



vhs

Frechen

AKTIVER SOMMER!

**Sommerkurse
2017**

13. Juni 2017

bis

21. August 2017

**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**



AKTIVER SOMMER!

... ist das Motto unseres Kurzprogramms in den Sommerwochen zwischen den VHS-Veranstaltungshalbjahren 2017. Erkunden Sie mit uns und Anderen Ziele in der Nähe, lernen Sie Neues kennen und bleiben Sie aktiv. Die kurzen Kurse bieten Ihnen auch die Möglichkeit, einfach mal in einen bisher wenig bekannten Bereich hinein zu schnuppern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr VHS-Team

Kunst & Kultur

Das Severinsviertel - vom Vringsveedel zum Szenequartier

171-2501A
Exkursion

Das Severinsviertel - et Vringsveedel, wie echte Kölner es nennen - ist eines der ursprünglichsten Viertel der Stadt. Seine Wurzeln reichen 2000 Jahre zurück. Bei einem Veedelsspaziergang bewegen wir uns von der Römerzeit durch das Mittelalter bis in die Gegenwart. Wir hören von antiken Funden und Gräberfeldern, Erzbischöfen und Beginen, Wein und Bier, Theatern und Kneipen, Fabriken und Arbeiten. Dabei lernen wir nicht nur interessante Orte, sondern auch manches Original kennen. Gehen Sie mit auf Spurensuche und erleben ein Flair der besonderen Art!

Dorothea Lautwein
1 x Freitag
23. Juni 2017
17.00- ca. 19.00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Treffpunkt wird mitgeteilt



171-2502A **Exkursion**

Dorothea Lautwein
1 x Freitag
14. Juli 2017
17.00- ca. 19.00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Treffpunkt wird mitgeteilt



Hafenstadt Köln - vom Römerhafen zum Rheinauhafen

Kölns neuestes Viertel begeistert durch die Vergangenheit als Hafengelände, das sich in ein hochwertiges und modernes Geschäfts- und Wohnviertel verwandelt hat. Neben dem Hafenbecken, dem ehemaligen Hafenamt und historischen Bauten beherrschen die Kranhäuser und weitere Neubauten das Bild. Der Charakter des 86. Kölner Stadtviertels wird wesentlich durch Bürogebäude, Wohnbauten und Gastronomie geprägt. Bei unserem Spaziergang werden wir uns das knapp 2 km lange Gebiet, das sich vom Kap am Südkai bis zum ehemaligen Hauptzollgebäude erstreckt, erschließen. Bei dieser spannenden Führung erfahren wir etwas über Kölns Geschichte als Hafenstadt, über Hochwasser und Hochwasserschutz sowie viele Details, Fakten und Geschichten rund um den Rheinauhafen und lernen diesen interessanten Stadtteil mit seinem besonderem Flair kennen.

Kreativität & Gestalten

171-3405A **Wochenende**

Monika Sester
Samstag, 27. Mai 2017
Ines Köllen
Samstag, 10. Juni 2017
jeweils
10.00-16.00 Uhr
(mit Pausen)
14 Unterrichtsstunden
Gebühr:
10-9 Pers. 56,00 €
ab 10 Pers. 42,00 €
VHS, Hauptstraße

Kreativatelier: Seidenmalen und Nähen

Seidenmalerei und Nähwerkstatt gehen im Kreativatelier eine schöpferische Symbiose ein! Aus ihrem eigens designten Seidenstoff kreieren Sie an zwei Samstagen ein selbstgenähtes Top.

Am ersten Samstag bemalen Sie die Seide nach ihren Vorstellungen – lassen sie ihrer Kreativität dabei freien Lauf und kreieren Sie ein individuelles Unikat! Am darauf folgenden Samstag vernähen Sie die Seide unter fachkundiger Anleitung zu einem sommerlichen Top.



Am Mittwoch, 10.05.2017 findet von 17.00-18.00 Uhr die Materialabsprache im Kreativraum der Volkshochschule statt. Die weiße Seide kann zum Selbstkostenpreis erworben werden und das Schnittmuster, sowie ein bereits fertig genähtes Seidentop werden vorgestellt.

Kreativatelier: Seide marmorieren

171-3406A

Wochenende



Gerade Seide als edles Naturmaterial mit glatter Oberfläche ist hervorragend geeignet, die Ornamentmuster zum Ausdruck zu bringen, die für das Marmorieren charakteristisch sind. Marmorieren ist eine besondere Technik, einmalige und unverwechselbare Ornamente entstehen

zu lassen. Beim Marmorieren entstehen dabei lebendige und reizvolle Unikate, die eine besondere eigene Note haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anfänger sind herzlich willkommen! Am Mittwoch, 05.07.2017 findet von 19.00-19.45 Uhr die Materialabsprache im Kreativraum der Volkshochschule statt. Das Material kann im Kurs erworben werden.

Monika Sester
Samstag, 15. Juli 2017
13.00-16.45 Uhr
5 Unterrichtsstunden
Gebühr:
7-9 Pers. 24,00 €
ab 10 Pers. 19,00 €
VHS, Hauptstraße

Orientalischer Tanz - zum Kennenlernen

171-3103A

Wochenende

Tauchen Sie ein, in die zauberhafte Welt des orientalischen Tanzes. Die Tanzbewegungen des Orients aktivieren Körper, Geist und Seele, bauen Stress ab und schenken Freude und Harmonie. Orientalischen Tanz können alle Frauen lernen. Er besteht aus der Theorie, der Praxis und dem Herzen.

Bitte mitbringen: bequeme Übungskleidung, und ein Tuch für die Hüften.



Anjuli Sieger
1 x Samstag
24. Juni 2017
10.00-13.00 Uhr
Gebühr:
6-9 Pers. 17,00 €
ab 10 Pers. 14,00 €
VHS, Hauptstraße

Sommerliche Landschaftsmalerei

171-3303A

Wochenende

Zu Ferienbeginn malen wir unsere Wunschlandschaft. Wo möchten wir jetzt am liebsten sein? Mit Farben, Pinsel und Leinwand geht's ins luftige Atelier zum Malen. Mit im Malergepäck sind unsere Impressionen und guten Fotos von Gärten und Traumlandschaften: Wolkenhimmel, Sandstrände, Bergwälder und die Lieblingsecke im Garten – jeder malt nach seinen Vorstellungen. Die Motive und einzelnen Mal-Schritte zum Bildaufbau werden mit jedem Malenden besprochen und vorgeführt. Der Malprozess wird achtsam geleitet. Da erblühen die Landschaften in jedem Bild! An diesem Wochenende sind Könner und Einsteiger beim Malen herzlich willkommen.



Bitte mitbringen: Acrylmalfarben, Leinwände, Pinsel, Motive.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, Motive

Karin Friedrich
Samstag, 8. Juli 2017
Sonntag, 9. Juli 2017
8.-9. Juli 2017
jeweils
10.00-16.00 Uhr
(mit Pausen)
14 Unterrichtseinheiten
Gebühr:
7-9 Pers. 49,00 €
ab 10 Pers. 37,00 €
VHS, Hauptstraße

Tastschreiben

171-5702

vormittags

Hermann Josef Bilstein
5 Unterrichtstage
ab Montag, 21.08.2017
bis Freitag, 25.09.2017
Gebühr:
7-9 Pers. 70,00 €
ab 10 Pers. 54,00 €
VHS, Hauptstraße



171-5318

ganztags

Ursula Scholz
Montag bis Freitag
3.-7. Juli 2017
jeweils 8.15-16.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 137,00 €
ab 10 Pers. 105,00 €
VHS, Hauptstraße

Tastschreiben am PC I

In diesem Kurs erlernen Sie das Schreiben aller Buchstaben der Tastatur mit 10 Fingern blind, die Anwendung der Ziffern und Sonderzeichen mit einigen DIN-5008-Regeln, die Handhabung des Zehnerblocks (Nummernblock) sowie Grundlagen in der Briefgestaltung (Privatbrief). Viele Schreib- und Trainingsmöglichkeiten sichern und erhöhen Ihre Schreibfertigkeit. Dabei werden Grundkenntnisse in der Textverarbeitung vermittelt. EDV-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Word, Excel und Powerpoint 2010 für den Büroalltag

Anerkannt als Bildungsurlaub nach § 9 AWbG

In dieser Bildungswoche machen Sie sich in Theorie und Praxis schnell und effektiv mit den typischen Funktionen und Features von WORD und EXCEL sowie PowerPoint in Office 2010 vertraut. Sie lernen die "Bedienungsphilosophie" in Verbindung von Anwendungen kennen. Kursinhalte sind darüber hinaus auch Dateiformate und die Multifunktionsleiste dieser Programme in Office 2010. Es werden PC-Grundkenntnisse (allgemein Windows und WORD) vorausgesetzt!

Sprechen & Sprachen

171-7501A

Wochenende

Martina Neddermeyer
2 x, donnerstags,
22./29. Juni 2017
18.00-21.00 Uhr
2 x freitags, 23./30. Juni
2017
15.00-20:30 Uhr
(mit Pausen)
20 Unterrichtsstunden
Gebühr:
7-9 Pers. 61,00 €
ab 10 Pers. 47,00 €
(zzgl. 3,00 €
Unterrichtsmaterialien)
VHS, Hauptstraße

Viva le vacanze!

Parla italiano? Noch nicht?

Intensivkurs für Anfänger - Stufe A 1

Planen Sie eine Ferienreise nach Italien? Sie möchten sich am Flughafen, im Hotel und Restaurant in der Landessprache verständigen oder sich mit den Leuten unterhalten? Anhand zahlreicher praktischer Übungen und Rollenspiele erlernen Sie spielerisch den Umgang mit der italienischen Sprache. Dieser Kurs richtet sich an Sprachanfänger und Einsteiger.



Summer Talk

Stufe A 2 / B 1

Sie haben ausländische Gäste zum Barbecue oder zur Gartenparty eingeladen und möchten sich in der englischen Sprache austauschen? Wenn Ihnen dafür etwas die Worte fehlen, dann sind Sie in unserem Sommerkurs genau richtig. Sie festigen und erweitern Ihr Vokabular und üben Umschreibungen, falls die Vokabel fehlt. Mehr und mehr gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und trauen sich an immer mehr Gespräche heran.



171-7301A

Wochenende

Annemarie Morach

4 x samstags

24. Juni 2017

01. Juli 2017

19. August 2017

26. August 2017

10.00-13.15 Uhr

(mit Pausen)

16 Unterrichtsstunden

Gebühr: 7 - 9 Pers. 56,00 €

Gebühr: ab 10 Pers. 42,00 €

(zzgl. 3,00 €

Unterrichtsmaterialien)

VHS, Hauptstraße

Griechisch für Reise und Urlaub

Intensivkurs für Anfänger - Stufe A 1

Planen Sie eine Reise nach Griechenland? Möchten Sie im Hotel, im Restaurant oder im Café einfache Gespräche in der Landessprache führen können? Anhand zahlreicher praktischer Übungen und Rollenspiele erlernen Sie spielerisch den Umgang mit der griechischen Sprache. Dazu lernen Sie das griechische Alphabet, um vor Ort die Schilder und Speisekarten lesen zu können. Der Kurs richtet sich an Sprachanfänger und Einsteiger. Im Herbst wird ein Griechisch-Kurs für Anfänger angeboten (s. Kurs-Nr. 172-7911).



171-7901A

Wochenende

Marina Kavallieratou

2 x freitags, 30. Juni /

7. Juli 2017

18.00-21.00 Uhr

2 x samstags, 1. Juli /

8. Juli 2017

10.00-15.30 Uhr

(mit Pausen)

20 Unterrichtsstunden

Gebühr: 7-9 Pers. 61,00 €

Gebühr: ab 10 Pers. 45,00 €

(zzgl. 3,00 €

Unterrichtsmaterialien)

VHS, Hauptstraße

Gebühr:

7-9 Pers. 61,00 €

ab 10 Pers. 48,00 €

VHS, Hauptstraße

Bewegung & Gesundheit

171-8319A nachmittags

Roshanak Schwarz
4 x mittwochs
ab 14. Juni 2017
16.00-17.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 21,00 €
ab 10 Pers. 17,00 €
VHS, Hauptstraße

Yoga-Pilates

Durch Yoga erreicht man das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Mit Pilates wird mehr die Kräftigung der Muskulatur gefördert. Die Kombination von Yoga und Pilates ist ein perfektes Training für alle, die nicht nur etwas für ihren Körper, sondern auch für Haltung, Entspannung und innere Ausgeglichenheit tun möchten. Bitte lockere Kleidung und eine eigene Gymnastikmatte mitbringen.

171-8320A vormittags

Roshanak Schwarz
4 x mittwochs
ab 14. Juni 2017
9.00-10.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 21,00 €
ab 10 Pers. 17,00 €
VHS, Hauptstraße

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dafür bekannt ist, vor allem die tiefliegende Bauchmuskulatur zu kräftigen. Es geht aber nicht nur um die Bauchmuskeln, sondern darum, diese Kraft aus dem Körperzentrum so zu nutzen, dass der gesamte Körper gestärkt und z. B. der Rücken gestützt wird. Ziel ist eine bewusste Kontrolle des Körpers und damit einhergehend eine gesunde Art sich zu bewegen. So können überflüssige Muskelanspannungen abgebaut und ein Gleichgewicht zwischen einzelnen Muskelgruppen geschaffen werden. Koordination, Beweglichkeit und Dehnung werden erhöht. Die Atmung wird unterstützend eingesetzt. Bitte lockere Kleidung und eine eigene Gymnastikmatte mitbringen.

171-8322A vormittags

Roshanak Schwarz
4 x, montags,
mittwochs
26. / 28. Juni 2017
03. / 05. Juli 2017
9.00-11.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 21,00 €
ab 10 Pers. 17,00 €
VHS, Hauptstraße

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dafür bekannt ist, vor allem die tiefliegende Bauchmuskulatur zu kräftigen. Es geht aber nicht nur um die Bauchmuskeln, sondern darum, diese Kraft aus dem Körperzentrum so zu nutzen, dass der gesamte Körper gestärkt und z. B. der Rücken gestützt wird. Ziel ist eine bewusste Kontrolle des Körpers und damit einhergehend eine gesunde Art sich zu bewegen. So können überflüssige Muskelanspannungen abgebaut und ein Gleichgewicht zwischen einzelnen Muskelgruppen geschaffen werden. Koordination, Beweglichkeit und Dehnung werden erhöht. Die Atmung wird unterstützend eingesetzt. Bitte lockere Kleidung und eine eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Rund um die Wirbelsäule

171-8401A abends

Ein Kurs für Frauen und Männer, die aktiv Wirbelsäulenbeschwerden vorbeugen wollen. Schwerpunkte sind: Aufbau einer guten Körperwahrnehmung - Kräftigung bzw. Dehnung betroffener Muskelgruppen - Spaß und Freude an der Bewegung.

Lisbeth Tarrago
3 x montags
ab 26. Juni 2017
17.30-18.30 Uhr
Gebühr: 14,00 €
Untere Turnhalle,
Allee z. Sportpark
(Realschule)



Wirbelsäulengymnastik für Ältere - für Frauen und Männer

171-8409A
nachmittags

In diesem Kurs wird vorrangig die Rumpf-, Schulter- und Beckenmuskulatur durch gezielte Kraft- und Dehnübungen fit gehalten. Die Bewegung soll Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen und entgegenwirken.

Lisbeth Tarrago
3 x montags
ab 26. Juni 2017
16.30-17.30 Uhr
Gebühr: 14,00 €
Untere Turnhalle,
Allee z. Sportpark
(Realschule)

Für alle, die wieder fit werden wollen - für Frauen

171-8503A
abends

Ein Einstiegsangebot für alle, die längere Zeit keinen Sport getrieben haben, sich jetzt aber durch Bewegung gesund erhalten wollen. Das Gymnastikprogramm für alle Altersgruppen fördert die Erhaltung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Die Gelenke werden mobilisiert und die Muskulatur gekräftigt. Bitte zur ersten Stunde mitbringen: Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Gisela Feige
4 x mittwochs
ab 14. Juni 2017
19.00-20.00 Uhr
Gebühr: 17,00 €
Turnhalle Ringschule

171-8506A **abends**

Wolfgang Wiedemeyer
5 x mittwochs
ab 14. Juni 2017
20.00-22.00 Uhr
Gebühr: 31,00 €
Turnhalle Ringschule

Volleyball - mit Spaß mehr Kondition

Im Verlauf des Kurses wird den Teilnehmer/-innen aller Altersklassen die Möglichkeit geboten, durch gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Konditionssteigerung eine ausgewogene Beanspruchung aller Muskelgruppen zu trainieren. Der Hauptteil des Kurses ist Volleyball, ein modernes Mannschaftsspiel, bei dem u. a. die allgemeine Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit geschult werden. Grundlegende Vorkenntnisse im Volleyballspiel sind notwendig. Bitte, wenn vorhanden, Volleybälle mitbringen.

171-8511A **abends**

Lisbeth Tarrago
3 x montags
ab 26. Juni 2017
18.30-19.30 Uhr
Gebühr: 14,00 €
Untere Turnhalle, Allee z.
Sportpark (Realschule)

Core-Training

In diesem Kurs wird die Körperkernmuskulatur angesprochen. Die tiefliegende Rumpfmuskulatur, die für die Stabilität in dynamischen Bewegungen verantwortlich ist, wird vor allem durch Bauch-, Rücken- und Beckenbodenübungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen trainiert. Ziele des Core-Trainings sind die Erlangung einer starken Körpermitte sowie die Stabilisierung der Gelenke, insbesondere des Rumpfes.

171-8600A **mittags**

Marlis Smith
4 x montags
ab 19. Juni 2017
13.00-14.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 21,00 €
ab 10 Pers. 17,00 €
VHS, Hauptstraße

Bewegung und Sport bei Hüftarthrose und künstlichem Hüftgelenk

Dieser Kurs ist für (Wieder-)Einsteiger und leicht geübte Frauen und Männer. Es ist ein Training für mehr Beweglichkeit und Stabilität des Hüftgelenks. Die inhaltliche Struktur des Trainingsprogramms: Aufwärmen, der gesundheits-sportliche Hauptteil mit den Elementen Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Mobilisation, Dehnen, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Präventive Ziele sind: Verbessern und Erhalten der Kraft und der Kraftausdauer der Hüftmuskeln, Erhöhung der Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates, Erhalten und Erhöhen der Dehnfähigkeit, Erhalten und Sichern der Beweglichkeitsfähigkeit des Hüftgelenks, Ausgleichen von muskulären Ungleichgewichten und Schulen der Körperbewusstheit durch optimale Körperhaltung. Bitte bringen Sie eine Matte mit!

171-8601A **abends**

Ulrike Walter
5 x dienstags
ab 13. Juni 2017
17.45-18.45 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 25,00 €
ab 10 Pers. 20,00 €
Gymnastikhalle
Gymnasium

Gymnastik um in Schwung zu bleiben I

Für Frauen zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr. Vor dem Hintergrund einer gesundheitsorientierten Gymnastik sind Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung ein wichtiger Bestandteil, um zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden beizutragen. Durch gezielte gymnastische Übungen wird altersbedingten Erscheinungen - wie nachlassende Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sowie zunehmender Kraft- und Elastizitätsverlust der Muskulatur - entgegengewirkt. Zugang zur Halle über Lindenstraße.

Gymnastik um in Schwung zu bleiben II

171-8602A
abends

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab dem 60. Lebensjahr, die körperlich aktiv bleiben oder es werden wollen. Eine gesundheitliche Gymnastik und Entspannungsübungen bilden die Grundlage des Kurses. Im Vordergrund steht dabei, in einer Gruppe von Gleichaltrigen Spaß und Freude an der Bewegung zu finden und somit zum individuellen Wohlbefinden beizutragen. Zugang zur Halle über Lindenstraße.

Ulrike Walter
5 x dienstags
ab 13. Juni 2017
19.00-20.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 25,00 €
ab 10 Pers. 20,00 €
Gymnastikhalle Gymnasium

Gymnastik und Ballspiele um fit zu bleiben - für Frauen und Männer

171-8606A
abends

Ein Aufbauangebot für diejenigen, die sich regelmäßig körperlich fit halten und höhere Belastungen wünschen. Zugang zur Halle über Lindenstraße.

Ulrike Walter
5 x dienstags
ab 13. Juni 2017
20.00-21.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 25,00 €
ab 10 Pers. 20,00 €
Gymnastikhalle Gymnasium

Fit mit Musik - an Land und im Wasser

171-8611A
vormittags

Gezielte Kraftausdauer-Übungen sowohl an Land als auch im Wasser. Bewegung und Kräftigung des gesamten Körpers. Treffpunkt: Parkplatz am Freibad. Achtung: bei schlechtem Wetter bitte in Outdoor-/Walking-Kleidung kommen. Bitte Bade- und Sportbekleidung, dünne Matte und kleine Hanteln (0,5 - 1,5 kg) mitbringen.

Der Eintritt für das Freibad ist nicht in der Kursgebühr enthalten, sondern wird vor Ort von jedem Teilnehmer einzeln an der Kasse gezahlt.

Silvia Schaaß
3 x montags,
19. / 26. Juni 2017
10. Juli 2017
10.00-11.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 17,00 €
ab 10 Pers. 14,00 €
Freibad Frechen

Fit for Fun! - Bauch/Oberschenkel/Po-Training für Frauen und Männer

171-8613A
abends

Durch gezielte Übungen (mit Musik) erlangen wir eine Stärkung und Straffung der Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur. So steigern wir nicht nur unser Körpergefühl, sondern verbessern auch unsere Körperhaltung. Dieser Kurs ist neu im VHS-Programm und soll im September als regulärer Kurs angeboten werden. Anfahrt Halle: Von der Lindenstraße aus fahren Sie rechts in den Rotdornweg hinein, am Gymnasium vorbei und dann links in eine Stichstraße. Bitte ein Handtuch mitbringen.

Alexandra Jesse
3 x montags
ab 19. Juni 2017
20.00-21.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 17,00 €
ab 10 Pers. 14,00 €
Gymnastikhalle Gymnasium

Aquafitness & Wassergymnastik

171-8803A nachmittags

Marlis Smith
4 x donnerstags
ab 22. Juni 2017
14.00-14.45 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 17,00 €
ab 10 Pers. 14,00 €
Zusatzgebühr: 9,00 €
Freizeitbad "fresh open",
Burgstr. 65

171-8804A mittags

Marlis Smith
6 x freitags
ab 9. Juni 2017
13.15-14.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 23,00 €
ab 10 Pers. 19,00 €
Zusatzgebühr: 13,00 €
Freizeitbad "fresh open",
Burgstr. 65

171-8805A mittags

Marlis Smith
6 x freitags
ab 9. Juni 2017
12.30-13.15 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 23,00 €
ab 10 Pers. 19,00 €
Zusatzgebühr: 13,00 €
Freizeitbad "fresh open",
Burgstr. 65

Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Tiefwasser angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Das moderne Aquafitness-Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.



171-8806A
nachmittags

Marlis Smith
3 x montags
ab 26. Juni 2017
14.45-15.30 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 14,00 €
ab 10 Pers. 12,00 €
Zusatzgebühr: 7,00 €
Freizeitbad "fresh open",
Burgstr. 65

171-8807A
nachmittags

Marlis Smith
3 x montags
ab 26. Juni 2017
15.30-16.15 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 14,00 €
ab 10 Pers. 12,00 €
Zusatzgebühr: 7,00 €
Freizeitbad "fresh open",
Burgstr. 65

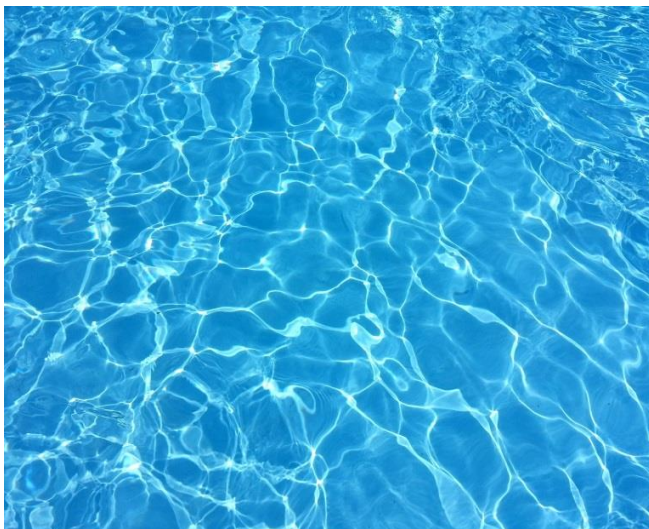
171-8808A
mittags

Marlis Smith
4 x donnerstags
ab 22. Juni 2017
13.15-14.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 17,00 €
ab 10 Pers. 14,00 €
Zusatzgebühr: 9,00 €
Freizeitbad "fresh open",
Burgstr. 65

Wassergymnastik (Wassertiefe: 1,35 cm)

Ältere Leute fühlen sich in allgemeinen Gymnastikkursen häufig überfordert. Dennoch ist Gymnastik gerade in "späteren Jahren" unbedingt wichtig. Durch Entlastung des Körpers im Wasser werden Übungen erleichtert, ohne an Wirkung zu verlieren. Im Kurs werden gymnastische Übungen zur Mobilisation der Gelenke, Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Ausdauer durchgeführt.

Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmer.



Anmeldung

vhs Frechen

Hiermit melde ich mich – unter Anerkennung der Teilnehmerbedingungen – verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Veranstaltungs- Nr.	Veranstaltungs- Nr.	Veranstaltungs- Nr.

Leider kann es vorkommen, dass der von Ihnen gewählte Kurs bereits belegt ist. Für diesen Fall können Sie jeweils einen **Ersatzkurs** angeben:

Veranstaltungs- Nr.	Veranstaltungs- Nr.	Veranstaltungs- Nr.
E	R	S
A	T	Z
K	U	R
S	E	

Persönliche Angaben

Name:	Vorname:
Straße / Hausnummer:	PLZ / Wohnort:
Telefon (mit Vorwahl):	Mobiltelefon:
E-Mail Adresse:	Geburtsdatum:

Gebührenermäßigung

Ich beantrage Ermäßigung der Kursgebühr und füge bei:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bescheinigung Jobcenter | <input type="checkbox"/> Bescheinigung Sozialamt |
| <input type="checkbox"/> Schul- / Studienbescheinigung | <input type="checkbox"/> Ausbildungsvertrag |
| <input type="checkbox"/> Bescheinigung Bundesfreiwilligendienst - oder Freiwilliges soziales Jahr (FSJ) | |

Der Entsprechende Nachweis:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Liegt als Kopie bei | <input type="checkbox"/> Hat der VHS vorgelegen |
|--|---|

Ermäßigungsnachweis bitte bei der Geschäftsstelle der VHS Frechen **bis spätestens 14 Tage nach Anmeldung** vorlegen, da sonst keine nachträgliche Ermäßigung mehr möglich ist.

Statistische Angaben

Geschlecht:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> männlich | <input type="checkbox"/> weiblich |
|-----------------------------------|-----------------------------------|

Staatsangehörigkeit:

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> deutsch | <input type="checkbox"/> andere: _____ |
|----------------------------------|--|


Schulabschluss:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ohne | <input type="checkbox"/> Hauptschule |
| <input type="checkbox"/> Hochschule / Abitur | <input type="checkbox"/> Realschule / Mittlere Reife |

Stellung im Beruf:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Schüler(in) / Student(in) | <input type="checkbox"/> Arbeitslose(r) |
| <input type="checkbox"/> Auszubildende(r) | <input type="checkbox"/> Rentner / Rentnerin |
| <input type="checkbox"/> Hausfrau / Hausmann | <input type="checkbox"/> Bundesfreiwilligendienst oder FSJ |

Angestellte(r) / Beamte(r)
 selbständig / freiberuflich

Bitte wenden 

Datenschutz

Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben nach § 4 DSGVO von der VHS gespeichert werden. Die statistischen Angaben sind freiwillig und dienen anonym statistischen Zwecken.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Ich ermächtige die Stadt Frechen, Zahlungen zu von mir gebuchten VHS-Kursen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Frechen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die SEPA-Lastschriftermächtigung gilt bis auf Widerruf für alle von mir zu zahlenden VHS- Gebühren.

Meine Bankverbindung

Kreditinstitut (Name):

BIC:

IBAN:

Name, Vorname Kontoinhaber: (nur wenn abweichend vom Teilnehmer)

Datum:

Unterschrift:

(gilt für Anmeldung und Lastschriftmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Frechen

DE96ZZZ00000073319

Vorankündigung zum Lastschrifteinzug (Prenotification)

Die Gebühren für den gebuchten Kurs werden jeweils am 15. eines Monats bzw. am darauf folgenden Werktag von Ihrem Konto eingezogen. Bei Kursbeginn zwischen dem 1. und 15. eines Monats erfolgt die Abbuchung am 15. des Folgemonates bzw. dem nachfolgenden Werktag.

Kontakt / Öffnungszeiten

Volkshochschule Frechen
Hauptstraße 110 – 112
50226 Frechen
Fon: 02234 / 501 – 253 oder 255
Fax: 02234 / 501 – 403
Mail: info@vhs-frechen.de
Web: <http://www.vhs-frechen.de>

montags	8.30 – 12.30 Uhr	14.00 – 16.00 Uhr
dienstags	8.30 – 12.30 Uhr	14.00 – 16.00 Uhr
mittwochs	8.30 – 12.30 Uhr	
donnerstags	8.30 – 12.30 Uhr	14.00 – 17.30 Uhr
freitags	8.30 – 12.30 Uhr	

Hinweis: In den Oster-/Herbstferien bleibt die VHS nachmittags geschlossen.

 Linie 7, Haltestelle: Frechen Rathaus



Parkplatz Mathiasstraße,
Parkhaus Josephstraße,

.... und wann geht es weiter?

- Das **2. Halbjahr 2017** beginnt am **04. September 2017**
- Das neue Programmheft erscheint am **06. Juli 2017**
- Die Anmeldung ist ebenfalls möglich ab dem **06. Juli 2017**

Unsere Auslagestellen

VHS Frechen, Rathaus der Stadt Frechen, Marktkauf, Stadtbücherei, Kreissparkassenfilialen im frechener Stadtgebiet. Zeitgleich wird das Programm auch auf unserer Homepage veröffentlicht:

www.vhs-frechen.de

Die Kursbuchung ist ebenfalls über die Homepage möglich!

Impressum

Herausgeber: Stadt Frechen, VHS
Druck: Druckerei der Stadt Frechen



Haben Sie Fragen?
Wir beraten Sie gern!

VHS Frechen
Hauptstr. 110-112
50226 Frechen
Tel 02234 501 253-255
Fax 02234 501 403
info@vhs-frechen.de
www.vhs-frechen.de
facebook/VHSFrechen