rhein, im November 2023



MONHEIM AM RHEIN

vhs
VOLKSHOCHSCHULE



Kontaktdaten:

Volkshochschule
Monheim am Rhein
Tempelhofer Straße 15
40789 Monheim am Rhein

Beratung telefonisch unter:
+49 2173 951-4123

Öffnungszeiten:

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

