



Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.



Kursprogramm
2. Halbjahr 2024



Liebe Teilnehmer:innen,
liebe Freund:innen der Volkshochschule,

herzlich willkommen! Es freut mich sehr, dass Sie sich für das vielfältige Angebot der Volkshochschule Frechen interessieren. Sie sind damit in bester Gesellschaft: Im letzten Jahr verzeichneten wir über 9.000 Anmeldungen für die zahlreichen Kurse, Vorträge und Exkursionen der vhs Frechen. Das gemeinsame Lernen mit anderen ist nach wie vor extrem gefragt.

Das Titelbild „Volkshochschule Frechen in der Zukunft“ wurde mithilfe künstlicher Intelligenz erstellt und gibt einen ersten Hinweis auf unser aktuelles Semesterthema: „Alltagskompetenz: Digitalisierung und Künstliche Intelligenz“. Damit greifen wir zwei globale Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen auf: „Hochwertige Bildung“ und „Innovation“.

Unser Schwerpunkt liegt dabei auf der Vermittlung von digitalen Fähigkeiten sowie von Kenntnissen im Bereich der sich schnell entwickelnden Künstlichen Intelligenz. So wollen wir Ihre Alltagskompetenzen stärken, damit Sie die Herausforderungen der Digitalisierung und des damit zusammenhängenden sozialen Wandels besser meistern können. Die vhs Frechen bietet Ihnen dazu unterschiedliche Zugänge und Perspektiven an. In allen Fachbereichen finden Sie verschiedene Veranstaltungsformate zur digitalen Kompetenz

Natürlich wird nicht alles digital: Die Volkshochschule präsentiert im Herbst 2024 über 300 analoge Kurse, Vorträge, Workshops und ähnliche Veranstaltungen. Hier wird nicht die künstliche, sondern die menschliche Intelligenz in ihrer gewohnten Breite und Tiefe gefordert und gefördert.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern im Programmheft und vor allem viel Freude und Lernerfolg bei Ihren Kursbesuchen.

Ihr
Filip Dedeurwaerder-Haas
Leiter der vhs Frechen



Inhaltsverzeichnis

Adresse – Öffnungszeiten	2	Einblicke in die vhs Frechen	4
Ansprechpartner:innen.....	3	vhs-Kalender	6
Politik – Gesellschaft – Nachhaltige Entwicklung		Sprachen	
Politik und Gesellschaft überregional..	14	Englisch	89
Politik und Gesellschaft regional	16	Französisch	93
Persönlichkeit und Lebensfragen	19	Italienisch	96
Recht und Verbraucherfragen	25	Spanisch.....	99
Bildung für Nachhaltige Entwicklung..	29	Niederländisch.....	102
		Türkisch.....	104
		Weitere Fremdsprachen (Polnisch, Kroatisch, Russisch, Japanisch, Koreanisch).....	106
		Deutsch als Zweitsprache.....	108
Kunst – Kultur		Gesundheit – Bewegung – Ernährung	
Kunst- und Kulturgeschichte	36	Schnupperstunden Gesundheit	112
Musik	40	Gesundheitsforum	113
Region Rheinland.....	41	Gesunde Ernährung	115
Edle Getränke	46	Yoga, Entspannung, Meditation und Co.: Einzeltermine und Kurse.....	119
		Rücken, Hüfte, leichte Gymnastik & Co... 137	
		Fitness & Ausdauer	143
		Wasserkurse	149
Kreativität – Gestalten		Grundbildung – Schulabschlüsse	
Tanz	50	Lesen und Schreiben lernen und Grundbildung	152
Fotografie.....	53	Mittlerer Schulabschluss / Fachoberschulreife	153
Malen und Zeichnen	54		
Arbeiten mit unterschiedlichen Materialien	58		
Arbeiten mit Ton.....	60		
Nähen, Stricken und Häkeln	61		
		Was Sie sonst noch wissen sollten	
		Schulungsgebäude	154
		Mitwirkung in der vhs	155
		Teilnahmebedingungen.....	156
		Bildnachweise	159
		Anmeldeformulare.....	163
Beruf – Medienkompetenz – Wissenschaft – Technik			
Bildungsurlaub.....	64		
PC-Anwendungen.....	65		
Offene Sprechstunden	68		
Alltagskompetenz Digitalisierung			
Mobile Geräte	70		
Alltagskompetenz „Digitalisierung in der Pause“:			
Die Apps der Woche	72		
Alltagskompetenz KI.....	73		
Medienkompetenz.....	74		
Berufsberatung im Erwerbsleben.....	76		
Future Skills	77		
Fortbildung für Kursleitende	80		
Wissenschaft	82		
Betriebe vor Ort.....	84		

Hauptstraße 110 - 112, 50226 Frechen
Telefon 02234 - 501 - 1253,
www.vhs-frechen.de
info@vhs-frechen.de
www.facebook.com/vhsfrechen
Instagram: vhs_frechen



Mitglied des
Landesverbandes
der Volkshoch-
schulen
NRW



Kommunales
Weiterbildungs-
zentrum

Öffnungszeiten

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	

Während der Schulferien bleibt die vhs
nachmittags geschlossen.

Versammlung der Kurssprecher:innen

Die Versammlung der Kurssprecher:innen der vhs Frechen ist ein unabhängiges Gremium, in dem sich die Vertreter:innen aus allen Kursen treffen, um Fragen zu besprechen, die sich aus der Arbeit in den einzelnen Veranstaltungen ergeben oder die das Gesamtangebot der Volkshochschule Frechen betreffen. Die hauptamtlichen Mitarbeitenden beantworten in dieser Sitzung gerne Fragen der Versammlung. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter www.vhs-frechen.de/mitwirkung

Kurssprecher: Ulrich Korwitz, info@vhs-frechen.de

Versammlung der Kursleiter:innen

Die Kursleiter:innen der vhs sind eingeladen, um über die gemeinsame Arbeit zu diskutieren und das Programm der vhs Frechen zu besprechen. Der Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Kursleitungssprecherin: Ingrid Link, info@vhs-frechen.de

Sie können sich ab Donnerstag, dem 4. Juli 2024 anmelden

1. Einfach & schnell per Onlineanmeldung unter www.vhs-frechen.de
2. Alternativ auch schriftlich mit dem im Heft abgedruckten Anmeldeformular
3. Persönlich in der vhs-Geschäftsstelle

Hinweis: Mögliche Ermäßigungen finden Sie am Ende des Heftes unter der Rubrik Teilnahmebedingungen.

Sie finden stets das aktuelle komplette Programm der Volkshochschule Frechen auf: www.vhs-frechen.de.

Selbstverständlich erfolgt die Übermittlung Ihrer persönlichen Daten bei der Anmeldung über die Homepage verschlüsselt über eine sichere Verbindung. Einzelheiten hierzu finden Sie in unserer Datenschutzerklärung (www.vhs-frechen.de/Datenschutz).



Filip Dedeurwaerder-Haas

Leiter der Volkshochschule
Fachbereiche: Beruf - Medienkompetenz - Wissenschaft - Technik
Telefon 501 - 1242, filip.dedeurwaerder-haas@stadt-frechen.de



Antje Laacks

Stellv. Leiterin der Volkshochschule / Pädagogische Mitarbeiterin
Fachbereiche: Politik - Gesellschaft - Nachhaltige Entwicklung,
Gesundheit - Bewegung - Ernährung, Grundbildung
Telefon 501 - 1256, antje.laacks@stadt-frechen.de



Krischan Fiedler

Pädagogischer Mitarbeiter
Fachbereiche: Kunst - Kultur, Kreativität - Gestalten,
Sprachen, Deutsch als Zweitsprache
Telefon 501 - 1252, krischan.fiedler@stadt-frechen.de



Christina Schmidt

Weiterbildungslehrerin und Assistentin im Fachbereich
Deutsch als Zweitsprache
Telefon 501 - 1519, christina.schmidt@stadt-frechen.de



Aurelia Schaaf-Lakebrink

Pädagogische Mitarbeiterin und Weiterbildungslehrerin
Fachbereich: Schulabschlüsse
Sprechstunde: dienstags, 12:00-13:00 Uhr
Telefon 501 - 1435, aurelia.schaaf-lakebrink@stadt-frechen.de



Katja Stabel

Verwaltungsleiterin
Verwaltungsorganisation,
Beschaffung, Qualitätsmanagement
Telefon 501 - 1259, katja.stabel@stadt-frechen.de



Nathaly Tappert

Kursorganisation, Haushalt,
Statistik, Veranstaltungs- und Anmeldeauskünfte
Telefon 501 - 1255, nathaly.tappert@stadt-frechen.de



Antonia Alba

Veranstaltungs- und Anmeldeauskünfte, Honorarzählung,
Gebührenabwicklung
Telefon 501 - 1253, antonia.alba@stadt-frechen.de

vhs-Magazin

Einblicke in die vhs Frechen

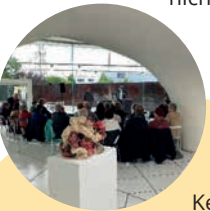


Podiumsdiskussion „Sozial. Gerecht. Aber wie?“ Ein gelungener Abend im Zeichen der sozialen Gerechtigkeit

Im Frühlingssemester 2024 hat die vhs Frechen ihre Kurse und Veranstaltungen am zentralen Thema der sozialen Gerechtigkeit ausgerichtet. Mit diesem Programm leistet die vhs Frechen nicht nur einen Beitrag zum ersten globalen Nachhaltigkeitsziel der Vereinten Nationen, sondern nimmt auch eine aktive Rolle in der gesellschaftlichen Debatte in Frechen ein. Über alle Programmbereiche hinweg fanden Kurse, Exkursionen, Workshops und Vorträge statt, die sich aus verschiedenen Perspektiven mit dem Armutsthema befassten.

Höhepunkt dieses Engagements war eine Podiumsdiskussion am 26. April 2024, die sich intensiv mit den „Wegen aus der sozialen Schere“ in Frechen beschäftigte. Andreas Pöttgen, unser Beigeordneter für Jugend, Familie und Soziales sowie Bildung, Freizeit und Kultur, und Dr. Martin Happ, Frechener Ortsvorsitzender des VdK-Sozialverbandes, stellten sich nicht nur den Fragen der Moderatorin Anke Bruns, u. a. bekannt aus dem WDR Köln. Die Diskussion bezog auch die Fragen und Erfahrungen der über 60 Teilnehmenden ein, die sich an einem Freitagabend dem wichtigen Thema widmeten. Die Teilnehmenden äußerten sich nicht nur zur kommunalen Lage, sondern berichteten auch über ihre persönlichen Erfahrungen mit Armut oder Armutsbekämpfung.

Die Podiumsdiskussion fand nicht wie gewohnt in der vhs, sondern im Keramion statt, was einen besonderen Rahmen für den Abend bot. Slam-Poet Elia Anschein berührte das Publikum mit seinen Gedichten nachhaltig und verlieh der Diskussion eine künstlerische Note. Der Applaus des Publikums bestätigte den vielfältigen Ansatz und die gelungene Diskussion, was den Abend zu einem vollen Erfolg machte. Die Teilnehmer:innen äußerten den Wunsch nach weiteren Austauschmöglichkeiten zu diesem wichtigen sozialen Thema.



vhs Frechen präsentiert kreative Vielfalt: Ausstellung „Die bunte Welt der Glaskunst“

Dass Teilnehmende aus Kreativkursen ihre Werke ausstellen, ist in vielen Volkshochschulen eine bewährte Tradition: Diese Ausstellungen würdigen und fördern das kreative Schaffen der Kursteilnehmenden und bereichern gleichzeitig die kulturelle Landschaft der Gemeinschaft.

Glas mit der Tiffany-Technik zusammenzusetzen, hat ebenfalls eine lange Tradition, zumindest an der vhs Frechen. Schon seit mehreren Jahrzehnten existiert der Kurs, in dem die Teilnehmenden einfache bunte Glasplatten mithilfe weniger Werkzeuge zu faszinierenden Gebilden, Deko-Stücken und Kunstwerken zusammensetzen.



Die vhs stellt Werkzeuge zur Verfügung, während die Inspiration von den Teilnehmenden selbst kommt. Der Kurs ist nicht nur wegen der Technikvermittlung spannend, sondern auch aufgrund seines einzigartigen Ansatzes, Einsteiger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen in die Gestaltung von Neuem und die Erhaltung traditioneller Techniken einzubeziehen.

Im letzten Semester konnten die Teilnehmenden und die Kursleiterin mit Stolz Werke aus den vergangenen Jahren zeigen. Der Treppenaufgang, der Flur und mehrere Vitrinen der vhs Frechen wurden mit beeindruckenden Tiffany-Kunstwerken dekoriert, was insgesamt zu einer gelungenen und gut besuchten Ausstellung führte.



Über den Tellerrand schauen: Teamfortbildung zusammen mit der vhs Südkreis Aachen

Die Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) gehört seit wenigen Jahren zum Kanon der Pflichtangebote der Volkshochschulen, so bestimmt es das nordrhein-westfälische Weiterbildungsgesetz. Um sich in diesem Bereich strategisch weiterzuentwickeln, hat die vhs Frechen beschlossen, über die eigenen Grenzen hinaus den Austausch zu suchen.

Ende Februar traf sich das Team der vhs Frechen mit den Kolleg:innen des vhs-Zweckverbandes Südkreis Aachen in deren Geschäftsstelle in Monschau. Die beiden vhs-Leitungen, Marlies Breuer und Filip Dedeurwaerder-Haas, waren sich im Vorfeld des gemeinsamen Workshops einig, dass die Unterschiede der beiden Volkshochschulen – die vhs Südkreis Aachen hat vier Mitarbeitende und bedient als Zweckverband mehrere Kommunen – den Austausch bereichern würden.

Von- und Miteinander-Lernen wird bei beiden Volkshochschulen großgeschrieben. Der moderierte Prozess brachte eine Vielzahl an Ideen zur Umsetzung von BNE an den jeweiligen Volkshochschulen hervor. Die Teams legten Zuständigkeiten und Umsetzungsschritte in den Bereichen der Organisationsentwicklung, des Programmangebots und der Partnerschaften fest.

Der kollegiale Austausch führte auch außerhalb des Nachhaltigkeitsthemas zu vielen neuen Ideen und praktischen Tipps, die sofort in der jeweils anderen Volkshochschule umgesetzt werden können. Die Kooperation mit der Eifeler vhs wird auf jeden Fall weitergeführt.



In der Woche vom **2. bis 7. September** finden die **Sprachenberatung** und viele **Schnupperstunden im Sprachen- und Gesundheitsbereich** statt. Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten der jeweiligen Fachbereiche.

August / September

19.08.24	Workshop	Sicher unterwegs mit dem Pedelec: Ein praktisches Training für mehr Sicherheit auf dem Rad.	siehe Seite 114
31.08.24	Exkursion	Waldpädagogische Aktion „Dem Müll auf der Spur“	siehe Seite 32
02.09.24	Ausstellung	Keine Erde in Reserve. Unser Umgang mit knapper werdenden Ressourcen	siehe Seite 29
03.09.24	Workshop	„Letzte Hilfe“ Am Ende wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	siehe Seite 23
06.09.24	Exkursion	Die Quarzwerke in Frechen. Ein Rundgang durch Rekultivierungs- flächen und Tagebau	siehe Seite 31
17.09.24	Diskussions- veranstaltung	Demokratie-Frühstück „Integration“ im Rahmen der Frechener Kulturwochen	siehe Seite 16
17.09.24	Ausstellung	Migrantinnen und Migranten in Frechen 11 Menschen – 11 Geschichten – 1 Stadt	siehe Seite 17
19.09.24	Vortrag	Frechener Industriegeschichte. Ein Streif- zug durch die Frechener Bodenschätze	siehe Seite 17
19.09.24	Workshop	Klangentspannung Meersalzgrotte	siehe Seite 122
20.09.24	Workshop	Acrylmalerei nach Vorlage – Coffee to go	siehe Seite 56
21.09.24	Exkursion	Der Kölner Rheinboulevard	siehe Seite 41
24.09.24	Vortrag	Geschichten und Geschichte aus Bachem	siehe Seite 19
25.09.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Stonehenge – Archäologie, Geschichte, Mythos	siehe Seite 34
27.09.24	Workshop	Workshop mit Verkostung: Alles außer gewöhnlich – unbekannte Rebsorten mit Wow-Effekt	siehe Seite 46
27.09.24	Wochenende	Überzeugen mit Worten, Körpersprache und Stimme	siehe Seite 79
28.09.24	Wochenende	Japan kennenlernen – Einstieg in Sprache und Kultur	siehe Seite 106
28.09.24	Wochenende	Grundkurs Photoshop SE	siehe Seite 68

28.09.24	Exkursion	Eigelstein – kölsche Geschichte und multikulturelle Lebensart	siehe Seite 42
29.09.24	Wochenende	Jazztanz für Anfänger:innen	siehe Seite 51
Oktober			
01.10.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden	siehe Seite 34
01.10.24	Workshop	Wildkräuterküche	siehe Seite 117
03.10.24	Exkursion	Lindenthal – vom Krieler Dömchen zum Kanal	siehe Seite 42
04.10.24	Workshop	Ideen für Texte sammeln und Texte erstellen mit ChatGPT	siehe Seite 73
05.10.24	Wochenende	Strich für Strich – Zeichnen lernen	siehe Seite 55
05.10.24	Wochenende	Qigong im KERAMION – Fließende Bewegungen mit Blick auf Keramik-Kunst	siehe Seite 120
06.10.24	Exkursion	Besuch der Kölner Zentralmoschee	siehe Seite 24
08.10.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik	siehe Seite 34
09.10.24	Vortrag	Südschweden – von Malmö bis Kalmar	siehe Seite 39
10.10.24	Workshop	Klangentspannung Meersalzgrotte	siehe Seite 122
10.10.24	Kochangebot	Ayurvedische Küche	siehe Seite 116
11.10.24	Workshop	Bilder vom Smartphone auf dem PC sichern	siehe Seite 70
11.10.24	Workshop	Selbstfürsorge – eine Auszeit für dich	siehe Seite 123
13.10.24	Exkursion	Besuch der Synagoge Roonstraße in Köln	siehe Seite 24
16.10.24	Exkursion	Führung durch die Schatzkammer des Kölner Doms	siehe Seite 43
16.10.24	ganztags	Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden. Intensivseminar nach dem AWbG-Bildungsurlaub	siehe Seite 64
17.10.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen	siehe Seite 34

19.10.24	Exkursion	Das Severinsviertel – ein urkölsches Veedel	siehe Seite 43
20.10.24	Exkursion	Was machen die Waldtiere im Winter?	siehe Seite 30
25.10.24	Workshop	Workshop mit Verkostung: Ein Streifzug durch die belgische Kultur	siehe Seite 47
26.10.24	Workshop	Workshop mit Verkostung: Ein Streifzug durch die belgische Kultur	siehe Seite 47
26.10.24	Wochenende	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	siehe Seite 79
26.10.24	Wochenende	Workshop: Yoga für innere und äußere Kraft	siehe Seite 121
27.10.24	Exkursion	Nachkriegsarchitektur in der Kölner Innenstadt – Neufert, Riphahn, Schürmann, Schwarz	siehe Seite 44
28.10.24	Workshop	Kreativ mit Canva	siehe Seite 75
28.10.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Der Aufstieg Chinas	siehe Seite 34
29.10.24	Vortrag	Die USA: Vom Golden Gate ins Land der Canyons	siehe Seite 15
29.10.24	Vortrag	„Selbstständig in Frechen“ im Alten Bahnhof	siehe Seite 18
30.10.24	Vortragsreihe	Von der Romanik bis zum Barock – vier Epochen der Kunstgeschichte: Einführung in die Gotik	siehe Seite 37
30.10.24	Exkursion	Vor Ort: Burg Disternich und Weiertor Jülich	siehe Seite 84
31.10.24	Workshop	Bewerbungsstrategien – das 1x1 der Bewerbungsunterlagen	siehe Seite 76
November			
03.11.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz	siehe Seite 34
03.11.24	Wochenende	Discofox – Schnupperworkshop	siehe Seite 51
04.11.24	Kochangebot	Leckere französische Landküche	siehe Seite 116
05.11.24	Ausstellung	Ausstellung der vhs-Fotowerkstatt: Licht und Schatten – der Schatten als selbstständiges Objekt	siehe Seite 53

05.11.24	Vortrag	Bitte nicht die Monster füttern. Gigantische Rülpsen zeugen von einer Mahlzeit des zentralen Schwarzen Lochs	siehe Seite 82
06.11.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen	siehe Seite 34
06.11.24	Vortrag	Von Helsinki nach Petersburg	siehe Seite 39
06.11.24	Vortrag	Sicher durch die digitale Geldwelt: Tipps für sicheres Online-Banking und Betrugsprävention	siehe Seite 27
07.11.24	Workshop	Beruflich unzufrieden – umsteigen, neu- starten oder bleiben? Orientierungsveran- staltung für Berufstätige mit Wechsel- bereitschaft oder Aufstiegswunsch	siehe Seite 76
09.11.24	Wochenende	Demokratie-Frühstück: Künftiger US-Präsident: Wohin führt er Amerika? Was bedeutet er für die Welt?	siehe Seite 14
09.11.24	Wochenende	Acrylmalerei nach Vorlage – wie ein Fisch im Wasser	siehe Seite 56
09.11.24	Wochenende	Gesund ernähren? Ja, klar. Aber wie mache ich das in meinem Alltag?	siehe Seite 115
10.11.24	Wochenende	Discofox	siehe Seite 52
12.11.24	Vortrag	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	siehe Seite 25
13.11.24	Vortrag	Eltern im digitalen Zeitalter	siehe Seite 21
14.11.24	Vortrag	Arthrose des Knie- und Hüftgelenks. Expertise durch Erfahrung und Robotik	siehe Seite 113
14.11.24	Workshop	Klangentspannung Meersalzgrotte	siehe Seite 122
15.11.24	Vortrag	Mach Dein Testament. Richtig vererben und übertragen	siehe Seite 25
16.11.24	Wochenende	Stricken und Häkeln für Anfänger:innen	siehe Seite 62
16.11.24	Wochenende	Qigong: bewegt und entspannt ins Wochenende	siehe Seite 121
17.11.24	Exkursion	Rund um den Kölner Friesenplatz	siehe Seite 45
19.11.24	Vortrag	Rätsel der dunklen Materie - Geheimnisvolle Materie im Universum	siehe Seite 83

20.11.24	Vortrag	Saudi Arabien – unbekannter Riese des Orients	siehe Seite 38
22.11.24	Workshop	Workshop mit Verkostung: Edle Tropfen – Kultweine und Shootingstars	siehe Seite 47
22.11.24	Exkursion	Der Königsdorfer Forst bei Nacht	siehe Seite 31
23.11.24	Wochenende	Mit mehr Körperbewusstsein im Büroalltag – Alexander-Technik für Berufstätige	siehe Seite 120
24.11.24	Exkursion	Melaten – Kölner Gräber erzählen Geschichte(n)	siehe Seite 45
24.11.24	Wochenende	Mal- und Verzierungstechniken des Mittelalters – Eitempera	siehe Seite 57
25.11.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Das Internet der Tiere	siehe Seite 34
26.11.24	Workshop	Ätherische Öle für Kopf und Seele	siehe Seite 113
27.11.24	Vortrag	Die Patientenverfügung	siehe Seite 26
29.11.24	Exkursion	Vor Ort: A.I. Village Hürth	siehe Seite 84
29.11.24	Vortragsreihe	Kunst + Kölsch: „Ich bin Ich, und hoffe es immer mehr zu werden.“ Ein Porträt der Malerin Paula Modersohn-Becker in Wort und Bild	siehe Seite 36
30.11.24	Wochenende	Discofox – kleine Kniffe mit großer Wirkung	siehe Seite 52
Dezember			
01.12.24	Wochenende	Discofox für Freaks	siehe Seite 52
01.12.24	Wochenende	Mal- und Verzierungstechniken des Mittelalters – Vergoldung und Glassteinverzierung	siehe Seite 57
02.12.24	Workshop	Atem-Workshop	siehe Seite 133
03.12.24	Vortrag	Wie ein Mensch zum Nazi wird? Hitler, Goebbels und Co. als Gefahr für die Demokratie einst und jetzt	siehe Seite 15
03.12.24	Vortrag	Wie wir es mühelos schaffen, uns das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen Einführung in die Psychologie für Nicht-Psycholog:innen	siehe Seite 19

03.12.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?	siehe Seite 34
04.12.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich	siehe Seite 34
04.12.24	Vortrag	Das neue Betreuungsrecht	siehe Seite 26
08.12.24	Wochenende	Beckenboden-Workshop	siehe Seite 119
09.12.24	Workshop	Atem-Workshop	siehe Seite 133
11.12.24	Vortrag	Residenzen in Franken	siehe Seite 39
11.12.24	Workshop	KI in Alltag und Beruf (online)	siehe Seite 73
11.12.24	Vortrag	Concept Art - Visuelle Blockbuster: Von der Idee zur fertigen Zeichnung: Die Kunst des Concept Art aus der Games- und Filmwelt	siehe Seite 74
12.12.24	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek	siehe Seite 34
13.12.24	Workshop	Book-Origami – die Kunst des Buchfaltens	siehe Seite 59
15.12.24	Wochenende	Mal- und Verzierungstechniken des Mittelalters – Buchmalerei	siehe Seite 58
15.12.24	Wochenende	Alle Jahre wieder Streit unterm Weihnachtsbaum? Friedlich durch die Festtage	siehe Seite 20
Januar / Februar 2025			
07.01.25	Exkursion	Krippenführung in Köln	siehe Seite 46
08.01.25	Vortragsreihe	Johann Sebastian Bach und seine großen geistlichen Werke: Johannespassion	siehe Seite 40
12.01.25	Exkursion	Mal- und Verzierungstechniken des Mittelalters. Führung durch die Sammlung des Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud	siehe Seite 37
14.01.25	Vortrag	Gebäude-Energie-Gesetz (GEG): Was ändert sich für Immobilieneigentümer:innen?	siehe Seite 29
14.01.25	Workshop	„Letzte Hilfe“ Am Ende wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	siehe Seite 23

15.01.25	Vortrag	Einfühlsam und klar: Alltagskonflikte mit Kindern mit Empathie, Präsenz und Humor begegnen.	siehe Seite 21
15.01.25	Kochangebot	Wildkräutersalben-Kochkurs im neuen Jahr	siehe Seite 117
17.01.25	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute	siehe Seite 34
18.01.25	Exkursion	Kehraus im Januar – Eine Müllsammelaktion rund um vhs-Veranstaltungsorte	siehe Seite 33
19.01.25	Wochenende	Entspannter Umgang mit alternden Eltern	siehe Seite 20
22.01.25	Vortragsreihe	Johann Sebastian Bach und seine großen geistlichen Werke: Matthäuspassion	siehe Seite 40
22.01.25	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird	siehe Seite 34
24.01.24	Workshop	Bilder vom Smartphone auf dem PC sichern	siehe Seite 70
24.01.24	Workshop	Entspannungs- und Wohlfühlabend bei Klang und Meditation	siehe Seite 122
28.01.24	Workshop	Die Kraft der Gedanken, Teil 1: Stopp dem Gedankenkarussell	siehe Seite 123
29.01.25	Vortrag	Amphibien in Frechen. Wie können wir Sie schützen?	siehe Seite 30
31.01.25	Musik	Minsche un ihr Stadt II – ein neuer kölscher Mitsingabend mit Liedern von Ostermann bis Bläck Fööss	siehe Seite 41
01.02.25	Wochenende	Und täglich grüßt das Murmeltier. Standortbestimmung, Entscheidungen treffen und (neue) Ziele erreichen	siehe Seite 22
02.02.25	Wochenende	Wechseljahre-Wohlfühl-Workshop für Frauen	siehe Seite 119
05.02.25	ganztags	Mit Pilates zu mehr Gesundheit in Beruf und Alltag. Intensivseminar nach dem AWbG-Bildungsurlaub	siehe Seite 65
11.02.24	Workshop	Die Kraft der Gedanken, Teil 2: Negative Glaubenssätze aufspüren und ins Positive umwandeln	siehe Seite 124



**Politik
Gesellschaft
Nachhaltige
Entwicklung**

- **Politik und Gesellschaft überregional**
- **Politik und Gesellschaft regional**
- **Persönlichkeit und Lebensfragen**
- **Recht und Verbraucherfragen**
- **Bildung für Nachhaltige Entwicklung**

Fachbereichsleiterin:
Antje Laacks
Telefon 501 - 1256

**Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:**
**Nathaly Tappert und
Antonia Alba**
Telefon 501 - 1255 + 1253

KEIN ORT FÜR RASSISMUS!



www.keinortfuer-rassismus.de



Bedburg Berghem Pulheim Esdorf Kerpen Frechen Hainth Erftstadt Brühl Wesseling

vhs als demokratischer Ort des Lernens: Zusammen in Vielfalt. Nachhaltig. Vernetzt.

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die ein allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben: Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Veranstaltungen an Volkshochschulen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Politik und Gesellschaft überregional

2421121 Wochenende

Jürgen Streich
1 x Samstag
10.30-12.00 Uhr
9. Nov. 2024
Lebensmittelumlage:
6,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Demokratie-Frühstück: Künftiger US-Präsident: Wohin führt er Amerika? Was bedeutet er für die Welt?

Zum Zeitpunkt dieses Demokratie-Frühstücks steht fest, wer die USA in den nächsten vier Jahren als Präsident führen wird. Die Wahl wird im wahrsten Sinne eine Richtungsentscheidung gewesen sein. Kann die Welt weiterhin mit demokratischen Vereinigten Staaten von Amerika rechnen oder wird sie sich auf eine Autokratie einstellen müssen, in der alternative Fakten die politische Grundlage bilden und Andersdenkende Repressalien ausgesetzt werden? Und falls dies noch einmal abgewendet wurde: Wie können die US-Amerikaner:innen mit der zunehmenden Polarisierung ihrer Gesellschaft umgehen? Die Frage, ob die Präsidentschaftswahl in der derzeitigen unübersichtlichen Weltlage zu weiterer Verunsicherung beiträgt oder einen Hoffnungsschimmer liefert, wird im Mittelpunkt des Demokratie-Frühstücks stehen. Moderator ist Jürgen Streich, Mitglied des PEN-Zentrums Deutschland, freier Journalist und Autor.

**Die USA:
Vom Golden Gate ins Land der Canyons –
Live-Präsentation mit 4 Leica-Projektoren in
Überblendtechnik auf 4 Meter-Großbildwand**

Die im Herbst anstehenden Präsidentschaftswahlen rücken die Vereinigten Staaten von Amerika mehr als üblich in den Mittelpunkt weltweiten Interesses. Der Bildvortrag zeigt die Vielfalt der USA zwischen den Küstengebieten Kaliforniens und den Wüsten im Lande der Canyons. San Francisco steht am Anfang dieser Bilderreise, die in Richtung Süden bis nach San Diego führt. Entlang des Highways 1 wird die Wirkungsstätte des Schriftstellers John Steinbeck, Monterey, ebenso besucht wie Highlights in Los Angeles, z. B. Hollywoods „Walk of Fame“ und die Universal-Filmstadt. Wir lernen die Wüsten-Schutzgebiete Joshua Tree National Park und Anza Borrego State Park kennen, bevor wir über Las Vegas zum atemberaubenden „Valley of Fire“ reisen. Der Zion National Park, der unwirklich schöne Bryce Canyon und die herrlichen Steinbögen der Arches leiten über zum Grand Canyon, der größten Schlucht der Erde.

Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

**Wie ein Mensch zum Nazi wird?
Hitler, Goebbels und Co. als Gefahr für die
Demokratie einst und jetzt**

Warum konnten ein mittelloser Postkartenmaler (Hitler) und ein gescheiterter Intellektueller (Goebbels) vor 100 Jahren so viele Anhänger:innen sammeln und wie konnten Sie an die Macht gelangen? Im heutigen Vortrag geht es nicht nur um einen Blick zurück, sondern auch darum, welche psychischen und gesellschaftlichen Bedingungen heute den Rechtspopulismus und Rechtsextremismus als Gefahr für die Demokratie (z.B. AfD) hervorbringen. Welche Möglichkeiten gibt es, um sich dieser Entwicklung entgegenzusetzen?

Siehe auch Vortrag 2421410 Eine Einführung in die Psychologie für Nicht-Psycholog:innen (mit praktischen Tipps für den Alltag) um 19:15 Uhr.

2421125 Vortrag

**Karl-Wilhelm Specht
1 x Dienstag
19.00-20.30 Uhr
29. Okt. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße**



2421130 Vortrag

**Dr. Torsten Reters
1 x Dienstag
17.30-19.00 Uhr
3. Dez. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße**



Politik und Gesellschaft regional

2421300 vormittags

Moderation:
Maria Sarafidou /
Antje Laacks
1 x Dienstag
9.30-12.00 Uhr
17. Sept. 2024
gebührenfrei
Stadtsaal Frechen,
Clubraum



Demokratie-Frühstück „Integration“: Zusammen leben in Frechen Im Rahmen der Frechener Kulturwochen

An der Volkshochschule Frechen besuchen zahlreiche Menschen Integrationskurse für Zugewanderte, in denen sie die deutsche Sprache lernen. Doch es geht nicht nur um sprachliches Lernen. Auch gesellschaftliche Themen spielen eine wichtige Rolle. Informationen über die deutsche Rechtsordnung, über Geschichte und Kultur, über Rechte und Pflichten in Deutschland oder auch Themen wie Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung von Frauen und Männern sind Inhalte des Kurses.

Beim Demokratie-Frühstück „Integration“ möchten sich die Teilnehmenden des Integrationskurses mit anderen Bürger:innen, Politiker:innen und Ansprechpartner:innen aus der Frechener Stadtverwaltung an unterschiedlichen Thementischen austauschen. Gemeinsam mit vhs-Leiter Filip Dedeurwaerder-Haas und ihrer Lehrerin Christina Schmidt bereiten sie die Veranstaltung thematisch vor. Im Rahmen des Frühstücks kann auch die Ausstellung „Migrantinnen und Migranten in Frechen“ von Maria Sarafidou, Vorsitzende des Integrationsrates, besichtigt werden. Wir freuen uns auf einen angeregten Austausch bei einem bunten und vielfältigen Frühstück. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**Migrantinnen und Migranten in Frechen
11 Menschen – 11 Geschichten – 1 Stadt
In Kooperation mit dem Integrationsrat der Stadt
Frechen**

Migrantinnen und Migranten sind ein fester und wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft. Sie sind in vieler Hinsicht eine kulturelle Bereicherung, sei es im Hinblick auf Sprache, Religion, Wirtschaft, im Umgang mit Natur, Kunstgegenständen, Musik, Literatur sowie Traditionen und Bräuchen. Besonders dort, wo es direkte Kontakte gibt, wird das Zusammenleben als harmonisch empfunden. Deshalb ist es wichtig, mehr Gelegenheiten und Orte für Begegnungen zu schaffen. Ein solcher Ort ist das Demokratie-Frühstück „Integration“ am 17.09.24 im Rahmen der Frechener Kulturwochen. Flankierend kann nochmals die Ausstellung „Migrantinnen und Migranten in Frechen“ besucht werden, die 2023 Premiere hatte. Gezeigt werden elf Menschen mit ihren jeweiligen Geschichten, die alle mindestens eins gemeinsam haben: Sie leben in Frechen.

**Frechener Industriegeschichte.
Ein Streifzug durch die Frechener
Bodenschätze: Sand, Ton und Braunkohle
Eine Filmdokumentation von Peter Kleinen
in Kooperation mit dem Stadtarchiv und
der Seniorenberatung der Stadt Frechen**

Frechen befindet sich seit den 1960/70er Jahren im wirtschaftlichen Wandel. Von den einstigen Brikettfabriken und Steinzeugwerken ist heute keines mehr in Betrieb. Die Quarzwerke sind noch immer ein Teil von Frechen und blicken auf eine lange Tradition zurück. Nehmen Sie teil an der bewegten Industriegeschichte, die einst für wirtschaftlichen Aufschwung und Wohlstand in unserer Stadt sorgte. Diese facettenreiche Industriekultur hat über Jahrzehnte das Leben der Menschen in Frechen geprägt und prägt dieses noch immer. Die Veranstaltung findet im neuen Sitzungssaal des Rathauses der Stadt Frechen statt. Einlass ist ab 14:30 Uhr. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



2421301 Ausstellung

**Maria Sarafidou
Ausstellungsdauer:
17. bis 29. September 2024
Foyer des Stadtsaals Frechen**



**KULTUR
ERLEBEN
VOM 14. BIS 29. SEPTEMBER 2024**

2421302 nachmittags

**Peter Kleinen
1 x Donnerstag
15.00-17.00 Uhr
(Einlass 14.30 Uhr)
19. Sept. 2024
gebührenfrei
neuer Sitzungssaal
Rathaus 1.OG**

**KULTUR
ERLEBEN
VOM 14. BIS 29. SEPTEMBER 2024**

2421303 abends

**Wirtschaftsförderung
Stadt Frechen
1 x Dienstag
18.30-20.00 Uhr
29. Okt. 2024
gebührenfrei
Alter Bahnhof Frechen**



Selbstständig in Frechen In Kooperation mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Frechen

Wirtschaftliches Risiko, Behördensdschungel, Wochenendarbeit? Das sind Ängste, die viele Menschen haben, wenn sie sich selbstständig machen möchten. Dass manche davon unbegründet sind oder mit einer sorgfältigen Vorbereitung eingedämmt werden können, zeigt das Format „Selbstständig in Frechen“ der Wirtschaftsförderung in Zusammenarbeit mit der vhs. Drei Frechener Gründer:innen erzählen in 20-minütigen Talks von ihren Erfolgsgeschichten und ihren ersten Schritten. Nach den Interviews stehen alle beteiligten Gründer:innen und Philipp Schlenkert von der Wirtschaftsförderung in ungezwungener Atmosphäre für Fragen zur Verfügung. Egal, ob die Selbstständigkeit noch eine vage Idee ist, der Gang zum Gewerbeamt bereits bestritten wurde oder ob das Interesse an motivierenden Geschichten überwiegt, jede:r ist herzlich willkommen. Die Veranstaltung ist gebührenfrei. Einlass ist ab 18:00 Uhr.

2421305 nachmittags

**Team Stadtarchiv Frechen
4 x mittwochs
16.00-17.00 Uhr
ab 30. Okt. 2024
gebührenfrei
Lesesaal des Stadtarchivs**



Alte Schriften lernen – Übungen zur Paläographie des 19. und 20. Jahrhunderts In Kooperation mit dem Stadtarchiv Frechen

Für die Erforschung historischer Sachverhalte bis in die Hälfte des 20. Jahrhunderts hinein ist das Lesen der Schrift unerlässlich. Häufig fehlen solche Kenntnisse, woraus nicht selten eine Beschäftigung mit historischen Themen gehemmt wird. Der Kurs beschäftigt sich zunächst mit der historischen Entwicklung der Schrift, damit ein Verständnis für historische Schriften und unser heutiges Schriftbild entwickelt werden kann. In der Folge soll anhand von Beispieltexen aus dem Stadtarchiv Frechen eine sichere Lesefähigkeit der sogenannten Sütterlinschrift sowie der Kurrentschrift des 19. und 20. Jahrhunderts vermittelt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Neugier genügt.



Geschichten und Geschichte aus Bachem In Kooperation mit dem Stadtarchiv Frechen. Im Rahmen der Frechener Kulturwochen

An diesem Abend wird Ihnen viel Bekanntes, aber auch Überraschendes oder Kurioses begegnen. Immer zu Späßen aufgelegt war Johann Schmitz. Spannend waren die Eingemeindungsverhandlungen zwischen dem Bachemer Gemeinderat und Bürgermeister Dr. Toll. Und immer wieder gibt es neue Anekdoten von „Schera“. Der Autor Dr. Helmut Wirges liest aus seinen Büchern über Bachem sowie aus einigen bisher noch unveröffentlichten Geschichten und bringt Ihnen Bachem (noch) näher.

**KULTUR
ERLEBEN**
VOM 14. BIS 29. SEPTEMBER 2024



2421360 Vortrag

Dr. Helmut Wirges
1 x Dienstag
18.00-19.30 Uhr
24. Sept. 2024
gebührenfrei
Pfarrheim Bachem,
Hubert-Prott-Straße 199



Persönlichkeit und Lebensfragen

**Wie wir es mühelos schaffen, uns das Leben
(nicht) schwerer als nötig zu machen
Einführung in die Psychologie für Nicht-
Psycholog:innen – mit praktischen Tipps für den
Alltag**

Wie wir uns am besten selbst schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf das Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein. Mit Hilfe humorvoller Video-Fallbeispiele werden Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu einer größeren Lebenszufriedenheit aufgezeigt. Einführende Bemerkungen zur Psychologie (Systemische und Positive Psychologie, Gesprächs- und Logotherapie, Psychoanalyse) zeigen, wie wir Schwierigkeiten praktisch meistern können, um dem Leben (wieder) mit einem Lächeln zu begegnen.

2421410 Vortrag

Dr. Torsten Reters
1 x Dienstag
19.15-20.45 Uhr
3. Dez. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



**Siehe auch Vortrag 2421130 des Referenten
„Wie ein Mensch zum Nazi wird? Hitler, Goebbels
und Co. als Gefahr für die Demokratie einst und
jetzt.“ am gleichen Tag um 17:30 Uhr.**

2421412 Wochenende

Sigrid Schulze
1 x Sonntag
10.00-17.00 Uhr
15. Dez. 2024
Gebühr: 29,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Alle Jahre wieder Streit unterm Weihnachtsbaum? Friedlich durch die Festtage **Ein Workshop nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation**

An Feiertagen ist der Wunsch nach Harmonie besonders groß. Je höher die Messlatte liegt, umso wahrscheinlicher werden Abweichungen, sodass Konflikte oft ausgerechnet an Festtagen aufbrechen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hilft uns, Konflikte an besonderen Tagen zu vermeiden. Wie können wir im Vorfeld die Weichen stellen, um gelassen durch die Weihnachtstage zu kommen? Wie können wir uns klar werden, welche Bedürfnisse für uns an den Festtagen wesentlich sind und mit welchen Strategien wir sie erreichen können? In diesem Kommunikationsworkshop erlernen Sie Strategien zur Vorbeugung, aber auch Deeskalationsstrategien, die Ihnen helfen können, „wenn die Stimmung mal kippt“. Es empfiehlt sich, Proviant für die einstündige Pause mitzubringen.

2421413 Wochenende

Sigrid Schulze
1 x Sonntag
10.00-17.00 Uhr
19. Jan. 2025
Gebühr: 29,00 Euro
vhs, Hauptstraße

SENIOREN-
BÜRO  FRECHEN
Wir sind für Sie da.

Entspannter Umgang mit alternden Eltern **Ein Workshop nach dem Modell der gewaltfreien Kommunikation in Kooperation mit der Seniorenberatung der Stadt Frechen**

Wenn Eltern älter und gebrechlich werden, brauchen sie unsere Hilfe. So rücken wir wieder näher mit unseren Eltern zusammen. Oft allerdings werden unsere Hilfsangebote durch ungelöste alte und neue Konflikte erschwert. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zeigt uns Wege, entspannter mit alternden Eltern umzugehen. Inhalte:

- Warum ältere Menschen oft an alten Lösungen festhalten, obwohl sie ihren Bedürfnissen offensichtlich nicht mehr entsprechen.
- Welche Bedürfnisse uns bei unserer Unterstützung antreiben und auch ausbremsen.
- Wie wir Eltern beraten können, ohne sie zu bevormunden. Wie wir auf Augenhöhe und gelassen eigene Sorgen ausdrücken und Bitten formulieren können.
- Warum feinfühliges Zuhören hilfreich ist.
- Wie wir herausfinden, wo wir uns abgrenzen wollen, und wie wir passende Strategien finden.

Es empfiehlt sich, Proviant für die einstündige Pause mitzubringen.



Sigrid Schulze

„Gewaltfreie Kommunikation ist ein Thema, das mich beruflich und privat begleitet und jederzeit begeistert.“

Einfühlsam und klar: Alltagskonflikten mit Kindern mit Empathie, Präsenz und Humor begegnen

Einfühlsam und klar zu kommunizieren ist ein lebenslanger Lernprozess und Kinder geben uns im Alltag viele Möglichkeiten, an unserer Kommunikation zu arbeiten. Sie spüren, wenn wir unsicher oder ambivalent sind, verhaken sich in ihren Emotionen, bleiben hartnäckig trotz klarer Regeln. Es macht also Sinn, dass wir unser Handwerkskofferchen gut auffüllen und in unterschiedlichen Situationen unterschiedlich reagieren können. An diesem Abend wird Ihnen die Referentin Impulse vermitteln, wie Sie mit den vielen herausfordernden Alltagskonflikten konstruktiv umgehen können. Gerne können Sie Ihre eigenen Themen einbringen. Vorrangig für Eltern von Kindern bis 10 Jahre.

Eltern im digitalen Zeitalter

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder von den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkung sie auf das Leben von Kindern haben können. Im Kurs werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media erkundet und Sie bekommen praktische Tipps, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal, ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Der Kurs findet online über die Konferenzplattform Zoom statt.

Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

2421414 Vortrag

Hildegard Pfister
1 x Mittwoch
19.15-20.45 Uhr
15. Jan. 2025
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

2421415D Vortrag

Robin Weniger
1 x Mittwoch
9.00-11.15 Uhr
13. Nov. 2024
Gebühr: 20,00 Euro
Online
(Link und Informationen nach Anmeldung)



2421416 abends

Maren Fabian
Montag, 28. Okt. 2024,
18.45-19.45 Uhr
Montag, 4. Nov. 2024,
18.45-19.45 Uhr
Montag, 18. Nov. 2024,
18.45-19.45 Uhr
Gebühr: 18,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Nur nicht Bange machen lassen?
Ein dreiteiliger Workshop zum Thema
„Angst“ und wie diese auch als Chance
begriffen werden kann

Wer kennt sie nicht, die Angst. Doch lassen wir uns von unserer Angst einschränken oder nutzen wir diese auch als Chance? Lernen Sie in dieser Workshopreihe die positiven Seiten der Angst kennen und wie wir diese für Veränderungen oder Weiterentwicklung für uns nutzen können. Hierbei werden Ihnen verschiedene Antreiber der Angst, Strategien zum frühzeitigen Erkennen von Angst sowie ein veränderter Umgang mit diesem Gefühl vermittelt. Auch kleine praktische Übungen sind Teil des Workshops. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.



Maren Fabian

„Als Gesundheitsmanagerin arbeite ich auf körperlicher und mentaler Ebene und begleite als Heilpraktikerin für Psychotherapie Menschen bei persönlichen Herausforderungen und Krisen.“

2421417 Wochenende

Katja Kurpuweit
1 x Samstag
10.00-17.00 Uhr
1. Feb. 2025
Gebühr: 39,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Und täglich grüßt das Murmeltier.
Standortbestimmung, Entscheidungen
treffen und (neue) Ziele erreichen

In diesem Workshop laden wir Sie ein, sich Zeit für eine „Bestandsaufnahme“ zu nehmen. Mit der Unterstützung von Coaching-Methoden beantworten wir gemeinsam die Fragen „Wo stehe ich?“ und „Wo will ich hin?“ mit dem Ziel, sich (neu) zu orientieren, Klarheit zu finden, Entscheidungen zu treffen und Ziele zu definieren. Auf diesem Fundament können Sie für sich einen stimmigen Entwurf für die nächste Lebensphase entwickeln und einen individuellen Weg für die eigene Zukunft finden. Wir fertigen eine Zielcollage an, durch die Entscheidungen und Ziele sichtbar werden. Mit diesem „Bild-Kompass“ können Sie selbstbewusst das Ruder (wieder) selbst in die Hand nehmen. Geeignet für alle, die Mut und Lust auf Veränderungen haben oder dem täglich grüßenden Murmeltier die rote Karte zeigen wollen. In der Gebühr ist eine Umlage für Materialien i. H. v. 10,00 Euro pro Person enthalten. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.



Katja Kurpuweit

„Mit einem breiten Fächer an Lebens- und Berufserfahrungen helfe ich Ihnen bei der Findung Ihres individuellen Weges für die eigene Zukunft und der Entwicklung Ihrer Persönlichkeit.“

„Letzte Hilfe“ Am Ende wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Der vierstündige Basis-Kurs „Letzte Hilfe“ zeigt Ihnen in vier Modulen, was Sie für Ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens und thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können. Wir überlegen, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten, sind herzlich willkommen. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleiterinnen, die aus der Hospiz- und Palliativversorgung kommen. Die Kursgebühr in Höhe von insgesamt 12,00 Euro setzt sich zusammen aus einer Verwaltungsgebühr der vhs und einer Sachkostenpauschale des Hospiz in Frechen e.V. (jeweils 6,00 Euro).

2421450 nachmittags

**Frederike Ling /
Maïke Mannuß
1 x Dienstag
15.00-19.00 Uhr
3. Sept. 2024
Gebühr: 12,00 Euro
Kursort:
Hospiz in Frechen e.V.
Johann-Schmitz-Platz 2**

2421455 nachmittags

**Frederike Ling /
Maïke Mannuß
1 x Dienstag
15.00-19.00 Uhr
14. Jan. 2025
Gebühr: 12,00 Euro
Kursort:
Hospiz in Frechen e.V.
Johann-Schmitz-Platz 2**



EIN KOFFER VOLLER TIPPS FÜR DAS ENDE DES LEBENS.

2421460 Exkursion

Hubert Jäckels

1 x Sonntag

11.00-12.30 Uhr

13. Okt. 2024

Gebühr: 11,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



Besuch der Synagoge Roonstraße in Köln

Die neuromanische Synagoge in der Kölner Roonstraße ist das kulturelle Zentrum der Synagogen-Gemeinde in Köln. Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte des jüdischen Lebens in Köln. Die Gebühren für die 90-minütige Führung sind in der vhs-Gebühr enthalten.

Beim Besuch der Synagoge ist zu beachten:

- Die vhs erfragt bei der Anmeldung Namen, Vornamen, Geburtsdatum, -ort und Telefonnummer der Besucher:innen und gibt diese an die Synagogen-Gemeinde weiter.
- Alle müssen zur Besichtigung ihren Personalausweis mitbringen.
- Männliche Gäste müssen eine Kopfbedeckung tragen.
- Es dürfen keine Getränke und Lebensmittel mitgebracht werden.
- 20 Minuten vor Beginn der Führung findet eine Sicherheitsprüfung statt. Messer und andere gefährliche Gegenstände dürfen nicht in die Synagoge mitgebracht werden. Bei Nichteinhaltung wird der Zugang zur Synagoge verweigert.

2421465 Exkursion

Hubert Jäckels

1 x Sonntag

10.00-11.30 Uhr

6. Okt. 2024

Gebühr: 13,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



Besuch der Kölner Zentralmoschee

Bei dieser Führung durch die Zentralmoschee in Köln Ehrenfeld erfahren Sie Spannendes über den repräsentativen Sakralbau und die außergewöhnliche Architektur. Die Bauelemente der Moschee und deren Bedeutung für Muslime stehen im Mittelpunkt der Führung. Informationen zu muslimischen Traditionen und Feiertagen sind Teil des Programms. In der Kursgebühr sind pro Person 3,00 Euro als Spende für die Führung enthalten. Die Anreise erfolgt individuell. Der Treffpunkt der Gruppe wird nach Anmeldung mitgeteilt.

Beim Besuch der Moschee ist zu beachten:

- Beine mindestens bis unter die Knie bedecken, Dekolleté und Schultern ebenfalls bedeckt halten.
- Weibliche Gäste werden um das Tragen einer Kopfbedeckung mit Schal/Kopftuch gebeten.
- Das Tragen von Socken ist bei Betreten des Gebetsaals für alle verpflichtend.
- Rucksäcke, Reisetaschen, Koffer u. ä. sind im Gebetsaal nicht gestattet.

Recht und Verbraucherfragen

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

2421501 Vortrag

Für den Fall, dass Sie wegen Unfall, Krankheit oder Behinderung Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, hat der Gesetzgeber die Möglichkeit der Vorsorge geschaffen. Sie erfahren in dieser Veranstaltung, wie eine Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung gestaltet werden kann und was Sie dabei beachten müssen. Es werden die Vorteile aber auch die Fallstricke solcher Vorsorgeregelungen vor dem Hintergrund des Betreuungsrechts besprochen. Sie erhalten außerdem Informationsmaterial und die Möglichkeit der Vermittlung von kostenfreien Einzelterminen zur Erstellung einer Vorsorgevollmacht. Die Vortragenden kommen aus Betreuungsvereinen im Rhein-Erft-Kreis und informieren schon seit vielen Jahren über dieses Thema.

**Frank Nixdorf /
Andrea Wüsten**
1 x Dienstag
17.30-19.00 Uhr
12. Nov. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

Mach Dein Testament. Richtig vererben und übertragen

2421502 Vortrag

Nur ein Bruchteil der bundesdeutschen Bevölkerung hat ein Testament gemacht. Dabei ist es wichtig, sich um den letzten Willen rechtzeitig Gedanken zu machen. Haben Erblasser:innen ein Testament hinterlegt, muss darauf geachtet werden, dass der richtige Text und die korrekte Form gewählt werden. Denn wenn der letzte Wille nicht klar und eindeutig oder nicht formgerecht formuliert wurde, gibt es häufig unnötig Streit unter den Erben. Außerdem entsprechen die dann zur Geltung kommenden gesetzlichen Erbregelungen oft nicht dem, was der:die Erblasser:in eigentlich gewollt hatte. Der Vortrag gibt praktische Tipps und Anregungen für die richtige Gestaltung von Testamenten und geht auf die geltenden Freibeträge bei der Erbschafts- und Schenkungssteuer ein. Die Teilnehmenden erhalten Muster-testamente mit umfangreichen Unterlagen. Dafür wird im Kurs eine Materialumlage von 3,00 Euro erhoben.

Stefan Hange
1 x Freitag
17.00-19.15 Uhr
15. Nov. 2024
Materialumlage: 3,00 Euro
(vor Ort im Kurs)
vhs, Hauptstraße

2421503 Vortrag

Bernd Löffler
1 x Mittwoch
17.30-20.00 Uhr
27. Nov. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Die Patientenverfügung

Viele Menschen wünschen sich ein weitgehend selbstbestimmtes Leben auch beim Thema Sterben und möchten eine Patientenverfügung erstellen. Allerdings besteht oft eine große Unsicherheit, was deren Inhalte betrifft. Etliche lassen sich Versatzstücke in eine Generalvollmacht einbauen oder nutzen vorgefertigte Formblätter. Diese genügen allerdings nicht immer den rechtlichen Anforderungen. Wem an der Verbindlichkeit der eigenen Vorstellungen gelegen ist und wer Angehörige und Ärzt:innen wirklich entlasten möchte, sollte sich vorab gut informieren, damit die Patientenverfügung im Fall der Fälle auch wirklich anerkannt wird. Auch sollte sichergestellt sein, dass fachmedizinisch unkundige Laien Fachformulierungen in ihrer Tragweite richtig auffassen und verstehen. An diesem Abend erhalten Sie ausführliche Informationen zum Thema, zu neuen Entwicklungen und zu aktueller Rechtsprechung.

Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

2421504 Vortrag

Bernd Löffler
1 x Mittwoch
17.30-20.00 Uhr
4. Dez. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Das neue Betreuungsrecht

Ein Unfall oder eine möglicherweise unerwartete Erkrankung können dazu führen, dass man nicht mehr selbst entscheiden kann. Unter welchen Voraussetzungen wird eine Betreuung angeordnet? Wie ist der weitere Ablauf eines Betreuungsverfahrens? Wer kann dann die gesetzliche Vertretung übernehmen? Was bedeutet das für Angehörige? Der Gesetzgeber hat das deutsche Betreuungsrecht zum 01.01.2023 vollständig neu gefasst. Dies brachte gravierende Änderungen mit sich, u. a. sind umfassende Herausforderungen und neue Aufgaben auch für familienangehörige Betreuer:innen hinzugekommen. Der langjährige Fachreferent und Leiter der Betreuungsbehörde Rhein-Erft-Kreis stellt in diesem Seminar anschaulich und praxisnah die Grundlagen des neuen Betreuungsrechts und des neuen Ehegattennotvertretungsrechts dar.

Sicher durch die digitale Geldwelt: Tipps für sicheres Online-Banking und Betrugsprävention

In Kooperation mit der Kreissparkasse Köln und
der Kreispolizeibehörde Rhein-Erft

Tauchen Sie ein in die Welt des sicheren Online-Bankings und der Betrugsprävention. Sind Sie neugierig, wie Online-Banking funktioniert und wie Sie sich vor Betrüger:innen schützen können? Dazu organisiert die vhs Frechen mit Experten aus der Bankenwelt und der Kriminalprävention der Polizei einen kostenlosen Informationsnachmittag. Marc-Steffen Bonte von der Freche-ner Zweigstelle der Kreissparkasse Köln wird Ihnen einen Einblick in die Funktionsweise des Online-Banking-Verfahrens geben. Im Anschluss wird Kriminalhauptkommissar Guido Kumpel Sie durch die vielfältigen Betrugs- maschen führen und Ihnen wertvolle Tipps geben, wie Sie sich effektiv davor schützen können. Selbstverständlich haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und sich unverbindlich informieren zu lassen.

2421505 Vortrag

**Marc-Steffen Bonte /
Guido Kumpel**
1 x Mittwoch
14.00-16.00 Uhr
6. Nov. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

vhs Volkshochschule
Frechen

Bildung verschenken mit dem Geschenkgutschein der vhs



Jetzt erhältlich in der vhs-Geschäftsstelle

vhs Frechen
Hauptstr. 110 - 112
50226 Frechen

Tel: 02234 / 501 1253
info@vhs-frechen.de
www.vhs-frechen.de

TU DU'S FÜR DICH UND DIE WELT.

1 KEINE ARMUT



Armut in jeder Form und überall beenden.

2 KEIN HUNGER



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

4 HOCHWERTIGE BILDUNG



Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.

5 GESCHLECHTERGLEICHHEIT



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.

6 SAUBERES WASSER UND SANITÄREINRICHTUNGEN



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.

7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.

8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM



Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.

9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR



Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.

10 WENIGER UNGLEICHHEITEN



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.

11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.

12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.

14 LEBEN UNTER WASSER



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.

15 LEBEN AN LAND



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der Biodiversität ein Ende setzen.

16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.

17 PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung* mit neuem Leben erfüllen.

*SDG = Sustainable Development Goals



Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Keine Erde in Reserve. Unser Umgang mit knapper werdenden Ressourcen

In Zukunft werden weltweit mehr Menschen mehr Infrastruktur erfordern, mehr konsumieren und damit mehr natürliche Ressourcen verbrauchen. Auf die globale Bevölkerung hochgerechnet, bräuchte der deutsche Lebensstil die Landfläche von drei Erden. Die Natur wird also dreimal so schnell genutzt, wie sich Ökosysteme regenerieren können. Natürliche Ressourcen unbegrenzt in Anspruch zu nehmen führt zu einer Übernutzung und Zerstörung der Ökosysteme und schädigt das Klima. Die Fotoausstellung illustriert an konkreten Beispielen die Folgen des Ressourcenverbrauchs und stellt beispielhaft mögliche Handlungsansätze dar, wie eine Entwicklung innerhalb der ökologischen Grenzen unseres Planeten aussehen könnte.

Gebäude-Energie-Gesetz (GEG): Was ändert sich für Immobilieneigentümer:innen? In Kooperation mit dem Energie-Kompetenz-Zentrum (EkoZet) des Rhein-Erft-Kreises

Erneuerbare Energien werden künftig den Hauptanteil der Energieversorgung ausmachen. Seit Januar 2024 soll möglichst jede neue Heizung zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Was heißt das nun konkret für Immobilieneigentümer:innen? Welche Möglichkeiten ergeben sich daraus? Und was gilt für Neubauten? Sollten auch Eigentümer:innen von Bestandsimmobilien schon jetzt aktiv werden, um ihre Immobilie zukunftsfähig zu machen? Welche Fördermittel und Alternativen stehen zur Verfügung? Rüdiger Warnecke, Geschäftsführer des Energie-Kompetenz-Zentrum Rhein-Erft-Kreis gibt einen Überblick über Perspektiven, den Sinn der Wärmewende und des GEG sowie deren Auswirkungen. In einer anschließenden Gesprächsrunde können die Teilnehmenden individuelle Fragen stellen, um Klarheit für die persönliche sowie zukunftsgerichtete Energieversorgung zu gewinnen.

2421600 Ausstellung

Michael Funcke-Bartz
Ausstellungsdauer:
2. September bis
27. Oktober 2024
vhs, Hauptstraße



2421602 Vortrag

Rüdiger Warnecke
1 x Dienstag
18.00-19.30 Uhr
14. Jan. 2025
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



2421607 Vortrag

Stefan Gabriel
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
29. Jan. 2025
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



Amphibien in Frechen – wie können wir Sie schützen?

Ein Vortrag der NABU Ortsgruppe Frechen

Wenn Amphibien im Frühjahr zu ihren Laichgewässern ziehen, wird es ihnen oft zum Verhängnis, weil Straßen ihre Wege kreuzen. Erfahren Sie mehr über die einzelnen Arten wie Molche, Kröten, Frösche, über das Leben der Amphibien und wie den Tieren geholfen werden kann. Der Vortrag dient auch zur Vorbereitung des Amphibiensaunaufbaus Anfang Februar 2025 in Frechen, Grube Carl. Nach dem Saunaufbau werden die Amphibien täglich am Morgen gesammelt, kartiert und sicher über die Straße zum Laichgewässer gebracht. Damit wird ein wichtiger Beitrag für den Amphibienschutz geleistet.

Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

2421615 Exkursion

Celine Michalski /
Jonathan Mann
1 x Sonntag
12.00-13.30 Uhr
20. Okt. 2024
Anmeldeschluss:
10. Okt. 2024
gebührenfrei
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt

Was machen die Waldtiere im Winter?

Eine Exkursion für Kinder ab 7 Jahren mit Begleitperson

In Kooperation mit Wald und Holz NRW und dem Rhein-Erft-Kreis

Wenn es uns zu kalt wird, ziehen wir uns die warmen Jacken und Mützen an. Aber wie hält sich ein Reh oder ein Fuchs warm? Ist ein Frosch auch im Winter wach? Und wozu sammelt das Eichhörnchen die ganzen Nüsse? Diesen und weiteren Fragen werden wir auf den Grund gehen und dazu Antworten finden.

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhe mit. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Unwetterwarnungen wird die Veranstaltung einen Tag vorher abgesagt.

Landesbetrieb Wald und Holz
Nordrhein-Westfalen



Rhein-Erft-Kreis

**Der Königsdorfer Forst bei Nacht
Für Menschen ab 12 Jahren
In Kooperation mit Wald und Holz NRW und dem
Rhein-Erft-Kreis**

Sobald die Sonne untergeht und das helle Tageslicht verschwindet, verändert sich die Stimmung im Wald und seiner Umgebung. Die nachtaktiven Tiere werden hör- und sichtbar und auch die Luft fühlt sich anders an. Wir gehen gemeinsam in der Dunkelheit in den Wald und entdecken Dinge, die wir sonst so nicht mitbekommen. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhe mit. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Unwetterwarnungen wird die Veranstaltung einen Tag vorher abgesagt.

**Die Quarzwerke in Frechen. Ein Rundgang
durch Rekultivierungsflächen und Tagebau**

Die Bergbautätigkeit auf dem Gelände der heutigen Quarzwerke begann bereits 1884. Die ersten Rekultivierungsmaßnahmen waren in den 1920-er Jahren. In der Zwischenzeit hat sich ein einzigartiger, geschützter Lebensraum für zahlreiche, zum Teil seltene Tier- und Pflanzenarten entwickelt. Bei einem Rundgang durch die Rekultivierung bis in den Tagebaubereich können diese Naturschätze beobachtet und deren Bedeutung für unsere Umwelt eingeordnet werden. Bei Unwetter/Regen/Sturm/Hitze wird die Veranstaltung am Tag vorher abgesagt. Bitte feste Schuhe tragen.

2421616 Exkursion

**Celine Michalski /
Jonathan Mann
1 x Freitag
18.00-19.30 Uhr
22. Nov. 2024
gebührenfrei
Anmeldeschluss:
14. Nov. 2024
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**

Landesbetrieb Wald und Holz
Nordrhein-Westfalen



2421619 Exkursion

**Britta Franzheim
1 x Freitag
14.30-17.00 Uhr
6. Sept. 2024
gebührenfrei
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt!**



2421621 Exkursion

Celine Michalski /

Jonathan Mann

1 x Samstag

10.00-11.30 Uhr

31. Aug. 2024

gebührenfrei

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**

Waldpädagogische Aktion

„Dem Müll auf der Spur“

Im Rahmen der Frechener Umweltschutztage 2024.

Veranstaltung in Kooperation mit der Abteilung

Klima- und Umweltschutzmanagement der Stadt

Frechen

Wie jeder weiß, gehört Abfall in die Mülltonne. Allerdings finden wir leider immer wieder etwas davon in unseren Wäldern. Das sieht nicht nur blöd aus, sondern viele Tiere leiden darunter. Spielerisch erfahren wir, warum der Müll im Wald nichts zu suchen hat und was wir gemeinsam dagegen unternehmen können. Dies ist eine Veranstaltung für Kinder ab 6 Jahren mit oder ohne Begleitperson. Es handelt sich nicht um eine Müllsammelaktion.

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhe mit. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Ausnahmen sind starke Unwetter oder große Hitze.



**Quarzwerke –
gut für die Region.**

Innovative Produkte

aus hochwertigen Rohstoffen

Attraktiver Arbeitgeber

und Ausbildungsbetrieb in der Region

Neue Lebensräume

durch vorbildliche Renaturierung

Ausgezeichnet



Quarzwerke

FAMILIENUNTERNEHMEN SEIT 1884

fon 022 34 - 101-0

info@quarzwerke.com

www.quarzwerke.com

blog.quarzwerke.de

Der Kreislauf eines Bienenvolkes – was macht die Biene eigentlich so? Im Rahmen der Frechener Umweltschutztage 2024. Veranstaltung in Kooperation mit der Abteilung Klima- und Umweltschutzmanagement der Stadt Frechen

Erfahren Sie in der naturkundlichen Veranstaltung Lehrreiches über den Kreislauf eines Bienenvolkes, vom Frühjahr bis in den Winter. Wie werden Bienen mit der Kälte fertig? Warum „schwärmen“ Bienen aus? Wer greift Bienen an und wie wird das Bienenvolk geschützt. Warum gibt es im Winter keine Dronen?

Bitte dem Wetter angepasste, vollständige Bekleidung und feste Schuhe tragen. Bitte keine offenen Haare tragen und keine Lebensmittel mitführen.

2421622 Exkursion

Thomas Stoffers
1 x Samstag
10.00-12.00 Uhr
13. Juli 2024
gebührenfrei
Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt



Kehraus im Januar – Eine Müllsammelaktion rund um vhs-Veranstaltungsorte

Der Umweltchaos-Sammeltrupp „Fuchs“, die NABU Ortsgruppe Frechen und die vhs Frechen laden herzlich zum gemeinsamen Müllsammeln rund um Veranstaltungsorte der vhs ein. Die Ehrenamtlichen des Frechener Umweltchaos-Sammeltrupps „Fuchs“ organisieren mindestens einmal pro Monat Sammelaktionen. Zum Ende des vhs-Semesters nehmen sie sich das Gebiet zwischen vhs, Gymnasium und Realschule vor. Mitmachen kann jede:r. Eine Anmeldung über die vhs ist erwünscht, Kurzentschlossene sind aber herzlich willkommen.

Bitte dem Wetter angepasste Bekleidung und feste Schuhe tragen und zum Sammeln eine Sicherheitsweste und Gartenhandschuhe mitbringen. Greifzangen und Müllbeutel werden gestellt.

2421623 Exkursion

Samstag, 18. Jan. 2025
13.00-15.00 Uhr
gebührenfrei
Treffpunkt:
am Klüttenbrunnen vor der vhs



Zwei Angebote zum nachhaltigen Herstellen von Salben und Sirup aus Wildkräutern finden Sie bei den Kochkursen, siehe Seite 117.



Hochkarätige Livestreams im 2. Halbjahr 2024 von Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft.

Mi, 25.09.2024	2422020D Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos Prof. Dr. Bernhard Maier
Di, 01.10.2024	2421626D Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt
Di, 08.10.2024	2425851D Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik Prof. Dr. Alena Buyx
Do, 17.10.2024	2425852D Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen Prof. Dr. Jochen Schiller
So, 03.11.2024	2425853D Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz Dr. Manuela Lenzen
Mi, 06.11.2024	2421127D Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen Dr. Prof. Miriam Gebhardt
Mo, 25.11.2024	2425854D Das Internet der Tiere Prof. Dr. Martin Wikelski
Di, 03.12.2024	2425855D KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz? Andrea Martin
Mi, 04.12.2024	2421126D Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, Prof. Dr. Jörg Baberowski
Do, 12.12.2024	2422016D Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek Dr. Mirjam Neumeister
Fr, 17.01.2025	2425856D Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute Prof. Dr. Peter Strohschneider
Mi, 22.01.2025	2421625D Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird Prof. Dr. Mojib Latif

Die Veranstaltungen finden jeweils in der Zeit von 19:30 - 21:00 Uhr online über die Plattform Zoom statt. Anmeldung unter www.vhs-frechen.de. Den Zugangslink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Anmeldung.



Kunst – Kultur

- **Kunst- und Kulturgeschichte**
- **Musik**
- **Region Rheinland**
- **Edle Getränke**

Fachbereichsleiter:
Krischan Fiedler
Telefon 501 - 1252

**Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:**
Nathaly Tappert und
Antonia Alba
Telefon 501 - 1255 + 1253

Kulturelle Bildung

In einem Brief an seine Verlobte schreibt Franz Kafka: „Ich habe kein literarisches Interesse, sondern bestehe aus Literatur“. Er kennzeichnet damit die eigene Person als erschriebenes und erlesenes Konstrukt, als Kunst-Werk. Nun teilt vielleicht nicht jede:r eine solche Begeisterung für Kunst und Kultur, sicher aber prägen Kunst und Kultur uns alle in kaum bewusstem Umfang. Sie sind vor uns da, wir werden in sie hineingeboren. Sie strukturieren unser Denken wie eine Muttersprache. Die kulturelle Bildung führt deshalb in der Auseinandersetzung mit der Außenwelt zu einem tieferen Verständnis für die eigene Verfasstheit. Gefördert wird so nicht zuletzt auch die Akzeptanz für andere Weltanschauungen, für fremde Sichtweisen, für Vielfalt.

Kunst- und Kulturgeschichte

2422000 Vortragsreihe

**Dr. Jenny Graf-Bicher /
Malou Voss**

1 x Freitag

18.00-19.30 Uhr

29. Nov. 2024

Genussmittelumlage:

5,00 Euro

Keine Abendkasse

vhs, Hauptstraße

Kunst + Kölsch

„Ich bin Ich, und hoffe es immer mehr zu werden.“ Ein Porträt der Malerin Paula Modersohn-Becker in Wort und Bild

Paula Modersohn-Becker (1876-1907) hat in ihrem kurzen Leben ein riesiges Oeuvre geschaffen, mit dem sie einen ganz eigenständigen und wegweisenden Schritt in die moderne Kunst des 20. Jahrhunderts getan hat. Trotz mancher Förderung war ihr Werdegang als Frau, die sich für die Kunst entschieden hat, voller Widerstände und Hindernisse. Eine lebendige Vorstellung davon vermitteln ihre zahlreichen, oft temperamentvollen Briefe an Familienmitglieder, an Ehemann Otto Modersohn und an Freunde sowie Tagebucheinträge. In ihnen wird spürbar, wie viel Mut und Kühnheit der Kampf um den eigenen Weg und um die dafür notwendigen Freiräume erforderte. Begleitet von Lichtbildern hören Sie prägnante Auszüge aus dem schriftlichen Nachlass und nehmen Einblick in den Lebensweg dieser außergewöhnlichen Künstlerin.



Von der Romanik bis zum Barock – vier Epochen der Kunstgeschichte Einführung in die Gotik

Von der Île-de-France breitete sich im 12. Jh. die Gotik in ganz Europa aus. Tiefe Religiosität und die Suche nach dem Göttlichen sollten durch himmelwärts dem Licht zustrebende Bauten die finstere Romanik überwinden. Anhand von Beispielen aus Architektur, Malerei und Bildhauerei sehen wir, wie Frömmigkeit und das Streben nach Höherem sich im Lichte dieser bewegten Epoche entfalten konnten.

Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

2422015 Vortragsreihe

Rolf Chur
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
30. Okt. 2024
Genussmittelumlage:
5,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Mal- und Verzierungsstechniken des Mittelalters Führung durch die Sammlung des Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud

Lassen Sie sich bei einer Runde durch das Wallraf-Richartz-Museum von Diplom-Restauratorin Kim Ohm in die Mal- und Verzierungsstechniken der mittelalterlichen Tafelmalerei einweihen. Nicht die kunsthistorische Betrachtung, sondern der technische Aufbau der in der Regel religiösen Zwecken dienenden Tafelbilder steht bei dieser Führung im Mittelpunkt. Sie erfahren Näheres über Mal- und Verzierungsstechniken, über gebräuchliche Materialien und Werkzeuge.

Achtung: Der Museumseintritt von aktuell 13,00 Euro (Stand 15.05.2024) ist nicht in der Gebühr enthalten und muss vor Ort entrichtet werden.

2422017 Exkursion

Kim Ohm
1 x Sonntag
11.00-12.30 Uhr
12. Jan. 2025
Gebühr: 13,00 Euro
zzgl. Museumseintritt
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt



Passend zur Exkursion bietet die Kursleiterin Workshops zur Eitempera-Malerei, zur Glassteinverzierung und Vergoldung sowie zur Buchmalerei an – siehe S. 57-58.

2422021 Vortrag

M. Clemens Schmale
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
20. Nov. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



Saudi Arabien – unbekannter Riese des Orients

Saudi Arabien ist ein ganz besonderes Land. Es ist nicht nur fast sechsmal so groß wie Deutschland, sondern auch eines der größten Länder der gesamten arabischen Welt. Zudem ist es deren Herzstück, denn von hier aus, von den Beduinestämmen der arabischen Halbinsel aus, hat sich deren Sprache über große Teile Afrikas und Asiens, zum Teil gar Europas, verbreitet. Und zugleich wurde der Islam, der hier in Mekka und Medina seinen Ursprung hat, zur zweitgrößten Religion der Welt und wurden die heiligen Stätten in Arabien zu den wichtigsten globalen Pilgerorten überhaupt.

Wir für Ihre Energie

photovoltaik
erdgas
service
strom
mobilität
regional
innovation

GVG
Meine Energie.

GVG Rhein-Erft GmbH
Max-Planck-Str. 11 · 50354 Hürth · www.gvg.de

Südschweden – von Malmö bis Kalmar

Aufgrund ihres milden Klimas gilt die Landschaft Schonen als Kornkammer Schwedens. Lange Zeit zählte Schonen allerdings zu Dänemark. Zeugnis für den dänischen Einfluss legen vor allem die Städte Malmö und Lund sowie die Grenzstadt Kristiansand ab. Karlskrona und Kalmar dienten im Mittelalter als Außenposten der schwedischen Krone. Viele archäologische Funde, etwa die Hügelgräber, weisen außerdem darauf hin, dass das Gebiet zu den frühesten Siedlungsräumen Skandinaviens nach dem Ende der Eiszeit gehört.

Von Helsinki nach Petersburg

Zwischen Finnland und Russland gibt es eine wechselvolle Beziehung. Ab dem 14. Jahrhundert war Finnland zunächst schwedische Provinz. Das im Jahre 1550 durch den schwedischen König Gustav Vasa gegründete Helsinki trat gar in Konkurrenz zu dem durch Handel blühenden Reval, heute Tallinn. Im nordischen Krieg wurde die Stadt 1713 jedoch stark zerstört. 1809 wurde sie sodann zur Hauptstadt des autonomen russischen Großfürstentum. Erst nach dem Ende des ersten Weltkrieges wurde Finnland ein selbständiger Staat. Insbesondere um die Landschaft Karelien herrschte immer wieder Streit mit Russland.

Residenzen in Franken

Das Gebiet zwischen Coburg, Bayreuth, Kronach und Meiningen ist mit zahlreichen Residenzen versehen, die die Bedeutung des Gebiets für die ehemals regierenden Adelsgeschlechter markieren. So haben die Hohenzollern von Nürnberg aus über Kulmbach den Sprung in die Mark Brandenburg und damit nach Berlin vollzogen. Die sächsische Wettiner-Linie drang über Gotha und Meiningen nach Coburg vor. Schließlich betrieb das Haus Coburg eine erfolgreiche Heiratspolitik, so dass es mit fast allen Herrschaftshäusern des heutigen Europas verwandt ist.

2422023 Vortrag

Hans Helmut Wiskirchen
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
9. Okt. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

2422024 Vortrag

Hans Helmut Wiskirchen
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
6. Nov. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



2422025 Vortrag

Hans Helmut Wiskirchen
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
11. Dez. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Musik

2422301 Vortragsreihe

Helmut Jäger
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
8. Jan. 2025
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

2422302 Vortragsreihe

Helmut Jäger
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
22. Jan. 2025
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



Johann Sebastian Bach und seine großen geistlichen Werke **Johannespassion und Matthäuspassion**

Seit der Bach-Renaissance, also etwa ab den 1830er-Jahren, stehen Bachs große Oratorien jedes Jahr auf den Programmen der großen Chöre in Deutschland. Auch im TV sind sie in der Karwoche häufig zu hören. Ihr Thema ist das Leiden und Sterben Jesu Christi.

Im Rahmen der zweiteiligen Vortragsreihe widmen wir uns am 08.01.2025 zunächst der Johannes- und am 22.01.2025 dann der Matthäuspassion. Die beiden Werke kommen ohne Kostüme, ohne Kulissen und ohne Schauspieler auf die Bühne. Die Musik allein spricht erzählend und betrachtend zu den Zuhörenden. Sie kann lyrisch, aber auch hochdramatisch sein. Einige der Geheimnisse dieser weltbekanntesten Musik möchte Referent Helmut Jäger mit Ihnen entdecken. Als Chorsänger hat er beide Werke mehrfach mitgesungen, u. a. auch in Italien.

Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

Minsche un ihr Stadt II – ein neuer kölscher Mitsingabend mit Liedern von Ostermann bis Bläck Fööss

Lieder aller Art gehören in Köln zum Alltag und zum Feiern – und auf keinen Fall nur in den Karneval. Ob bei der „Kinddäuf“, beim „Polterovend“ oder beim „Buredanz“, in der „Kaffeebud“ oder im „Waschsalon“, bei den „Schusterjungen“ oder beim „Kölsche Lohengrin“ – überall singen die Rheinländer:innen gern und laut. Heute Abend lassen auch wir die schönen Lieder „vum Ostermann, vum Berbuer, vun de Bläck Fööss un de Höhner“ aufleben.

Die Texte werden projiziert. Historische, gesellschaftliche und sprachliche Hintergründe der Lieder werden erklärt. Die Gitarre ist gestimmt, und dann „jeiht et los“. In der Pause können die Kehlen mit einem „Stängelsche Kölsch“ geölt werden.

Walter Weitz, geborener Kölner, zweisprachig aufgewachsen: erst kölsch, dann hochdeutsch, freut sich auf einen weiteren Abend mit kölschen Tönen in Frechen.

2422303 abends

Walter Weitz

1 x Freitag

19.00-21.15 Uhr

31. Jan. 2025

Gebühr: 12,00 Euro

Genussmittelumlage:

3,00 Euro

Keine Abendkasse

vhs, Hauptstraße



Region Rheinland

Der Kölner Rheinboulevard

Für die Regionale „2010 Köln-Bonn“, ein Städtebauförderprogramm des Landes NRW, wurde der Rheinboulevard geplant. Er besteht bei Weitem nicht nur aus der 500 Meter langen Treppe, auf der 10.000 Personen Platz finden. Beim Bau wurden archäologische Funde gemacht. Reste von Bahnanlagen des 19. Jahrhunderts wurden freigelegt, die sich innerhalb eines ehemaligen römischen Kastells befinden. Hier kann man an 2.000 Jahren Deutzer Geschichte vorbeigehen. Bei Interesse besteht im Anschluss an die Führung auch die Möglichkeit, mit dem Fahrstuhl auf den LVR-Turm zu fahren. Von oben liegt die Stadt wie auf einem Tablett zu Ihren Füßen. Der Eintritt für den LVR-Turm ist nicht in der Führungsgebühr enthalten und müsste vor Ort von Ihnen entrichtet werden.

2422401 Exkursion

Theo Werker

1 x Samstag

14.00-16.00 Uhr

21. Sept. 2024

Gebühr: 10,00 Euro

Treffpunkt wird nach

Anmeldung mitgeteilt



2422402 Exkursion

Dorothea Lautwein

1 x Samstag

14.00-16.00 Uhr

28. Sept. 2024

Gebühr: 10,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



**Eigelstein – kölsche Geschichte und
multikulturelle Lebensart**

Kaum ein Kölner Stadtviertel vereint so viele Gegensätze in sich wie dieses, zugleich ist es eines der lebendigsten Veedel. Gemeint ist der Eigelstein. Hier marschierten zur Römerzeit die Legionäre. Schon die zweite Stadterweiterung bezog den südlichen Eigelstein mit ein. Im Mittelalter zogen Pilgerscharen über die Straße. In den Brauhäusern dieser Zeit feierten einst die Studenten. Als sich Napoleon in dieses Viertel verirrte, war er entsetzt vom ärmlichen Leben der Menschen. Vor der Industrialisierung erstreckten sich hier noch Kappesfelder. Danach zogen viele Arbeiter ins Viertel. Nach dem 2. Weltkrieg waren es wiederum die Ärmeren, die es hierhin verschlug. Damals entstand auch das berühmte Rotlichtviertel. In heutiger Zeit zeichnet sich das Eigelstein-Viertel durch bunte Vielfalt und ein besonderes Flair aus.

2422403 Exkursion

Asja Bölke

1 x Donnerstag

15.00-17.15 Uhr

3. Okt. 2024

Gebühr: 10,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



Lindenthal – vom Krieler Dömchen zum Kanal

Lindenthal ist ein aus ehemaligen Dörfern und Hofgütern zusammengesetztes Veedel mit großzügigen Grünflächen. Die Tour beginnt im Kriel genannten Grenzgebiet zwischen Sülz und Lindenthal. Zu bestaunen gibt es hier die kleinste romanische Kirche in Köln. Vorbei am Krankenhaus Hohenlind mit seiner Dominikus-Böhm-Kirche St. Elisabeth führt die Tour dann zum ehemaligen Wohnhaus von Konrad Adenauer. Durch den Kölner Stadtwald geht es schließlich zum Kanal – der liebe Lindenthal wie ein holländisches Dorf wirken, wäre da nicht auch noch die Kirche Christi-Auferstehung von Gottfried Böhm.

Führung durch die Schatzkammer des Kölner Doms

Unter dem Kölner Dom, im historischen Kellergewölbe wird ein kostbarer Kirchenschatz aufbewahrt. Auf einer Fläche von ca. 500 Quadratmetern werden etwa Reliquiare, liturgische Geräte und Gewänder sowie Insignien der Erzbischöfe und Domgeistlichen vom 4. bis zum 20. Jahrhundert, mittelalterliche Skulpturen und fränkische Grabfunde ausgestellt. Die Führung durch die Schatzkammer beginnt um 16.00 Uhr und wird von der Dombauverwaltung geleitet. Die Kosten für die Führung sind in der Gebühr enthalten. Unsere Exkursion beginnt um 15:00 Uhr mit einem Spaziergang in der Domumgebung. Dabei erfahren Sie etwas über die römischen Anfänge der Stadt Köln und werden einige Relikte aus der für Köln so bedeutsamen Römerzeit zu sehen bekommen.

Das Severinsviertel – ein urkölsches Veedel

Hier tanzt der Bär nicht mehr ganz so stark wie noch vor Jahren. Dennoch ist das Severinsviertel immer noch ein Szeneviertel mit vielen Kneipen, Restaurants und Pinten. Dazu eine alt-ehrwürdige Kirche über einem römischen Friedhof. Hier kann man in die Unterwelt absteigen und dann wieder hinauf ins pralle Leben. Im Veedel hatte Trude Herr ihr Theater – die Ulknudel, die sowas von „al dente“ war. Casanova wollte nur Tage bleiben und blieb doch Monate. Die Bläck Fööss trafen hier den „ahle Mann vür d'r Weetschaftsdüür“. „Drink doch ene met!“ Gehen Sie doch mit durch's Severinsviertel.

2422406 Exkursion

Dorothea Lautwein

1 x Mittwoch

15.00-17.00 Uhr

16. Okt. 2024

Gebühr: 24,00 Euro

Treffpunkt wird nach

Anmeldung mitgeteilt

2422407 Exkursion

Theo Werker

1 x Samstag

14.00-16.00 Uhr

19. Okt. 2024

Gebühr: 10,00 Euro

Treffpunkt wird nach

Anmeldung mitgeteilt

2422408 Exkursion

Asja Bölke

1 x Samstag

12.00-14.15 Uhr

27. Okt. 2024

Gebühr: 10,00 Euro

Treffpunkt wird nach

Anmeldung mitgeteilt



Nachkriegsarchitektur in der Kölner Innenstadt – Neufert, Riphahn, Schürmann, Schwarz

Im Dezember 2022 starb Joachim Schürmann. Die erste Assoziation ist sicher der Schürmann-Bau in Bonn – etwas unrühmlich. Wir erkunden stattdessen die Nachkriegsarchitektur in Köln. Schürmann prägte sie mit dem Wiederaufbau der Kirche Groß St. Martin und mit den umliegenden Neubauten. Einem anderen Architekten, Peter Neufert, begegnen wir prominent am bunten Herkuleshochhaus. Auch für das Wormland-Haus mit der kinetischen Plastik von Otto Piene in der Altstadt ist Neufert verantwortlich. Das Erbe von Rudolf Schwarz ist neben der Nordsüdfahrt auch der Wiederaufbau des Gürzenich. Mit dem Opernbau und vielem anderen war schließlich auch Schwarz' Freund Wilhelm Riphahn ein Miterbauer des neuen Kölns.



**Gartenoase
Köln-West**

Ihr Hofladen in Frechen

sehr buntes Gemüse aus eigenem Anbau, leckeres aus der Region und vom Portugiesen, Eier, Kartoffeln, und vieles mehr.

Gärtnerei für Selbstversorger

eine bunte Vielfalt, auch für den Winteranbau und Exotisches.

Aktuelle News gibt's auf
facebook gartenoase köln-west
Instagram gartenoase_koeln_west

Öffnungszeiten

(in der Sommersaison)

Mi bis Fr 9⁰⁰ bis 18⁰⁰

Sa 9⁰⁰ bis 14⁰⁰

Dipl. ing. agr. Marcel Kurzbuch
Paul-R.-Kraemer-Allee 103
ehemalige Römerstr.

Rund um den Kölner Friesenplatz

Heute noch erinnern Spuren an die einstige Pracht der Ringstraße mit ihren Plätzen in der Kaiserzeit. Der Stadtgarten, Kölns ältester Park, steht unter Landschaftsschutz. Straßennamen erinnern an Helden des „Schnäuzerkrieges“ von 1870/71. Beim Bau des Gerling-Ring-Karrees am Friesenplatz wurde eine mittelalterliche Grabenfangmauer aufgedeckt. Bleibt bei den weiteren Bauten im Quartier die „kleine Reichskanzlei“ dort stehen? Auf dem Platz hat sich auch der Künstler Arno Breker, der für Hitler „stramme germanische Jungs“ in Stein meißelte, mit einem heiter gestalteten Brunnen verewigt. St. Gereon, eine der zwölf großen romanischen Kirchen Kölns, muss man gesehen haben. Zum Schluss gehen wir in den Teil der Stadt, der in den 60er- und 70er-Jahren das „Miljö“ beherbergte und wo starke Jungs in Pelzen und dicken Amischlitten vorfuhren.

2422409 Exkursion

Theo Werker

1 x Sonntag

14.00-16.00 Uhr

17. Nov. 2024

Gebühr: 10,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



Melaten – Kölner Gräber erzählen Geschichte(n)

Sie möchten Kölns ältesten Zentralfriedhof näher kennenlernen? Dann schließen Sie sich einem Spaziergang über Melaten an. Lernen Sie die wechselvolle Geschichte dieses Ortes kennen und hören Sie etwas über seine Entstehungsgeschichte ebenso wie über die Entwicklung des Friedhofs von seiner Einweihung im Jahre 1810 bis heute. Unterwegs werden wir viele Gräber prominenter Kölner:innen zu sehen bekommen. Wir hören von Künstler:innen und Mäzen:innen, Unternehmer:innen und Politiker:innen, darunter so bekannte Personen wie Farina oder auch die Klosterfrau Maria Clementine Martin. Ebenso werden Sie aber auch eher Unbekannte kennenlernen. Nicht fehlen darf auch typisch Kölsches. Erholen Sie sich bei einem Spaziergang und lassen Sie Kölner Gräber Geschichte(n) erzählen.

2422410 Exkursion

Dorothea Lautwein

1 x Sonntag

14.00-16.00 Uhr

24. Nov. 2024

Gebühr: 10,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



2422416 Exkursion

Theo Werker

1 x Dienstag

10.00-12.00 Uhr

7. Jan. 2025

Gebühr: 10,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



Krippenführung in Köln

Krippen muss man nach Dreikönige besuchen. Die Könige bringen den Glanz und die Pracht in die Krippen. Wir besuchen ganz verschiedene Krippentypen: karge, überladene, mit viel Grün, mit Märchenwaldcharakter, mit einem Chinesen. Dabei wird die heilsgeschichtliche Bedeutung des Geschehens nicht außer Acht gelassen. So soll es auch sein – was auf Griechisch „Amen“ heißt.

Edle Getränke

2422601 Workshop

Christin Fischer

1 x Freitag

18.30-21.30 Uhr

27. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 18,00 Euro

ab 10 Pers. 15,00 Euro

**Genussmittelumlage:
25,00 Euro**

vhs, Hauptstraße

Workshop mit Verkostung

Alles außer gewöhnlich –

unbekannte Rebsorten mit Wow-Effekt

Haben Sie Lust auf neue Weinerfahrungen? Über 10.000 Rebsorten hat uns die Natur beschert – ein unerschöpfliches Paradies für neugierige Weinfreunde. In vielen Ländern entstehen daraus tolle Weine. Dennoch trifft man meist nur auf die großen Player Chardonnay, Sauvignon, Cabernet und Co. Zwangsläufig kommen dabei viele Rebsorten zu kurz und besondere Geschmackserlebnisse bleiben aus. Bei dieser Probe wenden wir uns den kaum bekannten Rebsorten zu und entdecken dabei unterschiedlichste Weinregionen.

Bitte bringen Sie zwei Weingläser mit. Anmeldung bis 16.09.2024. Eine Rückerstattung der Kursgebühr bei Nichtbesuch des Kurses ist leider nicht möglich.

Workshop mit Verkostung Edle Tropfen – Kultweine und Shootingstars

Warum wird ein Wein zum Kultwein? Weil er besonders rar ist? Weil er hoch bewertet wird? Auf jeden Fall muss ein Kultwein begehrt sein. Und begehrt sein, heißt meistens rar, edel und teuer. Es gehört aber vor allem noch eines dazu: Tradition. Die meisten Kultweine der Welt wurden seit Jahrzehnten auf höchstem Niveau produziert. Schließlich können natürlich auch Marketingstrategien einen Wein zum Kult werden lassen. Bei dieser Weinprobe lernen wir einige Weine kennen und gehen dem sie umgebenden Kult auf den Grund.

Bitte bringen Sie zwei Weingläser mit. Anmeldung bis 11.11.2024. Eine Rückerstattung der Kursgebühr bei Nichtbesuch des Kurses ist leider nicht möglich.

Workshop mit Verkostung Ein Streifzug durch die belgische Kultur

Belgien – ein Land von bescheidener Größe, jedoch reich an Geschichte und Kultur. Was Belgien aber besonders auszeichnet, ist seine Tradition, nahezu jeden Anlass in einem Bier zu zelebrieren. Ob historische Ereignisse, religiöse Feierlichkeiten, Persönlichkeiten aus Adel und Kunst oder sogar mythologische Gestalten, Radrennen oder die industrielle Vergangenheit – belgische Braumeister:innen verstehen es meisterhaft, diese vielfältigen Themen in köstliche Biere zu verwandeln. In diesem Seminar führt der Bierliebhaber, Belgier und Hobbybrauer Filip Dedeurwaerder-Haas durch eine Auswahl dieser kulturell inspirierten Biere und entführt Sie auf eine Reise durch die belgische Lebensart. Um dieses einzigartige Bildungserlebnis abzurunden, werden dabei nicht nur interessante Geschichten und Anekdoten geteilt, sondern auch einige belgische Käsesorten serviert. Anmeldung bis 07.10.2024. Eine Rückerstattung der Kursgebühr bei Nichtbesuch des Kurses ist leider nicht möglich.

2422602 Workshop

Christin Fischer
1 x Freitag
18.30-21.30 Uhr
22. Nov. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 18,00 Euro
ab 10 Pers. 15,00 Euro
Genussmittelumlage:
25,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2422604 Workshop

Filip Dedeurwaerder-Haas
1 x Freitag
18.30-21.30 Uhr
25. Okt. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 18,00 Euro
ab 10 Pers. 15,00 Euro
Genussmittelumlage:
18,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2422605 Workshop

Filip Dedeurwaerder-Haas
1 x Samstag
18.30-21.30 Uhr
26. Okt. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 18,00 Euro
ab 10 Pers. 15,00 Euro
Genussmittelumlage:
18,00 Euro
vhs, Hauptstraße

WDR 2

Früh raus?
Geht besser
zusammen!

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN



Kreativität Gestalten


- Tanz
- Fotografie
- Malen und Zeichnen
- Arbeiten mit unterschiedlichen Materialien
- Arbeiten mit Ton
- Nähen, Stricken und Häkeln

Fachbereichsleiter:
Krischan Fiedler
Telefon 501 - 1252

Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:
Nathaly Tappert und
Antonia Alba
Telefon 501 - 1255 + 1253

Kreativität und Gestalten

Kreativkurse führen Anfänger:innen an die künstlerische Praxis heran, Fortgeschrittene bauen ihr Repertoire an Gestaltungstechniken aus. Gefördert werden dabei auch Kompetenzen wie Improvisationsbereitschaft, Teamfähigkeit und nicht zuletzt natürlich kreatives Denken.



Gibt es etwas, das Sie gerne einmal ausprobieren möchten, wir aber noch nicht anbieten? Schicken Sie uns Ihre Idee für einen neuen Kreativkurs gerne an info@vhs-frechen.de.

Tanz

2423100S abends

Amina Koller
1 x Mittwoch
20.00-21.30 Uhr
4. Sept. 2024
gebührenfrei
Gymnastikhalle
Gymnasium

Schnupperstunde: **Hip-Hop für Anfänger:innen**

Sie interessieren sich für unseren Hip-Hop-Kurs für Anfänger:innen (Kursnummer 2423101)? Bei dieser Schnupperstunde erhalten Sie schon mal einen kostenlosen Eindruck.

2423101 abends

Amina Koller
15 x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Gymnastikhalle
Gymnasium

Hip-Hop für Anfänger:innen

In diesem Kurs für Anfänger:innen tauchen wir in eine Welt aus Beats und Bounces ein. In lockerer und doch energiegeladener Atmosphäre erlernen wir die Basics des Hip-Hop wie grundlegende Foundations und Grooves. Dabei entwickeln wir unser Rhythmusgefühl und verbessern unsere tänzerischen Fähigkeiten. Gemeinsam feiern wir unsere Begeisterung für das Tanzen und die Hip-Hop-Kultur.

American Linedance

American Linedance ist eine Tanzform des Countrydance, bei der die Tanzenden in Linien (Lines) voreinander und nebeneinander tanzen. Feste Partner:innen gibt es nicht. Die Schrittkombinationen des jeweiligen Tanzes werden anschaulich erklärt und gezeigt. Getanzt wird überwiegend zu Country-Musik, aber auch zunehmend zu Pop und Rock. Voraussetzung für Linedance sind zwei Füße und Freude an Country-Musik. Eine kleine Portion „Westernfeeling“ kann nicht schaden.

Für Anfänger:innen

2423102 abends

Jacky Cremer
15 x donnerstags
18.00-19.30 Uhr
ab 19. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Für Fortgeschrittene

2423103 abends

Jacky Cremer
15 x donnerstags
19.45-21.15 Uhr
ab 19. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Jazztanz für Anfänger:innen

Jazztanz ist verbreiteter, als viele denken: Von den Musikvideos der Popindustrie über die Leinwände Hollywoods bis hin zu den Musicalbühnen des Broadway – überall dort bewundern wir unterschiedliche Facetten von Jazztanz. In diesem Workshop für Anfänger:innen widmen wir uns den Grundlagen des Jazztanzen und arbeiten an unserer Körperbeherrschung und unserer Bühnenperformance.

2423104 Wochenende

Amina Koller
Sonntag, 29. Sept. 2024,
10.00-14.00 Uhr
Sonntag, 6. Okt. 2024,
10.00-14.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 35,00 Euro
ab 10 Pers. 27,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Discofox – Schnupperworkshop

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Discofox wie Grundschrift, gemeinsame Drehung, Solo-Drehungen und erste typische Discofox-Figuren vermittelt. Nach dem Workshop werden Sie sich durchaus auf die Tanzfläche wagen können.

2423105 Wochenende

Bernd Löffler
1 x Sonntag
10.00-13.45 Uhr
3. Nov. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 21,00 Euro
ab 10 Pers. 17,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2423106 Wochenende

Bernd Löffler
Sonntag, 10. Nov. 2024,
10.00-13.45 Uhr
Sonntag, 17. Nov. 2024,
10.00-13.45 Uhr
Sonntag, 24. Nov. 2024,
10.00-13.45 Uhr
Gebühr:
8-9 Pers. 50,00 Euro
ab 10 Pers. 37,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2423107 Wochenende

Bernd Löffler /
Silke Petersen
1 x Samstag
10.00-13.45 Uhr
30. Nov. 2024
Gebühr:
8-9 Pers. 29,00 Euro
ab 10 Pers. 23,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2423108 Wochenende

Bernd Löffler /
Silke Petersen
1 x Sonntag
10.00-14.30 Uhr
1. Dez. 2024
Gebühr:
8-9 Pers. 33,00 Euro
ab 10 Pers. 26,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Discofox

Vom World Dance Council zum „International Dance of the Year 2011“ gekürt, ist der Discofox schon lange der Hit auf allen Tanzflächen. Seine Popularität verdankt dieser „Praxistanz für alle Gelegenheiten“ der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und leicht erlernbar ist. In diesem Kurs werden – ausgehend vom Grundschritt – Drehungen, Übergänge und Discofox-Figuren bis hin zu typischen Wickelkombinationen vermittelt, und zwar „Schritt für Schritt“. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

Discofox – kleine Kniffe mit großer Wirkung

Das Problem bei vielen Tanzworkshops ist, dass der Inhalt in stark geballter Form auf die Teilnehmenden einprasselt. Mitunter ist es recht anspruchsvoll, sich alles zu merken und umzusetzen. In diesem Workshop orientieren wir uns deshalb am neuen Konzept des „social dancing“. Getanzt werden Figuren, die durch nur geringe Abweichungen, z. B. andere Handhaltungen, anders aussehen, aber einfach zu behalten und umzusetzen sind. Darüber hinaus lassen sich die Figuren mit Leichtigkeit zu schönen Kombinationen verbinden. Der Workshop wird von zwei Dozent:innen geleitet, auch die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

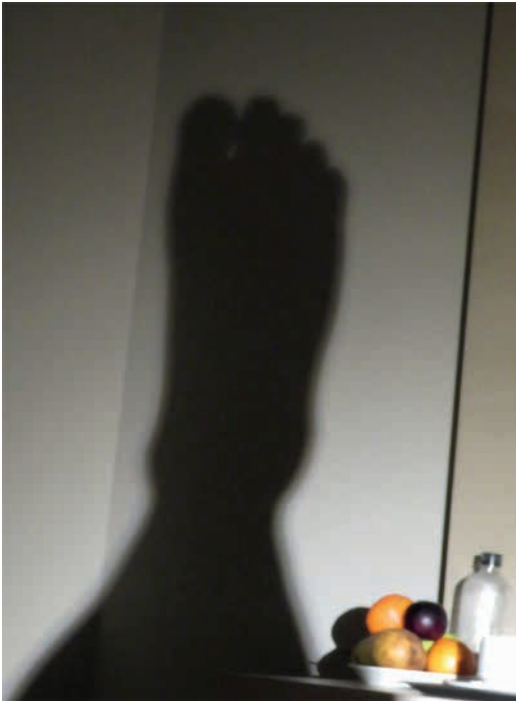
Discofox für Freaks

Sie tanzen Discofox bereits auf höherem Niveau und wollen sich nun an Figuren heranwagen, die man in Festzelten und Discos in aller Regel nicht zu sehen bekommt? Dann sind Sie in diesem Workshop für Fortgeschrittene genau richtig. Unterrichtet werden anspruchsvolle Folgen auf Turnierniveau, die Sie so wahrscheinlich noch nicht live gesehen haben. Der Workshop wird von zwei Dozent:innen geleitet, auch die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

Fotografie

Ausstellung der vhs-Fotowerkstatt Licht und Schatten – der Schatten als selbstständiges Objekt

Die Teilnehmenden der vhs-Fotowerkstatt zeigen in dieser Ausstellung, dass Schatten auch darstellbare Objekte sein können. Wo Licht ist, sieht man etwas, eben auch Schatten. Lassen Sie sich überraschen. Die Eröffnung der Ausstellung findet am Dienstag, dem 5. November 2024 ab 19:00 Uhr statt.



Fotowerkstatt

Sie fotografieren gerne? Digital, analog, farbig oder schwarz-weiß? Die Fotowerkstatt kennt keine Scheuklappen, deshalb werden die Themen in Absprache mit den Teilnehmenden aktuell ausgesucht. Im Vordergrund stehen Gedankenaustausch und Bildbetrachtung, aber es können auch Themen für gemeinsames Fotografieren entwickelt werden.

2423201 Ausstellung

Harald Meyer-Schrauth
Ausstellungsdauer:
5. Nov. - 10. Dez. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

2423202 abends

Harald Meyer-Schrauth
5 x dienstags
19.00-21.15 Uhr
ab 12. Nov. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 50,00 Euro
ab 10 Pers. 37,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Malen und Zeichnen

2423301 vormittags

Karin Friedrich
7 x mittwochs
10.00-12.15 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:

7-9 Pers. 67,00 Euro
ab 10 Pers. 50,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2423302 vormittags

Karin Friedrich
7 x mittwochs
10.00-12.15 Uhr
ab 27. Nov. 2024
Gebühr:

7-9 Pers. 67,00 Euro
ab 10 Pers. 50,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Offenes Mal-Atelier

Sie möchten nicht alleine malen? Fehlt Ihnen die professionelle und individuelle Anleitung? Im Mal-Atelier treffen sich künstlerisch Interessierte, Einsteiger:innen und Können:innen, zum gemeinsamen Arbeiten an ihren Werken. Die Arbeitsplätze sind großzügig, gute Staffeleien auf Wunsch vorhanden. Ob mit Acrylfarben, Aquarell, mit verschiedenen Zeichenstiften oder Pastellkreiden – Sie bestimmen das eigene Malmaterial und Ihre Maltechnik. Die Dozentin vermittelt gestalterische Grundlagen und gibt Tipps für die jeweilige Arbeitsweise. So werden auch kreative Herangehensweisen an ein Bild diskutiert und ausprobiert. Mit Spaß und Energie entstehen Zeichnungen und Gemälde. Die qualifizierte Anleitung und das gemeinsame Lernen bringen alle im Umgang mit ihren Farben weiter.

Bitte mitbringen: Malfarben oder Stifte, Papier, Leinwände, Borstenpinsel oder Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, Küchenrolle oder Lappen, Folie für den Tisch und evtl. das gewünschte Malmotiv.



Strich für Strich – Zeichnen lernen

Wer möchte das nicht – mit verschiedenen Zeichenstiften umgehen können und die eigene Zeichnung aufs Papier bringen? Wir arbeiten mit den Basisthemen der Zeichenkunst: Licht und Schatten, Strukturen und Schraffuren, Perspektive, Peilen mit Augenmaß, Landschaften, Stillleben und Figuren. Daneben werden auch kunstgeschichtliche Hintergründe erläutert. Am Kurswochenende kann Neues entdeckt, in Ruhe ausprobiert und dann mit der Dozentin ausführlich besprochen werden. Durch die individuelle Begleitung durch die Dozentin eignet sich der Kurs sowohl für Anfänger:innen als auch für geübte Zeichner:innen. Bitte bringen Sie Bleistifte in verschiedenen Stärken, Buntstifte, Radierer und Papier oder Skizzenbuch mit.

Onlinekurs: Digitales Zeichnen – die Welt der Concept Art

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Zeichnen auf eine völlig neue Art zu entdecken – ohne Palette oder Leinwand. Dabei erfahren Sie auch, wie die fantastischen Welten in Filmen oder Games entstehen. Sie lernen die Grundlagen des digitalen Zeichnens, etwa wie Sie Szenen durch Licht und Schatten beeinflussen können oder wie Sie den Blick von Betrachter:innen lenken. Für die Teilnahme benötigen Sie ein moderneres Stift-Tablet (z. B. ein Apple iPad mit Pencil). Als Grafiksoftware können genutzt werden: Adobe Photoshop, ProCreate, Artstudio, Painter, Gimp, Sketchbook. Ein kleiner Tipp für den Fall, dass Sie gerne mit einem Grafiktablet und Photoshop teilnehmen möchten: Wacom Grafiktablets können günstig gemietet werden und Adobe Photoshop gibt es bereits im Monats-Abo. Der Kurs findet mit maximal sechs Teilnehmenden in der vhs-eigenen vhs.cloud statt. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

David Moretto hält auch einen Vortrag zur Concept Art – siehe Seite 74.

2423304 Wochenende

Karin Friedrich
Samstag und Sonntag
5.-6. Okt. 2024
jeweils 10.00-15.00 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 46,00 Euro
ab 10 Pers. 36,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2423305D abends

David Moretto
4 x dienstags
19.00-20.30 Uhr
ab 29. Okt. 2024
Gebühr: 47,00 Euro
Online
(Link und Informationen
nach Anmeldung)

vhs
 Veranstaltung zum Semesterthema
 „Alltagskompetenz: Digitalisierung
 und Künstliche Intelligenz“

2423306 Workshop

Nadine Lichtblau

Freitag, 20. Sept. 2024,

18.00-18.45 Uhr

Samstag, 21. Sept. 2024,

13.00-16.45 Uhr

Gebühr:

7-9 Pers. 24,00 Euro

ab 10 Pers. 19,00 Euro

Lernmittelgebühr:

13,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Acrylmalerei nach Vorlage – Coffee to go

In diesem Workshop verwandeln wir eine alte Leinwand mithilfe von Kaffeesatz, Acrylfarben und ein paar anderen Materialien in ein abstraktes Gemälde. Das ist nicht nur nachhaltig, sondern geht auch noch schnell. Es bleibt Ihnen überlassen, wie eng Sie sich bei Ihrer Arbeit an der Vorlage orientieren. Ihr fertiges Kunstwerk können Sie nach dem Workshop nach Hause mitnehmen oder an liebgewonnene Menschen verschenken.

In der Zusatzgebühr sind alle notwendigen Materialien, d. h. eine Leinwand, Pinsel, Strukturpaste, Kaffeesatz, sämtliche Farben und Blattmetall, enthalten. Eigene Materialien können Sie zur Ergänzung gerne mitbringen.

2423307 Wochenende

Nadine Lichtblau

1 x Samstag

13.00-16.45 Uhr

9. Nov. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

Lernmittelgebühr:

13,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Acrylmalerei nach Vorlage – wie ein Fisch im Wasser

Sie möchten ein komplettes Gemälde aus Acrylfarben innerhalb weniger Stunden auf die Leinwand bringen? Genau das macht dieser Kurs durch die Vermittlung von leicht zu erlernenden Techniken in geselliger Atmosphäre möglich. Dabei bleibt es Ihnen überlassen, wie eng Sie sich bei Ihrer Arbeit an der Vorlage orientieren.

In der Zusatzgebühr sind alle notwendigen Materialien, d. h. eine Leinwand, Pinsel, sämtliche Farben, Metallgold und Glitzer, enthalten. Eigene Materialien können Sie zur Ergänzung gerne mitbringen.

Mal- und Verzierungstechniken des Mittelalters – Eitempera

Dieser Kurs versetzt Sie in die Werkstätten der mittelalterlichen Tafelmaler zurück. Bevor Sie sich in der Malerei mit Eitempera-Farben üben, erhalten Sie eine kurze Einführung in den kunstgeschichtlichen Hintergrund, den maltechnischen Aufbau und in die Farbherstellung. Mit selbst hergestellten Eitempera-Farben gestalten Sie schließlich eine Holztafel. Das Motiv wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt, Sie können aber auch ein eigenes mitbringen. Vorkenntnisse benötigen Sie nicht, Freude an feinmotorischer Arbeit schon. Falls vorhanden, bringen Sie gerne feine Haarpinsel mit. Der Kurs findet mit maximal acht Teilnehmenden statt. Ihre Dozentin, die Diplom-Restauratorin Kim Ohm, war unter anderem für das Wallraf-Richartz-Museum und das Kölnische Stadtmuseum tätig.

2423310 Wochenende

Kim Ohm

1 x Sonntag

10.30-16.30 Uhr

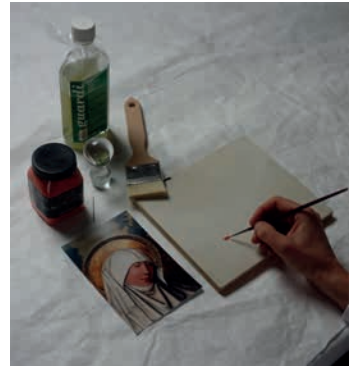
24. Nov. 2024

Gebühr: 33,00 Euro

Lernmittelgebühr:

10,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Mal- und Verzierungstechniken des Mittelalters – Vergoldung und Glassteinverzierung

Dieser Kurs versetzt Sie in die Werkstätten der mittelalterlichen Tafelmaler zurück. Bevor Sie sich in der Verzierung mit Gold und Glassteinen üben, erhalten Sie eine kurze Einführung in den kunstgeschichtlichen Hintergrund und den technischen Aufbau. Mit goldenem Schlagmetall, Glassteinen und verschiedenen Verzierungstechniken gestalten Sie schließlich Ihr eigenes kleines Kunstwerk. Vorkenntnisse benötigen Sie nicht, Freude an feinmotorischer Arbeit schon. Falls vorhanden, bringen Sie gerne feine Haarpinsel mit. Der Kurs findet mit maximal acht Teilnehmenden statt.

2423311 Wochenende

Kim Ohm

1 x Sonntag

10.30-16.30 Uhr

1. Dez. 2024

Gebühr: 33,00 Euro

Lernmittelgebühr:

10,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2423312 Wochenende

Kim Ohm

1 x Sonntag

10.30-16.30 Uhr

15. Dez. 2024

Gebühr: 33,00 Euro

Lernmittelgebühr:

10,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Mal- und Verzierungstechniken des Mittelalters – Buchmalerei

Dieser Kurs versetzt Sie in die Werkstätten der mittelalterlichen Buchmaler zurück. Bevor Sie sich in der Gestaltung von einer Initialen Ihrer Wahl üben, erhalten Sie eine kurze Einführung in den kunstgeschichtlichen Hintergrund und den maltechnischen Aufbau. Mit goldenem Schlagmetall und Gouachefarben gestalten Sie schließlich Ihr eigenes kleines Kunstwerk. Vorkenntnisse benötigen Sie nicht, Freude an feinmotorischer Arbeit schon. Falls vorhanden, bringen Sie gerne feine Haarpinsel mit. Der Kurs findet mit maximal acht Teilnehmenden statt.

Arbeiten mit unterschiedlichen Materialien

2423402 abends

N.N.

12 x dienstags

18.30-20.45 Uhr

ab 17. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 110,00 Euro

ab 10 Pers. 80,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Faszination Schmuck – Schmuckgestaltung für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie erlernen Grundtechniken der Goldschmiedearbeit wie Sägen, Feilen, Löten etc. oder vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse bei der Fertigung eigener Schmuckentwürfe. Mit etwas Fantasie und handwerklichem Geschick können Sie unter Anleitung Ihren ganz individuellen Schmuck selbst anfertigen. Die Materialkosten ab 30,00 Euro für Silber, Sägeblätter, Lot etc. werden von der Kursleitung eingesammelt. Bitte bringen Sie Bleistift und Skizzenpapier mit.

Den Werkstoff Glas entdecken

Stellen Sie Tiffany-Lampen und Glasbilder, Fenster- oder Gartendeko her. Im Kurs erwerben oder vertiefen Sie Kenntnisse in entsprechenden Glasbearbeitungstechniken. Lassen Sie sich inspirieren von Ideen, Formen, Farben und Techniken, um Neues zu gestalten und Traditionelles zu erhalten. Werkzeuge wie Lötkolben, Glasschneider, Krösel- und Brechzangen sowie Schleifmaschinen stehen zur Verfügung. Der Kurs heißt Einsteiger:innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen.

2423404 abends

Petra Zähl

15 x donnerstags

19.30-21.30 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 121,00 Euro

ab 10 Pers. 88,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Book-Origami – die Kunst des Buchfaltens

In diesem Buchkunstkurs werden Worte in Bücher gefaltet. Möglich sind bis zu fünf Buchstaben oder Zahlen für Namen oder andere Ideen. Auch Symbole wie Herzen, Sterne und ähnliches können aus Büchern gefaltet werden. Die Bücher eignen sich wunderbar als Geschenk zu Weihnachten, Geburtstagen etc. oder einfach als Dekoration im eigenen Zuhause.

Bücher werden zur Verfügung gestellt. Beim Vortreffen am Freitagabend erstellt die Dozentin eine Faltvorlage mit Ihrem Wunschemotiv für das von Ihnen gewählte Buch.

2423405 Workshop

Nadine Lichtblau

Freitag, 13. Dez. 2024,

18.00-18.45 Uhr

Samstag, 14. Dez. 2024,

13.00-16.00 Uhr

Gebühr:

7-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Arbeiten mit Ton

Vermittelt werden verschiedene Aufbautechniken für Gefäßkeramik und Objekte. Auf Oberflächengestaltung durch Strukturierung des Materials Ton, Auftragen von Engoben, Porzellan, Glasur und Oxyden wird besonders eingegangen. Die Kurse sind sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Durch Lieferantenwechsel bei der Tonlieferung kann sich die Lernmittelgebühr kurzfristig ändern.

Kreatives Gestalten mit dem Werkstoff Ton

2423501 vormittags

N.N.
12 x mittwochs
9.30-12.30 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 144,00 Euro
ab 10 Pers. 105,00 Euro
Lernmittelgebühr:
32,00 Euro
Hauptschule Herbertskaul

2423502 nachmittags

N.N.
12 x mittwochs
15.30-18.30 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 144,00 Euro
ab 10 Pers. 105,00 Euro
Lernmittelgebühr:
32,00 Euro
Hauptschule Herbertskaul

2423503 vormittags

N.N.
12 x donnerstags
9.30-12.30 Uhr
ab 26. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 144,00 Euro
ab 10 Pers. 105,00 Euro
Lernmittelgebühr:
32,00 Euro
Hauptschule Herbertskaul



Nähen, Stricken und Häkeln

Vom Faden zum Kunstwerk

DIY – do it yourself! Aber wie? Ob Kuscheltier, Tasche, Pullover, Kleid oder Dekoration – in diesem Kurs lernen Sie vielfältige Techniken der Textilgestaltung. Upcycling – „aus Alt mach Neu!“ Nähen, Stricken, Häkeln – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bringen Sie Ihre Lieblingsstoffe oder -wolle mit. Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

2423602 nachmittags

Galina Blechmann
15 x donnerstags
17.00-19.00 Uhr
ab 19. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 120,00 Euro
ab 10 Pers. 87,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie möchten lernen, Kleidungsstücke selbst zu schneiden? Dann entscheiden Sie sich für einen Nähkurs. Nach einer Einführung an der Nähmaschine zu Kursbeginn geht es auch gleich schon mit dem Nähen los. Anfänger:innen können z. B. kleine Utensilien wie Handy- oder Kosmetiktaschen, Kissenbezüge oder ähnliches nähen. Fortgeschrittene vertiefen ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Im weiteren Verlauf des Kurses kann ein von Ihnen selbst gewähltes Kleidungsstück entstehen (z. B. Rock, Hose, Bluse), wobei sich der Schwierigkeitsgrad am jeweiligen Können orientiert. Dabei werden das richtige Maßnehmen, Schnitte-Lesen, die Stoffwahl, das Zuschneiden, Anprobieren etc. erläutert und vermittelt. Bitte bringen Sie Nähutensilien wie eine Schere, etwas Garn etc. mit. Nähmaschinen stehen zur Verfügung, Sie können aber auch Ihre eigene mitbringen. Der Kurs findet mit maximal acht Teilnehmenden statt.

2423605 abends

Annette Kaltwasser
5 x montags
17.45-20.00 Uhr
ab 28. Okt. 2024
Gebühr: 59,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2423606 abends

Annette Kaltwasser
5 x montags
17.45-20.00 Uhr
ab 9. Dez. 2024
Gebühr: 59,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2423608 Wochenende

Mathilde Gau

Samstag, 16. Nov. 2024,

10.00-14.00 Uhr

Samstag, 23. Nov. 2024,

10.00-14.00 Uhr

Gebühr:

7-9 Pers. 35,00 Euro

ab 10 Pers. 27,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Stricken und Häkeln für Anfänger:innen

Nachdem diese Techniken der Handarbeit lange als altmodisch galten und immer mehr in Vergessenheit gerieten, kommen Stricken und Häkeln wieder in Mode. Sich ein besonderes Einzelstück zu stricken oder zu häkeln, macht Spaß und ist nachhaltig. Im Workshop erlernen Sie die Grundlagen des Strickens und Häkelns, z. B. den Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, Luftmaschen. Nach einer Übungsphase sind Sie dann in der Lage, Ihr erstes kleines Projekt selbst zu erstellen. Bitte mitbringen: Helles, einfarbiges Garn und Rundstricknadel in der Stärke 5, Schere, Stift und Papier.

STADTBÜCHEREI FRECHEN

Mittwoch, 20. November 2024 | 19.30 Uhr

Lesung mit Tim Pröse

Der Bestseller-Autor Tim Pröse stellt aus seinem neuen Buch „Wir Kinder des 20. Juli“ das Programm „Wer war der Mann, der Hitler töten wollte? Stauffenberg – eine Spurensuche“ vor.

Eintritt: 5,00 Euro | Anmeldung erforderlich



© (fot) tim pröse

Dienstag, 24. September 2024 | 19.30 Uhr

Lesung mit Gisa Klönne: Für diesen Sommer

Mit Mitte 50 kommt Franziska noch einmal in ihr Elternhaus zurück, um sich um ihren verwitweten Vater zu kümmern. Seit ihrer Jugend, seit sie sich dem Naturschutz verschrieben hat, war das Verhältnis zu ihm, dem technikgläubigen Ingenieur, schwierig und ihre Besuche im Elternhaus selten. Auch in Franziskas Leben sind viele Ideale zerbrochen, selbst beim Yoga findet sie keinen Frieden mehr. Widerstrebend lassen sich also Vater und Tochter aufeinander ein.

Gisa Klönne, geb. 1964, lebt als Schriftstellerin und Schreibcoach in Köln. Ihre Kriminalromane erreichten eine Gesamtauflage von über einer halben Million.

Eintritt: 5,00 Euro | Anmeldung erforderlich



© Franziska Klönne

Anmeldung: ☎ 02234 5011334 | ✉ stadtuecherei@stadt-frechen.de oder www.stadtuecherei-frechen.de



Beruf
Medienkompetenz
Wissenschaft
Technik

- **Bildungsurlaub**
- **PC-Anwendungen**
- **Offene Sprechstunden**
- **Alltagskompetenz Digitalisierung**
- **Alltagskompetenz KI**
- **Medienkompetenz**
- **Berufsberatung im Erwerbsleben**

Fachbereichsleiter:
Filip Dedeurwaerder-Haas
Telefon 501 - 1242
Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:
Nathaly Tappert und
Antonia Alba
Telefon 501 - 1255 + 1253

- **Future Skills**
- **Fortbildungen für**
Kursleitende
- **Wissenschaft**
- **Betriebe "vor Ort"**

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung ein zentraler Bestandteil des Bildungsauftrags der vhs Frechen. Der kompetente Umgang mit digitalen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf – Medienkompetenz – Wissenschaft – Technik“ dar. Hier lernen Sie, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich so besser in allen Lebensbereichen zu orientieren. Veranstaltungen zu Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen stärken, ergänzen das Angebot. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden Sie aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Kurse zur Gesundheitsvorsorge oder berufsbezogene Sprachkurse.

Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub in Nordrhein-Westfalen (NRW) ist gesetzlich verankert. Arbeitnehmer:innen haben einen Anspruch darauf, sich für anerkannte Weiterbildungsmaßnahmen von der Arbeit freistellen zu lassen. Die vhs Frechen ist, wie alle Volkshochschulen in NRW, eine anerkannte Trägerin für Bildungsurlaube.

2425001 ganztags

Angelika Biert
Mittwoch bis Freitag
16.-18. Okt. 2024
jeweils 10.00-16.30 Uhr
Gebühr: 135,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden
Intensivseminar nach dem AWbG-Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen, um im Alltag Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken. Finden Sie einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung. Sie lernen, Ihren Körper und die Gefühle besser wahrzunehmen und bewusst zu atmen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie im Umgang mit stressverschärfenden Gedanken das „Gedankenkarussell“ stoppen und wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können. Weiterhin stehen Achtsamkeitsübungen, Traumreisen und Meditationen auf dem Programm. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.



Weitere Entspannungsangebote der Kursleiterin:
S. 123-124.

Mit Pilates zu mehr Gesundheit in Beruf und Alltag

Intensivseminar nach dem AWbG-Bildungsurlaub

Stress und Bewegungsmangel bestimmen unser heutiges Leben, Dauererschöpfung und chronische körperliche Beschwerden sind oftmals die Folge. Lernen Sie in diesem Bildungsurlaub die Wirkung von Pilates kennen. Durch eine Stärkung der Tiefenmuskulatur, präventives Rückentraining und achtsame Bewegungsabläufe können Sie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und zu mehr Kraft und Flexibilität gelangen. So können Sie Ihre Haltung verbessern und Ihre körperliche und mentale Gesundheit stärken. Die Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen und Stressprophylaxe runden den Bildungsurlaub ab. Geeignet für Anfänger:innen und Teilnehmende mit geringer Vorerfahrung. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung, Schreibutensilien.

2425002 ganztags

Sina Jendoubi-Otto
Mittwoch bis Freitag
5.-7. Feb. 2025
jeweils 9.00-16.00 Uhr
Gebühr: 129,00 Euro
vhs, Hauptstraße

PC-Anwendungen

Texte bearbeiten mit Word

In diesem Kurs lernen Sie, wie Word aufgebaut ist und welches die wichtigsten Funktionen sind. Sie lernen, unterschiedlichste Texte einzugeben, zu bearbeiten, zu formatieren und sie sicher zu speichern und zu drucken. Sie werden Texte in Spalten und Abschnitte verteilen können und diese so lesbarer gestalten. Auch Listen können Sie mit Nummerierungen und Aufzählungszeichen übersichtlicher erstellen. Sie lernen, Grafiken einzubauen, Briefe und Serienbriefe zu gestalten, und werden verschiedene Automatisierungen und andere nützliche Hilfen kennenlernen. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

2425100 abends

Mario Rade
8 x dienstags
18.00-20.15 Uhr
ab 29. Okt. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 75,00 Euro
ab 10 Pers. 56,00 Euro
vhs, Hauptstraße



2425101 abends

Mario Rade
4 x mittwochs
18.00-20.15 Uhr
ab 30. Okt. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 41,00 Euro
ab 10 Pers. 31,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2425102 vormittags

Hans-Martin Schönenberg
Montag bis Donnerstag
26.-29. Aug. 2024
jeweils 9.00-13.30 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 75,00 Euro
ab 10 Pers. 56,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2425103 vormittags

Ursula Scholz
2 x freitags
8.30-11.30 Uhr
ab 10. Jan. 2025
Gebühr:
7-9 Pers. 29 Euro
ab 10 Pers. 23 Euro
vhs, Hauptstraße

Tabellenkalkulation mit Excel – Grundlagen

Wenn Sie im Berufsalltag erfolgreich mit Excel arbeiten möchten, erhalten Sie hier einen optimalen Einstieg. Der Kurs umfasst die Grundfunktionen der Tabellenkalkulation, das Anlegen, Bearbeiten und Gestalten von Tabellen mit u. a. Zellbezügen und einfachen Verknüpfungen. Sie lernen, in Tabellen mit einfachen Formeln sowie mit Formaten wie Datum und Uhrzeit zu arbeiten. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Word und Outlook für den Berufsalltag

Dieser Intensivkurs zu Word und Outlook bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten in diesen Programmen zu verbessern und Ihr Wissen zu erweitern.

Sie werden lernen, wie Sie mit Word effektiv professionelle Dokumente erstellen. Im Kurs werden Sie sich auf die Gestaltung von Briefen, Berichten und Tabellen konzentrieren und Ihnen wird gezeigt, wie Sie Word so einrichten können, dass es Ihren spezifischen Zwecken entspricht.

Darüber hinaus wird der Kursleiter Ihnen Praktiken und Techniken vermitteln, um mit Outlook Ihre E-Mails effektiv zu verwalten und Ihre täglichen Aufgaben zu organisieren. Sie lernen, wie Sie Ihre Kontakte verwalten, Termine planen und Aufgaben priorisieren können, um produktiver und effektiver zu arbeiten.

Texte und Tabellen bearbeiten – eine Einführung in Word und Excel

Möchten Sie lernen, wie Sie Texte mit Word und Tabellen mit Excel bearbeiten können? In diesem Kurs werden wir gemeinsam die ersten Schritte machen. Sie werden in einer kleinen Gruppe lernen, wie Sie einfache Textdokumente und Tabellen erstellen und bearbeiten können. Unsere erfahrene Kursleiterin wird Ihnen geduldig und verständlich erklären, wie Sie Word und Excel am besten nutzen können.

Egal, ob Sie noch keine Erfahrung mit diesen Programmen haben oder bereits ein wenig damit vertraut sind – dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihr Wissen zu vertiefen und Ihr Vertrauen im Umgang mit dieser Technologie zu stärken.

Word, Excel und PowerPoint für den Berufsalltag

Dieser Kurs bereitet gezielt und kompakt auf die Anforderungen des Berufsalltags vor und vermittelt Ihnen die Fähigkeiten und Kenntnisse, die Sie benötigen, um effektiv mit Microsoft Word, Excel und PowerPoint zu arbeiten: Wie erstellen Sie professionelle Dokumente und Berichte in Word? Wie sammeln, analysieren und visualisieren Sie Daten in Excel? Wie stellen Sie eine Präsentation mit PowerPoint zusammen? Darüber hinaus werden Sie lernen, wie Sie diese drei Anwendungen so einrichten können, dass sie Ihren spezifischen Bedürfnissen und Anforderungen entsprechen.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

Wenn Sie im Berufsalltag erfolgreich mit Excel arbeiten möchten, erhalten Sie hier einen optimalen Einstieg. Der Kurs umfasst die Grundfunktionen der Tabellenkalkulation, das Anlegen, Bearbeiten und Gestalten von Tabellen mit u. a. Zellbezügen und einfachen Verknüpfungen. Sie lernen, in Tabellen mit einfachen Formeln sowie mit Formaten wie Datum und Uhrzeit zu arbeiten. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Präsentationen erstellen mit PowerPoint

In diesem Kurs lernen Sie, eine Präsentation mit PowerPoint zu erstellen und vorzuführen. Zunächst werden Sie eine einfache Präsentation anfertigen. Sie lernen auch, wie Sie Text, Grafiken, Audio und Video einfügen. Das Bearbeiten von Master-Folien gehört genauso zu diesem Kurs wie das Animieren von einzelnen Folien bis hin zur Gesamtpräsentation. Auch eine Loop-Präsentation, die sie in einer Schleife abspielen können, werden Sie erstellen. Und da Präsentation gezeigt werden wollen, üben Sie auch, wie Sie mit PowerPoint präsentieren können. Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

2425104 abends

Ursula Scholz
4 x donnerstags
18.00-21.15 Uhr
ab 31. Okt. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 52,00 Euro
ab 10 Pers. 39,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2425106 abends

Mario Rade
4 x mittwochs
18.00-20.15 Uhr
ab 27. Nov. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 41,00 Euro
ab 10 Pers. 31,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2425107 abends

Ursula Scholz
3x donnerstags
18.30-20.00 Uhr
ab 28. Nov. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 24,00 Euro
ab 10 Pers. 19,00 Euro
vhs, Hauptstraße



2425108 Wochenende

Hans-Martin Schönenberg
2 x samstags
9.00-16.00 Uhr
ab 28. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 52 Euro
ab 10 Pers. 39 Euro
vhs, Hauptstraße

Grundkurs Photoshop SE

Dieser Kurs bietet einen praktischen Einstieg in die Arbeit mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements. Wenn Sie die Möglichkeiten der Bildoptimierung dieses Programms kennenlernen und anwenden möchten, ist dieser Wochenend-Intensivkurs für Sie bestens geeignet. Der erfahrene Kursleiter erklärt Ihnen, welche Funktionen das Programm bietet, wie Sie im Bild navigieren, mit Auswahlen arbeiten und wie Sie die Beleuchtung, die Farbe, die Bildschärfe u. ä. korrigieren. Sie lernen ebenfalls, wie Sie Bilder beschriften, retuschieren, restaurieren und schließlich freistellen. Windows-Grundkenntnisse und Erfahrungen mit einem Textprogramm werden vorausgesetzt.

Offene Sprechstunden

Die offene Sprechstunde an der Volkshochschule Frechen ist für alle Bürger:innen da, die eine konkrete Frage zum Gebrauch von mobilen Geräten oder PC's haben. Wir nehmen uns Zeit für jede:n Einzelne:n und erklären alles verständlich und ausführlich. Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich. Ein Wartezimmer gibt es nicht, dafür aber eine professionelle Auskunft. Für die Teilnahme zahlen Sie eine Beratungsgebühr von 15,00 Euro pro Termin.

2425201 vormittags

Ursula Scholz
Freitag, 20. Sept. 2024,
8.30-11.30 Uhr
Freitag, 4. Okt. 2024,
8.30-11.30 Uhr
Freitag, 8. Nov. 2024,
8.30-11.30 Uhr
Freitag, 6. Dez. 2024,
8.30-11.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Computer-Treff – offene Sprechstunde für Laptop und PC (1x im Monat)

Sie haben Fragen zu Ihrem Rechner? Sie möchten mehr über die Funktionen und Möglichkeiten Ihres Geräts erfahren? Dann besuchen Sie unseren Computer Treff – die offene Sprechstunde für alle Fragen rund um Laptop und PC.

Unsere erfahrene Beraterin steht Ihnen einmal im Monat mit Rat und Tat zur Seite. In unserer offenen Sprechstunde können Sie uns Ihre Fragen stellen, Probleme schildern und Tipps für den Umgang mit Ihrem Gerät erhalten. Egal, ob es um die Bedienung des Betriebssystems, die Nutzung von Anwendungen oder die Einrichtung von E-Mail-Konten geht – wir helfen Ihnen gerne weiter.

Smartphone-Treff – offene Sprechstunde für Handy und Tablet (1x im Monat)

Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone, zu Ihrem Tablet oder iPad? Sie möchten mehr über die Funktionen und Möglichkeiten Ihres Geräts erfahren? Dann besuchen Sie unseren Smartphone-Treff – die offene Sprechstunde für alle Fragen rund um die mobilen Geräte.

Unsere erfahrene Beraterin steht Ihnen einmal im Monat zur Verfügung. Egal ob Sie Probleme mit der Bedienung haben, eine neue App installieren möchten oder einfach nur Tipps und Tricks rund um Ihr Gerät suchen – wir helfen Ihnen.

Einladungen erstellen mit Word

Wollten Sie schon immer Einladungen für Ihre Feiern erstellen?

In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie Sie eine ansprechende Einladung erstellen. Sie lernen, Bilder und Fotos einzufügen und wie Sie Grafiken aus dem Internet in Word einpflegen. Zudem lernen Sie, Zeichnungen und Formen zu platzieren. Abschließend zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Einladung am besten drucken.

Fundierte Grundkenntnisse in Word werden vorausgesetzt.

Serienbriefe erstellen

Sie möchten Einladungen oder Briefe an mehrere Menschen gleichzeitig per Post oder per Mail verschicken? Dann können Sie das in diesem Kurs lernen:

Sie lernen zunächst, wie Sie eine Adressdatenbank erstellen und verwalten. Anschließend erstellen Sie Textdokumente, die Sie verschicken wollen und können die Elemente einfügen, die Sie für den Serienversand brauchen. Und am Ende ist Ihr Serienbrief bzw. Ihre Serienmail fertig und versandbereit.

Fundierte Grundkenntnisse in Word werden vorausgesetzt.

2425202 vormittags

Ursula Scholz

Freitag, 27. Sept. 2024,

8.30-11.30 Uhr

Freitag, 11. Okt. 2024,

8.30-11.30 Uhr

Freitag, 15. Nov. 2024,

8.30-11.30 Uhr

Freitag, 13. Dez. 2024,

8.30-11.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2425203 vormittags

Ursula Scholz

1 x Freitag

8.30-10.30 Uhr

29. Nov. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 15,00 Euro

ab 10 Pers. 13,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Veranstaltung zum Semesterthema
„Alltagskompetenz: Digitalisierung
und Künstliche Intelligenz“

2425204 vormittags

Ursula Scholz

1 x Freitag

11.00-13.30 Uhr

29. Nov. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 18,00 Euro

ab 10 Pers. 15,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Veranstaltung zum Semesterthema
„Alltagskompetenz: Digitalisierung
und Künstliche Intelligenz“

Alltagskompetenz Digitalisierung Mobile Geräte

2425206 mittags

Ursula Scholz

1 x Freitag

11.45-13.15 Uhr

11. Okt. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 15,00 Euro

ab 10 Pers. 13,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2425207 vormittags

Ursula Scholz

1 x Freitag

9.00-11.00 Uhr

24. Jan. 2025

Gebühr:

7-9 Pers. 15,00 Euro

ab 10 Pers. 13,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Bilder vom Smartphone auf dem PC sichern

Sie haben mit dem Smartphone viele Bilder aus dem Urlaub oder von der Familie gemacht, und Sie möchten diese Bilder nun sicher speichern. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Handy an den PC anschließen, die Bilder übertragen und auf dem PC sichern können. Bringen Sie ein USB-Kabel mit, das zu Ihrem Smartphone passt. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.



2425210 abends

Mario Rade

4 x dienstags

18.00-21.15 Uhr

ab 7. Jan. 2025

Gebühr:

7-9 Pers. 52,00 Euro

ab 10 Pers. 39,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Einführung in iPhone und iPad

Sie kommen mit Ihrem Apple-Gerät noch nicht so zurecht, wie Sie möchten? In diesem Kurs bieten wir Ihnen ein wenig Starthilfe an: Wir befassen uns mit den grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten dieser Geräte, wir lernen, wie Sie das Gerät und sein Betriebssystem IOS bedienen können? Was ist die Apple-ID und wie können Sie die Sprachassistenten Siri effektiv einsetzen? Was kann die iCloud? Und wie funktionieren geteilte Bildschirme bzw. wie lässt sich Multitasking einrichten (ab IOS 15). Vorkenntnisse sind nicht notwendig, bringen Sie aber Ihr Gerät mit.

Erste Schritte mit dem Android-Smartphone

Sie wurden mit einem Android-Smartphone oder -Tablet an Weihnachten beschenkt? Oder Sie kennen sich noch nicht so gut mit Ihrem Android-Gerät aus? In diesem Kurs bieten wir Ihnen die notwendige Starthilfe: Welche Funktionen hat Ihr Smartphone und wie finden Sie sich dabei zurecht? Wir helfen Ihnen bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen. Sie werden die Vielseitigkeit Ihres Android-Smartphones richtig schätzen lernen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, bringen Sie aber Ihr Gerät mit.

2425211 abends

Mario Rade

3 x mittwochs

18.00-20.15 Uhr

ab 8. Jan. 2025

Gebühr:

7-9 Pers. 35,00 Euro

ab 10 Pers. 27,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Android-Smartphone Aufbaukurs

Für alle, die bereits das Smartphone nutzen, aber mehr können möchten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Fotos erstellen, bearbeiten und versenden können. Sie werden Apps installieren und löschen können, lernen WhatsApp und Google Maps (Navi) kennen. Außerdem lernen Sie, wie sie über Bluetooth das Handy mit anderen Geräten verbinden können, wie Sie vom Smartphone ausdrucken und bargeldlos bezahlen können. Schließlich gehen wir noch auf Updates und Datensicherung ein.

Basiskenntnisse in der Nutzung eines Android-Smartphones werden vorausgesetzt. Bringen Sie Ihr Android Smartphone mit.

2425212 abends

Mario Rade

4 x donnerstags

18.00-20.15 Uhr

ab 7. Nov. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 41,00 Euro

ab 10 Pers. 31,00 Euro

vhs, Hauptstraße





Alltagskompetenz “Digitalisierung in der Pause”

Unsere Apps der Woche

16.09.2024 2425320D	ChatGPT – Texte generieren, Ideen brainstormen Filip Dedeurwaerder-Haas
23.09.2024 2425321D	Fobizz – kreativ Seminare und Unterricht gestalten Fabienne Kenkel
30.09.2024 2425322D	Splittr – Ausgaben und Kosten aufteilen und verwalten Isabell Porschen
07.10.2024 2425323D	Mentimeter – in Echtzeit Feedbacks einholen Filip Dedeurwaerder-Haas
28.10.2024 2425324D	Onleihe Erft, Filmfriends, Freelegal – die Frechener Bücherei-Apps Marion Lombardo
04.11.2024 2425325D	GarageBand – Musik komponieren und bearbeiten Nils Moog
11.11.2024 2425326D	Canva – kreative Designs erstellen Katja Stabel
18.11.2024 2425327D	Google Foto-Scanner – gedruckte Fotos digitalisieren Alexandra Drux
25.11.2024 2425328D	Deutsche Bahn (DB) App – Reisen planen und Tickets buchen Antje Laacks
02.12.2024 2425329D	Meistertask – Projekte effektiv verwalten Fabienne Kenkel
09.12.2024 2425330D	Music Speed Changer und LALAL.AI – Apps zum Musik üben Bernd Golenia
16.12.2024 2425331D	Kahoot – die Quiz App Christina Schmidt
13.01.2025 2425332D	Oncoo – Kartenabfragen erstellen Filip Dedeurwaerder-Haas
20.01.2025 2425333D	Duolingo – Spachlern-App Aurelia Schaaf-Lakebrink
27.01.2025 2425334D	learningapps.org – interaktive Lernaktivitäten und Übungen erstellen Krischan Fiedler

Alltagskompetenz KI

Künstliche Intelligenz kann unser tägliches Tun durchaus erleichtern. In diesen Kursen wird Ihnen gezeigt, wie Sie KI im Alltag einsetzen und nutzen können. Mut ist dabei nicht notwendig, Neugier schon!

Ideen für Texte sammeln und Texte erstellen mit ChatGPT

ChatGPT ist wie ein schlauer Roboter, der Texte produzieren kann. Man kann ihm Fragen stellen, mit ihm „reden“, und er antwortet mit hilfreichen Informationen oder sogar mit kompletten Texten. In diesem kurzen Kurs lernen Sie, wie Sie mit ChatGPT Ideen bis hin zu nahezu fertigen Texten erstellen können. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

2425300 vormittags

Ursula Scholz

1 x Freitag

10.45-13.00 Uhr

4. Okt. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 18,00 Euro

ab 10 Pers. 15,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Veranstaltung zum Semesterthema
„Alltagskompetenz: Digitalisierung
und Künstliche Intelligenz“

KI (Künstliche Intelligenz) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

In diesem Kurs entdecken Sie die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT in Alltag und Beruf. Sie erfahren, wie Sie KI-basierte Tools effektiv nutzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal, in welchem Bereich Sie arbeiten, dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen. Der Kurs findet online über die Konferenzplattform Zoom statt.

2425301D abends

Robin Weniger

1 x Mittwoch

19.45-21.15 Uhr

11. Dez. 2024

Gebühr: 20,00 Euro

Online

(Link und Informationen nach Anmeldung)



Veranstaltung zum Semesterthema
„Alltagskompetenz: Digitalisierung
und Künstliche Intelligenz“



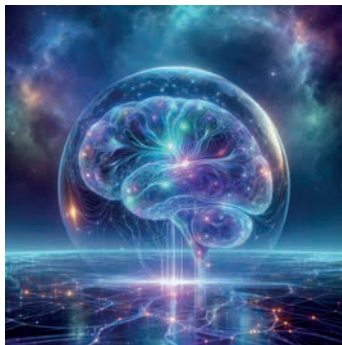
Robin Weniger

"Alle sagten: das geht nicht. Dann kam einer, der wusste das nicht und hat's einfach gemacht." (Autor unbekannt)

Medienkompetenz

2425310 Vortrag

David Moretto
1 x Mittwoch
19.00-20.00 Uhr
11. Dez. 2024
Lebensmittelumlage:
5 Euro
vhs, Hauptstraße



Concept Art – Visuelle Blockbuster Von der Idee zur fertigen Zeichnung: Die Kunst des Concept Art aus der Games- und Filmwelt

Tauchen Sie mit dem Concept Artist David Moretto ein in die Welt der Concept Art. Hier werden kreative Visionen zum Leben erweckt und visuelle Blockbuster in Form von atemberaubender Concept Art in Verbindung mit Techniken und Workflows aus dem Art Department der Games- und Filmwelt erschaffen. Schauen Sie hinter die Kulissen der Preproduction eines Kinofilms, weit bevor nur eine Sekunde gedreht wurde und wie mit Concept Art visuelle Geschichten im Kopf entstehen.

David Moretto startete 2001 mit seiner eigenen Firma Jollycat VFX Studio, mit der er erfolgreich Animationen, Concept Arts und Visual Effects erstellt. Zu seinen Kunden zählen bis heute Produktionen für TV-Shows, Spielfilme, Kinder- und Wissenschaftssendungen. Als Concept Artist entwickelt David Moretto die Designs in der Preproduktion für Film- und Game-Studios.

Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

Mit Videos erfolgreich auf Social Media

In diesem Workshop lernen Sie, wie man kreative Videos für Social Media produziert, um mehr Reichweite zu erzielen. Wir schauen uns dazu die wichtigsten Plattformen an, um zu verstehen, wofür sie genutzt werden, was die Standards sind und wie die Zielgruppen aussehen. Wir gehen näher auf beliebte Trends sowie Storytelling ein. In der Praxis schauen wir uns die Funktionsweise von Reels an, um die unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten auszuprobieren. Für diesen Workshop ist die App Instagram notwendig. Dieser Kurs findet online in der vhs-eigenen vhs.cloud statt.

2425311 abends

Rusanna Danielian

2 x mittwochs

18.00-19.30 Uhr

ab 20. Nov. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 18,00 Euro

ab 10 Pers. 15,00 Euro

Online

(Link und Informationen nach Anmeldung)

Kreativ mit Canva

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen und gestalten Sie professionelle Designs ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setzen sie direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte erstellen, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt und Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, um die eigenen Designs zu verbessern. Vor dem Workshop muss eine Registrierung auf www.canva.com erfolgen. Dieser Kurs findet online statt.

2425312D abends

Robin Weniger

1 x Montag

18.00-21.00 Uhr

28. Okt. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 18 Euro

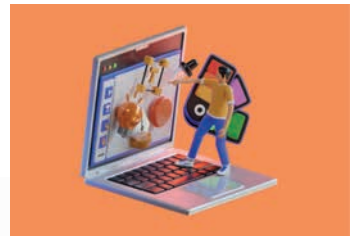
ab 10 Pers. 15 Euro

Online

(Link und Informationen nach Anmeldung)



Veranstaltung zum Semesterthema
„Alltagskompetenz: Digitalisierung
und Künstliche Intelligenz“



Rusanna Danielian

„Meine Leidenschaft gehört dem Film.

In meinen Videokursen lernen Sie alles Wissenswerte vom Drehbuch bis zur Filmmontage“

Berufsberatung im Erwerbsleben In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

2425601 abends

**Susanne Boehncke
1 x Donnerstag
17.00-18.30 Uhr
7. Nov. 2024
gebührenfrei
Lesesaal des Stadtarchivs**

Beruflich unzufrieden – umsteigen, neustarten oder bleiben? Orientierungsveranstaltung für Berufstätige mit Wechselbereitschaft oder Aufstiegswunsch

Immer mehr Berufstätige hinterfragen ihre Arbeitssituation und denken darüber nach, ob der aktuelle Arbeitsplatz noch zu ihnen passt. Die Berufsberater:innen beraten und begleiten alle, die für sich herausfinden wollen, ob man bleiben will oder lieber einen anderen Arbeitgeber sucht. Auch wer sich beruflich weiterentwickeln möchte und darüber nachdenkt, ob und welche Qualifikation einen da weiterbringt, wird von Berufsberater:innen bei der Entscheidungsfindung unterstützt und begleitet. Sie werden erfahren, wie Sie ihr berufliches Ziel herausfinden und wie die nächsten Schritte dahin sind.

Für diese Veranstaltung ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

2425602 abends

**Susanne Boehncke
1 x Donnerstag
17.00-18.30 Uhr
31. Okt. 2024
gebührenfrei
Lesesaal des Stadtarchivs**

Bewerbungsstrategien – Das 1x1 der Bewerbungsunterlagen In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Für viele Berufstätige oder Wiedereinsteiger:innen liegt „die letzte Bewerbung“ schon weit zurück. Was hat sich seitdem verändert? Was ist zu beachten? Wie erstelle ich optimale und erfolgreiche Bewerbungsunterlagen? Welche Fehler sollte ich vermeiden?

Berufsberater:innen der Arbeitsagentur werden Ihnen zeigen, worauf es ankommt und wie Sie erfolgversprechende Bewerbungsunterlagen erstellen. Wenn vorhanden, können Sie gerne eine Bewerbungsmappe mitbringen.

Für diese Veranstaltung ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.



Future Skills

Menschen benötigen künftig an jedem Arbeitsplatz überfachliche Fähigkeiten. Diese umfassen das Verständnis für digitale Prozesse ebenso wie kognitive und soziale Kompetenzen. Unser Kursangebot unterstützt Sie dabei, beruflich wie privat besser teilhaben zu können.

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

Der Kurs findet online über die Konferenzplattform Edu-dip statt.

2425611D abends

Helmut Lange

1x Dienstag

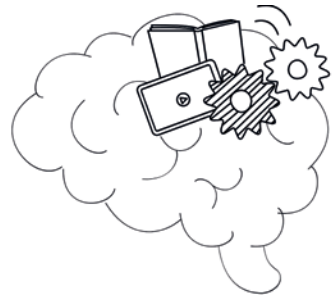
19.00-21.30 Uhr

1. Okt. 2024

Gebühr: 25,00 Euro

Online

(Link und Informationen nach Anmeldung)



Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechnen-Tricks.

Der Kurs findet online über die Konferenzplattform Edu-dip statt.

2425612D abends

Helmut Lange

1x Dienstag

19.00-21.30 Uhr

8. Okt. 2024

Gebühr: 25,00 Euro

Online

(Link und Informationen nach Anmeldung)

2425613D nachmittags

Helmut Lange
1x Donnerstag
16.00-18.00 Uhr
17. Okt. 2024
Gebühr: 25,00 Euro
Online
(Link und Informationen nach Anmeldung)

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler:innen

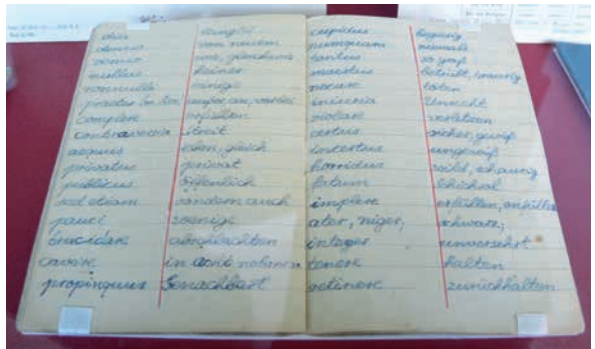
Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?
Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.
Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen und die besten Vokabellern-Tricks.
Der Kurs findet online über die Konferenzplattform Edu-dip statt.

2425614D abends

Helmut Lange
1x Donnerstag
19.00-21.30 Uhr
ab 24. Okt. 2024
Gebühr: 25,00 Euro
Online
(Link und Informationen nach Anmeldung)

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?
Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.
Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen und die besten Vokabellern-Tricks.
Der Kurs findet online über die Konferenzplattform Edu-dip statt.



Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen – just for fun. Der Onlinekurs spricht jede:n an – ob Schüler:in, Student:in, berufstätig oder Senior:in – probieren Sie es gerne aus. Der Kurs findet online über die Konferenzplattform Edudip statt.

Überzeugen mit Worten, Körpersprache und Stimme

Wenn wir Andere für etwas gewinnen wollen, zählt nicht nur, was wir sagen, sondern auch das Wie. In diesem Kurs lernen und üben Sie hierzu: Was unterscheidet gute von fragwürdigen Argumenten und Manipulation? Welche Argumentationsmuster haben sich bewährt? Wie unterstreiche ich meine Botschaft durch Mimik, Gestik und andere nonverbale Signale? Wie wandelbar ist meine Stimme, und wie setze ich sie wirkungsvoll ein? Wie reagiere ich auf Einwände und Gegenargumente in der Diskussion? Wie führe ich unterschiedliche Argumente ggfs. in einer Lösung zusammen? Ein mehrseitiges Handout zu den Kursinhalten erhalten Sie für 3 Euro (in bar) im Kurs.

2425615D Wochenende

Helmut Lange

1x Samstag

9.00-16.00 Uhr

ab 26. Okt. 2024

Gebühr: 55,00 Euro

Online

(Link und Informationen nach Anmeldung)

2425620 Wochenende

Ursula Goeth

Freitag, 27. Sept. 2024,

17.00-20.00 Uhr

Samstag, 28. Sept. 2024,

10.00-17.00 Uhr

Gebühr:

7-9 Pers. 41 Euro

ab 10 Pers. 31 Euro

vhs, Hauptstraße



Trainer:innentag 2024

Samstag, 14. September 2024 | 9:00 bis 17:00 Uhr

Auch dieses Jahr gestaltet die vhs Frechen zusammen mit externen Trainer:innen einen Fortbildungstag für Lehrende mit einer Vielzahl an methodischen Workshops, (ent-)spannenden Bewegungsangeboten und inhaltlichen Beiträgen. Dr. Johannes Lierfeld, Dozent bei „Leaders of AI“ zeigt in seiner Keynote die Möglichkeiten und Grenzen der künstlichen Intelligenz. Zudem macht der #DigitalCheck NRW auf seiner Tour durch Nordrhein-Westfalen bei der vhs Frechen halt und zeigt, wie die digitale Teilhabe für alle Bürger:innen möglich ist.

Ablauf

9:00	Einlass	
9:30	Begrüßung Filip Dedeurwaerder-Haas	
9:40	Keynote: GenAI (Generative KI)- Potenziale & Missverständnisse Dr. Johannes Lierfeld, Dozent bei Leaders of AI	
10:20	Teaser #DigitalCheck NRW André Weßel, Projektleiter DigitalcheckNRW	
10:35	Pause	
10:50	Workshopschiene 1	
1	AI als Fortbildungszweig Dr. Johannes Lierfeld, Dozent bei Leaders of AI	2 Digitalcheck NRW André Weßel, Projektleiter DigitalcheckNRW
3	20 Stühle, Harry Potter und ein leeres Blatt: Methoden zu Feedback und Reflexion Claudia Rodemann, vhs Bonn	4 Lernszenarien Nina Wagner, Trainerin
12:20	Pause	
13:00	Workshopschiene 2	
5	Methodenbörse Christina Schmidt, vhs Frechen	6 Kursleitenden-Wing Tsun Heiko Rüll, Trainer der vhs Frechen
7	Stimmbildung Sabine Paprotny, Trainerin der vhs Frechen	8 Virtuell durch den Klassenraum Nina Wagner, Trainerin
14:30	Pause	
14:45	Workshopschiene 3	
9	Nachhaltigkeit für alle mit allen Antje Laacks, Aurelia Schaaf-Lakebrink, vhs Frechen	10 Smartboard-Nutzung für Anfänger:innen Krischan Fiedler, vhs Frechen
11	Apps&Co – die kleinen Alleskönner im Unterricht Filip Dedeurwaerder-Haas, vhs Frechen	
16:15	Gemeinsamer Abschluss: American Linedance Jacky Cremer, Trainer der vhs Frechen	

Fortbildungen für Kursleitende

Authentisch und realitätsnah – ein Workshop zu Hörverstehensübungen

Nicht alle Übungen zum Hörverstehen in den Lehrwerken sind maßgeschneidert für Ihre Unterrichtsplanung. Gemeinsam diskutieren wir die verschiedenen Aufgabentypologien für das Hörverstehen und sammeln Ideen, wie man selbst Hörübungen generieren und didaktisieren kann.

Für Kursleitende der vhs Frechen ist dieses Angebot gebührenfrei.

Lesen mit Spaß – Workshop zu Leseverstehensübungen

Teilnehmende lesen im Unterricht oft nur, um globale, selektive oder detaillierte Aufgaben zu lösen. Dies hat besonders zur Prüfungsvorbereitung einen wichtigen Stellenwert in der Unterrichtsplanung. Doch mit authentischen Texten hat man so viel mehr Möglichkeiten.

Gemeinsam finden wir geeignete Quellen für authentische, freie Texte und sammeln Möglichkeiten und konkrete Didaktisierungsvorschläge zum Einsatz im Fremdsprachenunterricht.

Für Kursleitende der vhs Frechen ist dieses Angebot gebührenfrei.

2425701D abends

Nina Wagner

1 x Mittwoch

18.00-21.15 Uhr

25. Sept. 2024

Gebühr:

4-9 Pers. 18,00 Euro

ab 10 Pers. 15,00 Euro

Online

(Link und Informationen nach Anmeldung)

2425702D abends

Nina Wagner

1 x Mittwoch

18.00-21.15 Uhr

30. Okt. 2024

Gebühr:

4-9 Pers. 18,00 Euro

ab 10 Pers. 15,00 Euro

Online

(Link und Informationen nach Anmeldung)

Wissenschaft

2425800 Vortrag

Dr. Axel Tillemans

1 x Dienstag

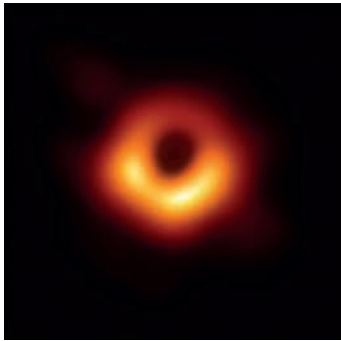
19.00-20.30 Uhr

5. Nov. 2024

Lebensmittelumlage:

5,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Bitte nicht die Monster füttern. Gigantische Rülpsen zeugen von einer Mahlzeit des zentralen Schwarzen Lochs

Das supermassive Schwarze Loch in der Mitte unserer Milchstraße ist 4-Millionen-mal so schwer wie die Sonne. Im Jahr 2010 wurden mit dem Fermi-Teleskop zwei gewaltige Gasblasen ober- und unterhalb des Zentrums der Milchstraße entdeckt. Astronomen halten diese Blasen für die Rülpsen, die das Schwerkraftmonster beim Verspeisen von etwa 10.000 Sonnenmassen ausgestoßen hat. Im Vergleich zu dem, was ein Quasar verspeist, ist das nur ein kleiner Snack. Ein Quasar ist eine Galaxie, dessen zentrales Schwarzes Loch gerne mal einige Millionen Sonnenmassen verspeist. Solch eine opulente Mahlzeit kann einige Millionen Jahre lang dauern. Quasare existierten vor allem während der Kindertage einer Galaxie. Warum es in der Frühzeit des Universums schon riesige Schwarze Löcher gab, ist nicht restlos geklärt. Es wird eine Lebensmittelumlage für Getränk und Snack von 5 Euro an der Abendkasse erhoben.

Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

Rätsel der Dunklen Materie - Geheimnisvolle Materie im Universum

2425801 Vortrag

Begleiten Sie uns auf eine spannende Reise in die Tiefen des Kosmos, während wir das faszinierende Geheimnis der Dunklen Materie erforschen. Dieses mysteriöse und unsichtbare Material stellt eine der größten Herausforderungen in der modernen Astrophysik dar und spielt eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung unserer Galaxien und des gesamten Universums. Die Existenz der Dunklen Materie beeinflusst die Struktur des Universums und das Schicksal von Galaxien und Sternen. Ihr Verständnis könnte entscheidend sein, um die Natur des Universums selbst zu entschlüsseln.

Philipp Dr. Heimann

1 x Dienstag

19.00-20.30 Uhr

19. Nov. 2024

Lebensmittelumlage:

5 Euro

vhs, Hauptstraße

Weitere wissenschaftliche Vorträge online bei [vhs.wissen live](https://www.vhs.wissen.live), siehe S. 34.



Dr. Philipp Heimann

„Meine Mission: Die Wunder der Physik leicht verständlich und unterhaltsam darzustellen.“

Betriebe vor Ort

Die „vhs vor Ort“ führt hinter die Kulissen von Betrieben in der Region. Da Betriebe teilweise sehr kurzfristig ihre Termine mit uns abstimmen, kann es durchaus vorkommen, dass es zusätzliche Betriebsbesichtigungen geben wird. Bitte verfolgen Sie die Aktualisierungen auf unserer Webseite unter www.vhs-frechen.de.

2425901 Exkursion

**Guido Seidlitz /
Hans-Gerd Dick**
1 x Mittwoch
14.00-18.00 Uhr
30. Okt. 2024
Gebühr: 18,00 Euro
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt

Vor Ort: Burg Disternich und Weiertor Jülich

Besuchen Sie mit uns die alternative Lebensgemeinschaft Burg Disternich. Die Leitlinien dieser Lebensgemeinschaft sind zukunftsorientiert handeln, gemeinschaftlich leben, soziokratisch entscheiden, regional wirken, ökologisch agieren, innerlich wachsen und miteinander strahlen. Ihren Lebensmittelpunkt hat die Gemeinschaft auf Burg Disternich. Das Geschlecht der Disternichs fand 1217 mit Euerardus de Disternich erstmals urkundlich Erwähnung. Im 16. Jahrhundert wurde die heutige Kernburg errichtet. Nachdem die Burg den Eigentümer im Laufe der Jahrhunderte mehrmals gewechselt hat und sie jahrelang leer stand, kaufte die Lebensgemeinschaft die Burg im Dezember 2017.

Unser zweites Ziel ist das Weiertor in Zülpich. An Heiligabend 1944 wurde diese Toranlage, das westlich gelegene Tor der mittelalterlichen Stadtbefestigung, durch Bomben zerstört. Erst 1974 konnte zumindest der rechte Außenturm der Toranlage rekonstruiert werden. Im Oktober 2024 soll das Tor vollständig restauriert sein. Genutzt werden soll es als Vereinsraum der Hovener Jungkarnevalisten.

2425902 Exkursion

**Filip Dedeurwaerder-Haas /
Celine Schmitt**
1 x Dienstag
9.00-12.00 Uhr
26. Nov. 2024
Gebühr: 18,00 Euro
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt!

Vor Ort: A.I. Village Hürth

Besuchen Sie mit uns das AI Village in Hürth, den Innovationscampus für Künstliche Intelligenz im Herzen Europas: Hier spielen Entwicklung, innovative Workspaces und Erlebnisflächen zusammen, um eine einzigartige Symbiose zu schaffen, die Künstliche Intelligenz erlebbar macht. Das AI Village vereint alle Dienstleister für Unternehmensgründung und Hightech in einem innovativen Netzwerk. Demonstratoren zeigen die Entwicklung neuer Technologien und bieten einen Einblick in eine neue Generation von Arbeits- und Lebensmodellen. Startups, Investoren und Unternehmern bietet das AI Village einen Raum für Zusammenarbeit und Networking.



AI Village



Sprachen

- **Englisch**
- **Französisch**
- **Italienisch**
- **Spanisch**
- **Niederländisch**
- **Türkisch**
- **Weitere Fremdsprachen**
- **Deutsch als Zweitsprache**

Fachbereichsleiter:
Krischan Fiedler
Telefon 501 - 1252

**Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:**
Nathaly Tappert und
Antonia Alba
Telefon 501 - 1255 + 1253

In der Welt zu Hause

**Mache dir
Fremdes
vertraut.**

**SPRACH
BARRI
ERE
ÜBER
WIND
ERIN**

**Gerne
beraten wir
Sie bei Ihrer
Wahl!**

vhs Volkshochschule
Frechen

Die anhaltende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität innerhalb Europas sowie Migrationsbewegungen zwischen den Kontinenten erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die Sprachkompetenz zählt – laut dem Europarat – zu den Schlüsselkompetenzen für ein lebenslanges Lernen. Sprachkenntnis ist eine Voraussetzung für beruflichen Erfolg, gesellschaftliche Teilhabe und Selbstbestimmung. Erst das Erlernen von Fremdsprachen ermöglicht interkulturellen Austausch.

Das sprachpolitische Ziel der Europäischen Union sieht das Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen vor. Maßgeblich unterstützt werden die Bürger:innen auf dem Weg zur Mehrsprachigkeit durch die Volkshochschulen. Während einer professionellen Beratung anhand des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) wird der passende Kurs ermittelt. Qualifizierte Kursleiter:innen stellen den Lernerfolg durch einen alltagsnahen, kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht sicher.



gebührenfrei
Vor Anmeldung
erwünscht

Sprachenberatung für das 2. Halbjahr 2024

2427000 | Donnerstag, 05.09.2024
18:00 - 19:30 Uhr

Unser Programm beinhaltet eine breite Auswahl an Sprachkursen. Von Kursen für Anfänger:innen bis hin zu Kursen für weit Fortgeschrittene – es gibt ein Angebot auf jeder Niveaustufe. Die Kursformate reichen von wöchentlichen Kursen, tagsüber und abends, über Auffrischungs- und Konversationskurse bis hin zu Online- und Wochenendkursen.

Gerne beraten wir Sie bei Ihrer Wahl!



Die Niveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)

<p>A1</p>	<p>Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen und was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner:innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen.</p>
<p>A2</p>	<p>Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen – z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung. Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.</p>
<p>B1</p>	<p>Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.</p>
<p>B2</p>	<p>Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; verstehe im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.</p>
<p>C1</p>	<p>Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. 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 und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.</p>
<p>C2</p>	<p>Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, 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 komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.</p>

Englisch

Unser Angebot an Englischkursen umfasst Kurse für Anfänger:innen, Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Fortgeschrittenenkurse, Auffrischkurse und Konversationskurse. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 88. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. September 2024 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Go for it! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002938-9

Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-102940-1

Brush up B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002937-2

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Englisch gelernt haben. Sie lernen die Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Schnupperstunde: Englisch für Anfänger:innen

2427300S nachmittags

Birgit Christmann
1 x Freitag
16.00-17.30 Uhr
6. Sept. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Englisch A1 (Kurs 1)

2427301 nachmittags

Birgit Christmann
15 x freitags
16.00-17.30 Uhr
ab 20. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Go for it! A1“
ab Lektion 1

Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Englisch A1 (Kurs 2)

2427302 abends

Birgit Christmann

15 x freitags

18.00-19.30 Uhr

ab 20. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Go for it! A1“

ab Lektion 4



Fortgeschrittenenkurse

Diese Kurse wenden sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Vorausgesetzt wird etwa der sichere Umgang mit einfachen grammatikalischen Strukturen. Auch kurze Gespräche über vertraute Themen sollten Sie führen können.

Englisch B1 (Kurs 1)

2427304 abends

Annemarie Morach

15 x montags

18.30-20.00 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Lehrwerk noch nicht

bekannt

Englisch B1 (Kurs 5)

2427306 abends

Heinz Wagenbach

15 x dienstags

17.30-19.00 Uhr

ab 17. Sept. 2024

Gebühr:

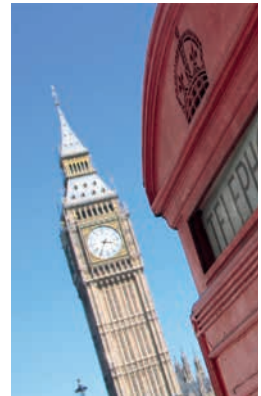
7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

Gymnasium Frechen

„Go for it! B1“

ab Lektion 1



Auffrischkurse

In diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, Ihre in der Schule oder früheren vhs-Kursen erworbenen Englischkenntnisse in etwas schnellerem Tempo und anhand von lebensnahen Beispielen aufzufrischen.

Refresher B1

2427311 abends

Marly de Fatima Meireles Pimenta
15 x mittwochs
18.30-20.00 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Brush up B1“ ab
Lektion 10

Refresher B2

2427312 abends

Walter Dinslage
15 x dienstags
18.30-20.00 Uhr
ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Refresher-Kurs für Senior:innen A2

2427313 vormittags

Gudrun Graffius
15 x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
ab 19. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk



Konversationskurse

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Sprachproduktion trainieren möchten. Auf die Grammatik wird nur noch am Rande eingegangen. Für die Teilnahme sollten Sie über einige Vorkenntnisse verfügen.

Easy Talk A2/B1

2427320 nachmittags

Annemarie Morach
 15 x montags
 17.00-18.30 Uhr
 ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
 7-9 Pers. 93,00 Euro
 ab 10 Pers. 68,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 Lehrwerk noch nicht bekannt

Conversation B1

2427321 mittags

Birgit Christmann
 15 x montags
 12.30-14.00 Uhr
 ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
 7-9 Pers. 93,00 Euro
 ab 10 Pers. 68,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 ohne Lehrwerk

Conversation and Grammar B2

2427323 nachmittags

Walter Dinslage
 15 x dienstags
 17.00-18.30 Uhr
 ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
 7-9 Pers. 93,00 Euro
 ab 10 Pers. 68,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 ohne Lehrwerk

Conversation B2

2427325 vormittags

Philip Wells
 15 x mittwochs
 10.45-12.15 Uhr
 ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
 7-9 Pers. 93,00 Euro
 ab 10 Pers. 68,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 ohne Lehrwerk

Conversation B2 – basic communication skills

2427326 vormittags

Philip Wells
 15 x donnerstags
 10.00-11.30 Uhr
 ab 19. Sept. 2024
Gebühr:
 7-9 Pers. 93,00 Euro
 ab 10 Pers. 68,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 ohne Lehrwerk

Conversation C1

2427327 vormittags

Philip Wells
 15 x mittwochs
 9.00-10.30 Uhr
 ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
 7-9 Pers. 93,00 Euro
 ab 10 Pers. 68,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 ohne Lehrwerk

Französisch

Unser Angebot an Französischkursen umfasst Kurse für Anfänger:innen, Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Auffrischkurse und Konversationskurse. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 88. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. September 2024 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Perspectives - Allez-y! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520176-6

On y va! A2, Hueber, ISBN 978-3-19-103351-4

Inspire 3 Kursbuch, hachette, ISBN 978-3-19-053387-9

Inspire 3 Arbeitsbuch, hachette, ISBN 978-3-19-063387-6

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Französisch gelernt haben. Sie lernen die Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Schnupperstunde: Französisch für Anfänger:innen

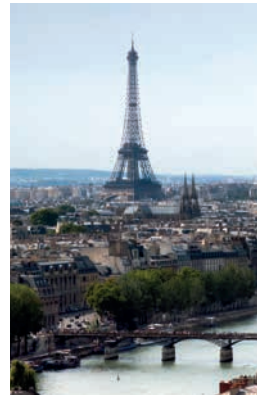
2427400S nachmittags

Moritz Becker
1 x Donnerstag
16.45-18.15 Uhr
5. Sept. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Französisch A1 (Kurs 1)

2427401 nachmittags

Moritz Becker
15 x donnerstags
16.45-18.15 Uhr
ab 19. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Perspectives - Allez-y! A1“
ab Lektion 1



Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Französisch A1 (Kurs 3)

2427402 abends

Moritz Becker
15 x donnerstags
18.30-20.00 Uhr
ab 19. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Perspectives - Allez-y!
A1“ ab Lektion 8

Französisch A1 (Kurs 4)

2427403 abends

Guido Gerlof
15 x montags
18.00-19.30 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Perspectives - Allez-y! A1“
ab Lektion 10

Französisch A2 (Kurs 2)

2427404 abends

Danièle Kroll-Legrand
15 x montags
18.00-19.30 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„On y va! A2“
ab Lektion 5

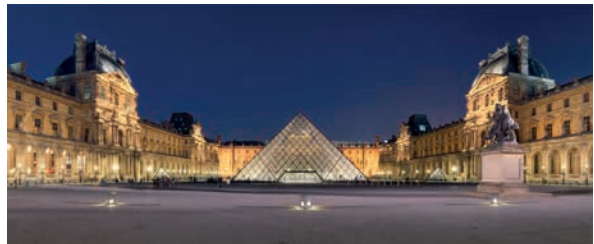
Auffrischungskurse

In diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, Ihre in der Schule oder früheren vhs-Kursen erworbenen Französischkenntnisse in etwas schnellerem Tempo und anhand von lebensnahen Beispielen aufzufrischen.

Auffrischungskurs B1

2427405 abends

Guido Bongard
15 x dienstags
18.30-20.00 Uhr
ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Inspire 3“ ab Lektion 9



Konversationskurse

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Sprachproduktion trainieren möchten. Auf die Grammatik wird nur noch am Rande eingegangen. Für die Teilnahme sollten Sie über einige Vorkenntnisse verfügen.

Conversation B1

2427407 vormittags

Guido Gerlof

15 x montags

10.00-11.30 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk

Conversation B2

2427408 vormittags

Danièle Kroll-Legrand

15 x donnerstags

10.30-12.00 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk

Conversation B2

2427409 nachmittags

Danièle Kroll-Legrand

15 x donnerstags

14.30-16.00 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk

Conversation C2 – vous avez la parole

2427411 abends

Danièle Kroll-Legrand

15 x donnerstags

19.00-20.30 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk



Italienisch

Unser Angebot an Italienischkursen umfasst Kurse für Anfänger:innen, Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Fortgeschrittenenkurse und Konversationskurse. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 88. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. September 2024 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

Dieci A1, Hueber, ISBN 978-3-19-005647-7

Dieci B1, Hueber, ISBN 978-3-19-025647-1

Nuovo Espresso 1, Hueber, ISBN 978-3-19-205438-9

Nuovo Espresso 2, Hueber, ISBN 978-3-19-215439-3

Nuovo Espresso 3, Hueber, ISBN 978-3-19-205440-2

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Italienisch gelernt haben. Sie lernen die Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Schnupperstunde: Italienisch für Anfänger:innen

2427500S abends

Maria Grazia Messina
1 x Mittwoch
17.30-19.00 Uhr
4. Sept. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Italienisch A1 (Kurs 1)

2427501 abends

Maria Grazia Messina
15 x mittwochs
17.30-19.00 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Con piacere nuovo A1“
ab Lektion 1

Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Italienisch A1 (Kurs 2)

2427502 vormittags

Roberta Bassi
 15 x dienstags
 10.00-11.30 Uhr
 ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
 7-9 Pers. 93,00 Euro
 ab 10 Pers. 68,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 „Dieci A1“ ab Lektion 4

Italienisch A1 (Kurs 3)

2427503 abends

Roberta Bassi
 15 x dienstags
 17.30-19.00 Uhr
 ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
 7-9 Pers. 93,00 Euro
 ab 10 Pers. 68,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 „Con piacere nuovo
 A1“ ab Lektion 7

Italienisch A1 (Kurs 4)

2427504 abends

Heinz Wagenbach
 15 x mittwochs
 17.30-19.00 Uhr
 ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
 7-9 Pers. 93,00 Euro
 ab 10 Pers. 68,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 „Nuovo Espresso 1“
 ab Lektion 9

Italienisch A2 (Kurs 1)

2427505 abends

Heinz Wagenbach
 15 x donnerstags
 17.30-19.00 Uhr
 ab 19. Sept. 2024
Gebühr:
 7-9 Pers. 93,00 Euro
 ab 10 Pers. 68,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 „Nuovo Espresso 2“
 ab Lektion 1



Fortgeschrittenenkurse

Diese Kurse wenden sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Vorausgesetzt wird etwa der sichere Umgang mit einfachen grammatikalischen Strukturen. Auch kurze Gespräche über vertraute Themen sollten Sie führen können.

Italienisch B1 (Kurs 1) – online

2427506D nachmittags

Elisabetta Ciano
15 x montags
17.15-18.45 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)
„Dieci B1“ ab Lektion 1

Italienisch B1 (Kurs 5)

2427508 abends

Heinz Wagenbach
15 x dienstags
19.30-21.00 Uhr
ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Nuovo Espresso 3“
ab Lektion 5

Konversationskurse

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Sprachproduktion trainieren möchten. Auf die Grammatik wird nur noch am Rande eingegangen. Für die Teilnahme sollten Sie über einige Vorkenntnisse verfügen.

Corso di conversazione A2/B1

2427510 abends

Maria Grazia Messina
15 x mittwochs
19.15-20.45 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk



Maria Grazia Messina

„Ursprünglich aus Palermo mit Abschluss als Diplom-Juristin. Mutter von zwei Kindern. Seit einem Jahr unterrichte ich mit viel Freude Italienisch. Besonderen Wert lege ich auf einen abwechslungsreichen Unterricht.“

Spanisch

Unser Angebot an Spanischkursen umfasst Kurse für Anfänger:innen, Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Auffrischkurse und Konversationskurse. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 88. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. September 2024 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

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

Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7

Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20489-4

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Spanisch gelernt haben. Sie lernen die Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Schnupperstunde:

Spanisch für Anfänger:innen

2427600S nachmittags

Claudia Hernández Inojosa

1 x Montag

17.00-18.30 Uhr

2. Sept. 2024

gebührenfrei

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk

Spanisch A1 (Kurs 1)

2427601 nachmittags

Claudia Hernández Inojosa

15 x montags

17.00-18.30 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Con gusto nuevo A1“

ab Lektion 1



Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Spanisch A1 (Kurs 2)

2427602 abends

Sieglinde Oehrlein
15 x mittwochs
18.30-20.00 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Con gusto A1“ ab Lektion 5

Spanisch A1 (Kurs 3)

2427603 abends

Liliana Hernández Gómez
15 x dienstags
18.00-19.30 Uhr
ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Perspectivas ¡Ya! A1“
ab Lektion 7

Spanisch A1 (Kurs 4)

2427604 nachmittags

Dr. Alejandro Arroyo Fernández
15 x mittwochs
17.00-18.30 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Perspectivas ¡Ya! A2“
ab Lektion 1

Spanisch A2 (Kurs 2)

2427605 abends

Marly de Fatima Meireles Pimenta
15 x dienstags
18.30-20.00 Uhr
ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Perspectivas ¡Ya! A2“
ab Lektion 5

Spanisch A2 (Kurs 6)

2427606 abends

Liliana Hernández Gómez
15 x dienstags
19.30-21.00 Uhr
ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Perspectivas ¡Ya! A2“
ab Lektion 13

Auffrischkurse

In diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, Ihre in der Schule oder früheren vhs-Kursen erworbenen Spanischkenntnisse in etwas schnellerem Tempo und anhand von lebensnahen Beispielen aufzufrischen.

Schnupperstunde: Auffrischkurs A2

2427607S abends

Claudia Hernández Inojosa
1 x Montag
18.30-20.00 Uhr
2. Sept. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Auffrischkurs A2

2427608 abends

Claudia Hernández Inojosa
15 x montags
18.30-20.00 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Konversationskurse

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Sprachproduktion trainieren möchten. Auf die Grammatik wird nur noch am Rande eingegangen. Für die Teilnahme sollten Sie über einige Vorkenntnisse verfügen.

Curso de conversación B1/B2

2427609 abends

Dr. Alejandro Arroyo
Fernández
15 x mittwochs
18.30-20.00 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
Gymnasium Frechen
ohne Lehrwerk



Niederländisch

Unser Angebot an Niederländischkursen umfasst Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und Konversationskurse. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 88. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. September 2024 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Wat leuk! aktuell A1, Hueber, ISBN 978-3-19-105460-1

Wat leuk! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-105461-8

Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Niederländisch A1 (Kurs 2)

2427801 nachmittags

Rudi Liekendael

15 x donnerstags

17.00-18.30 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Wat leuk! aktuell A1“

ab Lektion 5

Niederländisch A2 (Kurs 3)

2427803 abends

Rudi Liekendael

15 x donnerstags

18.30-20.00 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Wat leuk! aktuell A2“

ab Lektion 3

Konversationskurse

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Sprachproduktion trainieren möchten. Auf die Grammatik wird nur noch am Rande eingegangen. Für die Teilnahme sollten Sie über einige Vorkenntnisse verfügen.

Conversatie

2427806 abends

Rudi Liekendael

15 x donnerstags

20.00-21.30 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk



Türkisch

Unser Angebot an Türkischkursen umfasst Kurse für Anfänger:innen und Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 88. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. September 2024 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Kolay gelsin! neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528661-0

Ne güzel! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-005253-0

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Türkisch gelernt haben. Sie lernen die Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Schnupperstunde:

Türkisch für Anfänger:innen

2427900S nachmittags

Binnur Tuncel-van Pomeran

1 x Donnerstag

16.00-17.30 Uhr

5. Sept. 2024

gebührenfrei

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk

Türkisch A1 (Kurs 1)

2427901 nachmittags

Binnur Tuncel-van Pomeran

15 x donnerstags

16.00-17.30 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Kolay gelsin! neu A1-A2“

ab Lektion 1

Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Türkisch A1 (Kurs 4)

2427902 abends

Binnur Tuncel-van Pomeran

15 x donnerstags

18.00-19.30 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Ne güzel! A1“ ab Lektion 4



Weitere Fremdsprachen

Unser Angebot an weiteren Sprachkursen umfasst einen Japanischkurs für Anfänger:innen sowie Polnisch-, Kroatisch-, Russisch-, Japanisch- und Koreanischkurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 88. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. September 2024 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Witam! aktuell A1, Hueber, ISBN 978-3-19-105369-7

Razgovarajte s nama! A1/A2. Udžbenik, Croaticum, ISBN 978-953-169-427-8

Jasno! neu A1-A2. Kursbuch, Klett, ISBN 978-3-12-527678-9

Jasno! neu A1-A2. Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-527679-6

Japanisch im Sauseschritt 1, Doitsu Center Ltd., ISBN 978-4-9900384-7-2

Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, Darakwon, ISBN 978-8927732792

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Japanisch gelernt haben. Sie lernen die Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

2427971 Wochenende

Sandra Reuter

Samstag, 28. Sept. 2024,

10.00-15.00 Uhr

Sonntag, 29. Sept. 2024,

10.00-15.00 Uhr

Gebühr:

7-9 Pers. 41,00 Euro

ab 10 Pers. 31,00 Euro

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk

Japan kennenlernen – Einstieg in Sprache und Kultur

In diesem Intensivkurs gewinnen Urlauber:innen und Kulturinteressierte einen Einblick in die japanische Gesellschaft und Sprache. Ideal geeignet ist das Angebot zudem als Vorbereitung für Neueinsteiger im wöchentlich stattfindenden Kurs „Japanisch A1 (Kurs 2)“ mit der Kursnummer 2427972.



Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Polnisch A1 (Kurs 3)

2427911 abends

Anna Didia

15 x donnerstags

19.30-21.00 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Witam! aktuell A1“

ab Lektion 7

Kroatisch A1 (Kurs 3)

2427931 abends

Tatjana Kneitz

15 x dienstags

19.00-20.30 Uhr

ab 17. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Razgovarajte s nama!“ ab Lektion 6

Russisch A2 (Kurs 1)

2427951 abends

Renata Pasternak

15 x dienstags

17.45-19.15 Uhr

ab 17. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Jasno! neu A1-A2“ ab Lektion 7

Japanisch A1 (Kurs 2)

2427972 abends

Sandra Reuter

15 x mittwochs

18.00-19.30 Uhr

ab 18. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

**„Japanisch im Sause-
schritt“ ab Lektion 5**

Koreanisch A1 (Kurs 3)

2427991 abends

Euna Jung

13 x freitags

18.00-19.30 Uhr

ab 20. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 81,00 Euro

ab 10 Pers. 60,00 Euro

vhs, Hauptstraße

**„Koreanisch leicht
gemacht“**

ab Lektion 11

한글

han

geul

ㄱ ㄴ ㄷ ㄹ ㅁ ㅂ ㅅ ㅇ ㅈ ㅊ
g n d r m b s -ng j ch
ㅋ ㅌ ㅍ ㅎ ㅏ ㅑ ㅓ ㅕ ㅗ ㅛ
k t p h a eo o u eu i

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurse

Sprache ist der vielleicht wichtigste Schlüssel zur Integration. Sie ist die Grundvoraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe, und nur wer die deutsche Sprache beherrscht, wird Erfolg im Bildungssystem und auf dem Arbeitsmarkt haben. Es ist die Sprache, die den Zugang zu politischen, geschichtlichen und kulturellen Diskursen sowie zu individueller Selbstbestimmung öffnet.

Die Volkshochschule Frechen führt Integrationskurse nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Ein Integrationskurs besteht aus zwei Teilen: einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Der Sprachkurs umfasst 600 Unterrichtsstunden und vermittelt Deutschkenntnisse bis zum Niveau B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER). Abgeschlossen wird der Sprachkurs durch den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ), eine nahezu überall anerkannte A2-B1-Prüfung. Der Orientierungskurs befasst sich in 100 zusätzlichen Unterrichtsstunden mit der deutschen Verfassung, Politik, Geschichte und Kultur. Abgeschlossen wird der Orientierungskurs durch den Test „Leben in Deutschland“ (LiD).

Die Kurse finden an 4 Tagen in der Woche von 8.45 bis 12.00 Uhr oder von 13.30 bis 16.45 Uhr statt. Die Gebühren für ein Modul beziehungsweise 100 Unterrichtsstunden betragen

- 0,00 Euro mit einer Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs und einer Befreiung von der Leistung eines Kostenbeitrages zum Integrationskurs,
- 229,00 Euro mit einer Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs oder einem Anspruch auf Ermäßigung,
- 458,00 Euro ohne Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder Ermäßigung.

(Angaben vorbehaltlich eventueller Änderungen durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)

Für die Anmeldung zu unseren Integrationskursen ist eine persönliche Vorsprache notwendig: Zunächst überprüfen wir Ihren Anspruch auf eine finanzielle Förderung und unterstützen Sie bei der Antragstellung. Liegen alle notwendigen Unterlagen vor, führen wir einen Einstufungstest durch und beraten Sie zu Kursangeboten auf Ihrem Sprachniveau.

Beratung, Einstufung und Anmeldung nur nach vorheriger Terminabsprache per Telefon oder Mail. Sie erreichen uns unter 02234-501 - 1253 / 1255 oder unter info@vhs-frechen.de.

Prüfungen

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ), eine nahezu überall anerkannte A2-B1-Prüfung, legen die Teilnehmenden der Integrationskurse nach dem Ende des Sprachkurses ab. Die Gebühren für die Prüfung ohne Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge betragen 125,00 Euro. Die Teilnehmenden der Integrationskurse erhalten Termin- und Anmeldeinformationen im Kurs, alle anderen interessierten Personen erhalten diese Informationen unter 02234-501 - 1253 / 1255 oder unter info@vhs-frechen.de.

Test „Leben in Deutschland“ (LiD)

Der Test „Leben in Deutschland“ findet im Anschluss an den Orientierungskurs statt. Die Gebühren für die Prüfung ohne Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge betragen 25,00 Euro. Die Teilnehmenden der Integrationskurse erhalten Termin- und Anmeldeinformationen im Kurs, alle anderen interessierten Personen erhalten diese Informationen unter 02234-501 - 1253 / 1255 oder unter info@vhs-frechen.de.

1. August 2024 - 27. September 2024

WANDERAUSSTELLUNG

PAPIER IST NICHT GEDULDIG

Das Stadtarchiv Frechen präsentiert im Foyer die Wanderausstellung „Papier ist nicht geduldig“ des Arbeitskreises der NRW-Papierrestauratoren e.V. Die Ausstellung wurde gefördert vom Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien und der Kulturstiftung der Länder.

Die Erhaltung des schriftlichen Kulturguts steht meist kaum im Fokus der öffentlichen Wahrnehmung. Doch die täglichen Herausforderungen für Archive, Bibliotheken und Museen, nicht nur herausragende Grafiken und Handschriften, sondern auch umfangreiche Aktenbestände zu erhalten und diese im Original oder als Duplikat der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, sind gewaltig.

Auf 11 Schautafeln zeigt die Ausstellung eindrücklich, welche Schäden dem schriftlichen Kulturgut drohen. Auf leicht verständliche Weise wird das Bewusstsein für die Bedeutung der Erhaltung von Schriftgut und Grafik gefördert.

Das Stadtarchiv Frechen ergänzt die Wanderausstellung mit Stücken aus dem eigenen Bestand.



Foto: Arbeitskreis Nordrhein-Westfälischer Papierrestauratoren e.V.



Stadtarchiv Frechen
Hauptstraße 110-112
50226 Frechen

✉ archiv@stadt-frechen.de
☎ 02234/5011708

Musikschule Frechen – das kommunale Musikzentrum

Musik-
schule

Frechen

STADT  FRECHEN

**KULTUR
ERLEBEN**
VOM 14. BIS 29. SEPTEMBER 2024

Veranstaltungen im Rahmen der Frechener Kulturwochen

Sa. 14.09.2024

17:00 Uhr
Stadtsaal Frechen
Kolpingplatz 1

Konzert der Rhein-Erft Philharmonie, dem Gemeinschaftsorchester der Musikschulen des Rhein-Erft-Kreises

Auftaktveranstaltung der Frechener Kulturwochen und Beginn der mittlerweile dritten Tournee des jungen Ensembles durch den Rhein-Erft-Kreis. In diesem Konzert präsentiert das Orchester sein neues Programm mit Werken von Antonin Dvořák, W.A.Mozart, Peter Tschaikowsky, Edvard Grieg und Koji Kondo.

Mi. 18.09.2024

19:00 Uhr
Musikschule
Frechen

Konzert des Salonorchesters der Musikschule Frechen

Wunderbare Kompositionen aus Europa und Amerika gehören zum Repertoire des Salonorchesters. Tangos von Astor Piazzolla, Hanibal Troilo und Carlos Gardel, Filmmusik von Ennio Morricone, Vladimir Cosma, John Williams, René Aubry und Francis Lai machen das Konzert zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Fr. 20.09.2024

16:00 Uhr
Musikschule
Frechen

Konzert der Schüler von der Musikschule Frechen im Fach Gitarre.

Solo, Kammermusik, Gitarrenensemble

Fr. 20.09.2024

18:30 Uhr
Musikschule
Frechen

Orientalische Klänge aus der Türkei mit Rabia Toprak und Muammer Kuzey

Türkische Volkslieder, eigene Komposition und vieles mehr

Fr. 27.09.2024

18:30 Uhr
Musikschule
Frechen

Konzert der Musikschulbands „Rock im Hof“


Fünf Rockbands der Musikschule spielen auf dem Schulhof der Musikschule bekannte Lieder der Red Hot Chilii Peppers, Anouk, Foo Fighters und anderer Bands. Wir freuen uns auf einen regen Besuch bei entspannter Atmosphäre und toller Musik.

Sa. 28.09.2024

18:00 Uhr
Musikschule
Frechen

Ilija Tosic – Gitarrenkonzert

Ilija Tosic präsentiert in seinem neuen Album "Recital: A Depiction of the 20th Century" ein vielfältiges Repertoire klassischer Gitarrenmusik aus dem 20. Jahrhundert.



Gesundheit Bewegung Ernährung

- **Schnupperstunden Gesundheit**
- **Gesundheitsforum**
- **Gesunde Küche**
- **Yoga, Entspannung, Meditation und Co.**
Einzeltermine und Kurse
- **Rücken, Hüfte, leichte Gymnastik & Co.**
- **Fitness und Ausdauer**
- **Wasserkurse**

Fachbereichsleiterin:
Antje Laacks
Telefon 501 - 1256

Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:
Nathaly Tappert und
Antonia Alba
Telefon 501 - 1255 + 1253

vhs macht gesünder

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die vhs Frechen verpflichtet sich auf die Einhaltung von Qualitätskriterien und Qualitätsstandards, die mit Volkshochschulen auf Bundes- und Landesebene abgestimmt sind. So können Sie an Ihrer vhs ein breitgefächertes Angebot von hoher Qualität und zu gleichzeitig günstigen Konditionen erwarten.

Gesundheit stärken mit der vhs: Schnupperstunden

In unseren Schnupperstunden können Sie einige vhs-Gesundheitskurse kennenlernen. Sie finden alle Schnupperstunden und ausführliche Infotexte unter der jeweiligen Kursnummer unter www.vhs-frechen.de.

02.09.2024	Schnupperstunde: Yoga für innere und äußere Kraft – Grundkurs	Kurs-Nr. 2428306S
02.09.2024	Schnupperstunde: Yoga für innere und äußere Kraft – Intensivkurs	Kurs-Nr. 2428307S
02.09.2024	Schnupperstunde: Selbstwirksamkeit lernen und Selbstfürsorge leben.	Kurs-Nr. 2428336S
04.09.2024	Schnupperstunde: Fit für Herbst und Winter	Kurs-Nr. 2428508S
06.09.2024	Schnupperstunde: Fit und gesund älter werden.	Kurs-Nr. 2428461S
07.09.2024	Schnupperstunde: Fit und beweglich – Funktionelles Training am Samstag	Kurs-Nr. 2428512S
07.09.2024	Schnuppervortrag: Gesund ernähren? Ja, klar! Aber wie mache ich das in meinem Alltag?	Kurs-Nr. 2428106S

Gesundheitsforum

Arthrose des Knie- und Hüftgelenkes – Expertise durch Erfahrung & Robotik In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen

Wenn das Gehen zunehmend schwerfällt, wenn Schmerzen in den Knien und Hüften überhand nehmen – was tun? Der Vortrag liefert Informationen über verschiedene Therapieansätze: von der konservativen Therapie bis zur hochmodernen roboterarm-assistierten OP-Technik für Kunstgelenke. Welchen Einfluss hat digitale Entwicklung?

Referent:innen sind Dr. Miriam Braun und Team, Chefärztin der Klinik für Orthopädie und Sportmedizin am St.-Katharinen-Hospital Frechen. Sie ist Fachärztin für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie und zertifizierte Kniechirurgin. Weitere Informationen finden Sie unter www.orthopaedie-frechen.de

STADT  FRECHEN

GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE 

Für unsere Vorträge ist eine Voranmeldung unter www.vhs-frechen.de oder per Anmeldeformular notwendig.

Ätherische Öle für Kopf und Seele

Düfte können unsere Psyche positiv beeinflussen. Viele ätherische Öle können sanft bei Stress, seelischen Unstimmigkeiten oder auch Müdigkeit und Schlafproblemen helfen. Lavendel, Orange, Rose und Co. unterstützen uns ganzheitlich. Sie sorgen gerade in der trüben Jahreszeit im wahrsten Sinne des Wortes für duftige Stimmung und steigern nachweislich unser Wohlbefinden. Neben dem Vorstellen von verschiedenen wirksamen ätherischen Ölen gibt es viele praktische Tipps für eine tägliche unkomplizierte Anwendung. Eine Umlage von 8,00 Euro für ätherische Öle ist in der Gebühr von 23,00 Euro bereits enthalten.

2428000 Vortrag

Dr. Miriam Braun und Team

**1 x Donnerstag
18.00-19.30 Uhr**

14. Nov. 2024

gebührenfrei

Neuer Sitzungssaal

Rathaus Frechen 1.OG

vhs

Veranstaltung zum Semesterthema
„Alltagskompetenz: Digitalisierung
und Künstliche Intelligenz“



2428005 Workshop

Jessica Leoni Stroetmann

1 x Dienstag

19.00-21.15 Uhr

26. Nov. 2024

Gebühr: 23,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2428008 Workshop

**Polizeihauptkommissarin
Nadine Krick
1 x Montag
11.00-13.00 Uhr
19. Aug. 2024
gebührenfrei
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



**Sicher unterwegs mit dem Pedelec:
Ein praktisches Training für mehr Sicherheit
auf dem Rad**

**Ein Angebot der Kreispolizeibehörde Rhein-Erft-
Kreis in Kooperation mit Seniorenberatung und
vhs Frechen**

Pedelects erfreuen sich großer Beliebtheit, nicht nur bei Älteren. Damit der Spaß am Radeln im Mittelpunkt stehen kann, gibt es zu Beginn einige Dinge zu bedenken. Bei der ersten Fahrt merken viele Radelnde, dass sich ihr Pedelec anders verhält als ein herkömmliches Fahrrad. Die Tretunterstützung, die ungewohnt starke Beschleunigung sowie das zusätzliche Gewicht des Akkus beeinflussen die Fahreigenschaften. Um im Straßenverkehr sicher unterwegs zu sein, sollten Radelnde sich vorab unbedingt mit den Eigenheiten ihres Pedelects vertraut machen. Diese Möglichkeit besteht beim Pedelec-Training. In einem Theorie-Teil geht es um die Überprüfung der Fahrräder, die Sichtbarkeit der Radelnden, um Fahrradhelme, aber auch um das Anfahren und Bremsen mit dem Pedelec. Im zweiten Teil wird das neu erworbene Wissen direkt vor Ort mit dem eigenen Pedelec bei einem Fahrradparcours in die Praxis umgesetzt. Bitte ein eigenes verkehrssicheres Pedelec, einen Fahrradhelm, eine Warnweste und bei Bedarf etwas zu trinken mitbringen.

**Weitere wissenschaftliche Online-Vorträge, zum
Beispiel einen Vortrag zur Medizinethik, finden Sie
bei vhs.wissen live, siehe S. 34.**

Gesunde Ernährung

Gesund ernähren? Ja, klar. Aber wie mache ich das in meinem Alltag?

Eigentlich wissen wir doch alle, was gesund und was nicht gesund ist. Aber warum entscheiden wir uns dann im Alltag doch so oft eher für die ungesunden als für die gesunden Sachen? In diesem Kurs lernen Sie, welche Mechanismen in Ihrem Gehirn dahinterstecken. Ausgerüstet mit diesem Wissen werden wir uns dann an Ihren Alltag wagen und all die Situationen identifizieren, in denen Sie mit kleinen Verbesserungen eine große Entwicklung erzielen können. Ergänzt wird das Ganze von praktischen Tipps und Methoden für Ihren Alltag. Kleine Hausaufgaben zwischen den Terminen und der offene Austausch im Kurs sorgen dafür, dass Sie das Gelernte während des Kurses auch direkt umsetzen können.

Schnuppervortrag: Gesund ernähren? Ja, klar! Aber wie mache ich das in meinem Alltag?

Dies ist ein Schnuppervortrag zum Kurs 2428106 im November. Im Gespräch mit der Kursleiterin können Sie mehr über das Angebot erfahren und erste Infos zu gesunder Ernährung im Alltag erhalten.

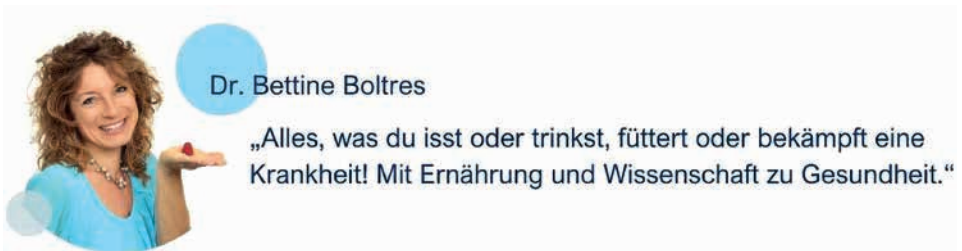
2428106 Wochenende

Bettine Boltres
Samstag, 9. Nov. 2024,
10.00-12.30 Uhr
Samstag, 16. Nov. 2024,
10.00-12.30 Uhr
Samstag, 23. Nov. 2024,
10.00-12.30 Uhr
Gebühr: 35,00 Euro
vhs, Hauptstraße



2428106S Wochenende

Bettine Boltres
1 x Samstag
10.00-11.00 Uhr
7. Sept. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



Gesunde Küche

Unsere Kochangebote in der Lehrküche der Realschule verbinden leckere kulinarische Erlebnisse mit einem ganzheitlichen Zugang zum Thema Ernährung. Wir legen Wert auf vollwertige Ernährung, kooperieren mit lokalen und regionalen Anbietenden, kochen viel vegetarisch oder vegan.

Die Kochkurse der vhs Frechen finden in der Lehrküche der Realschule statt. Der Zugang erfolgt über den Eingang am Schulhof Lindenstraße. Zur Küche gehen Sie rechts an dem Schulgebäude vorbei und folgen dann dem überdachten Weg bis zum zweiten großen Schulhof. Am Ende des überdachten Weges befindet sich die Lehrküche. Bitte beachten Sie, dass das Parken auf dem Schulhof nicht gestattet ist, nutzen Sie bitte öffentliche Parkplätze.

2428110 abends

Jessica Leoni Stroetmann

1 x Montag

18.00-21.00 Uhr

4. Nov. 2024

Anmeldeschluss:

30. Okt. 2024

Gebühr: 34,00 Euro

Lehrküche Realschule

Leckere französische Landküche

Heute reisen wir kulinarisch in unser Nachbarland Frankreich und bereiten zauberhafte Schlemmereien der französischen Landküche zu. Freuen Sie sich auf viel frisches Gemüse, aromatische Gewürze und duftende Kräuter. Neben berühmten Klassikern wie z. B. südfranzösischem Ratatouille und soupe à l'oignon kochen wir auch unbekanntere Gerichte wie eine normannische tarte au fromage und selbstverständlich einen superben Nachtsch – bon appétit. Die meisten Gerichte sind vegetarisch. Bitte bringen Sie Neugier und Freude am Kochen und leckerem Essen sowie ein eigenes Geschirrhandtuch, Brettchen, scharfes Messer und bei Bedarf Schürze und Vorratsdosen mit. Eine Lebensmittelumlage i. H. v. 16,00 Euro ist in der Gebühr von 34,00 Euro bereits enthalten.

2428150 abends

Sina Jendoubi-Otto

1 x Donnerstag

17.00-21.30 Uhr

10. Okt. 2024

Anmeldeschluss:

7. Okt. 2024

Gebühr: 39,00 Euro

Lehrküche Realschule

Ayurvedische Küche

Ayurveda bedeutet „Die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“ und ist ein Naturheilsystem aus Indien. Die ayurvedische Küche, als wichtiger Teil dieses Systems, ist vielseitig und bietet viele Schätze. Zu Beginn werden wir in einer Theorie-Einheit die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung besprechen und mit einem Test Ihre „Konstitutionsbestimmung“ durchführen. Danach bereiten wir verschiedene würzige vegetarische Speisen zu. Allgemeine ayurvedische und auf den persönlichen Typ abgestimmte Ernährungsempfehlungen runden den Kurs ab. Sie nehmen auch Anregungen mit nach Hause, wie Sie mit kleinen Ritualen Ayurveda in Ihren Alltag integrieren können. Eine Lebensmittelumlage i. H. v. 15,00 Euro ist in der Gebühr von 39,00 Euro bereits enthalten.

Gerne Schürze, scharfes Messer, Brett, Geschirrhandtuch und Dosen für die Reste mitbringen.

Herbstzeit ist Erntezeit – Wildkräuterküche für Anfänger:innen

Im Herbst strahlen nicht nur die Farben der Natur in ihren buntesten Farben, sondern es ist auch die Zeit, um eine gesunde Ernte für den Winter einzuholen. Ganz in diesem Sinne geht es in diesem Kurs darum, aus den heilenden und leckeren Beeren des Holunders einen Sirup zu kochen, der uns gesund und munter durch die kalte Jahreszeit bringen soll. Außerdem besprechen wir in diesem Kurs weitere Heilpflanzen, die positive gesundheitliche Effekte in der kalten Jahreszeit haben können. Eine Lebensmittelumlage i. H. v. 6,00 Euro ist in der Gebühr von 24,00 Euro bereits enthalten.

Für jedes Problem ist ein Unkraut gewachsen – Wildkräutersalben-Kochkurs im neuen Jahr

In diesem Kurs wird ebenfalls gekocht, allerdings nichts zu essen, sondern eine heilsame Salbe. Sie lernen einige Wildkräuter mit ihren Heileigenschaften für die Haut kennen und üben ein, wie man diese aus den Heilpflanzen entziehen kann. Gemeinsam wird dann im Kurs besprochen, wie man aus Wildpflanzen einen Öl-Auszug herstellen kann und anschließend wird eine individuelle Salbe gekocht. So bekommen Sie ein näheres Verständnis für Heilpflanzen und ihre Wirkung. Eine Materialumlage i. H. v. 7,00 Euro ist in der Gebühr von 25,00 Euro bereits enthalten.

2428160 Workshop

Karin Baneth

1 x Dienstag

17.00-20.00 Uhr

1. Okt. 2024

Gebühr: 24,00 Euro

Lehrküche Realschule



2428165 Workshop

Karin Baneth

1 x Mittwoch

17.00-20.00 Uhr

15. Jan. 2025

Gebühr: 25,00 Euro

Lehrküche Realschule





Kein
Stress.
vhs

Stärke deine Persönlichkeit



Kein Stress. vhs

Stärke dein Wohlbefinden und deine körperliche Resilienz durch Bewegung, Entspannung und Anregungen für gesunde Ernährung.

Yoga, Entspannung, Meditation und Co.: Einzeltermine

Wechseljahre-Wohlfühl-Workshop für Frauen

2428200 Wochenende

Yoga-Dozentin Carmen Kegler und Kochkursleiterin Jessica Stroetmann nähern sich in diesem Workshop für Frauen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen dem Thema Wechseljahre-Wandeljahre aus verschiedenen Perspektiven. Es gibt zahlreiche praktische Tipps und Tricks für weniger Begleiterscheinungen, zum Beispiel aus den Bereichen Ernährung, Aromatherapie oder Bewegungsübungen. Yoga- und Meditationsübungen werden gemeinsam praktiziert. Die Übungen können dabei unterstützen, diese Lebensphase mit Bewusstheit, Offenheit und positiver Energie zu erleben. Selbstverständlich wird es viel Raum und Zeit für einen Austausch und die Fragen der Teilnehmerinnen geben. Eine Lebensmittelumlage für Tee, Obst, Nüsse und ätherische Öle i. H. v. 5,00 Euro ist in der Gebühr von 43,00 Euro bereits enthalten. Bitte einen Mittagssnack, gemütliche Kleidung und eine Decke für die vhs-Yogamatten mitbringen. Kissen sind vorhanden.

**Carmen Kegler /
Jessica Leoni Stroetmann**
1 x Sonntag
10.00-16.00 Uhr
2. Feb. 2025
Gebühr: 43,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Beckenboden-Workshop

2428201 Wochenende

In diesem Workshop mit Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen für einen flexiblen Beckenboden kennen. Inhaltlich geht es um Aufbau, Funktion, die häufigsten Ursachen einer Schwächung und präventives Verhalten im Alltag. Mit Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen aus Yoga und Pilates erleben Sie ein ganz neues Körpergefühl für eine „fitte Mitte“. Ein Handout zum Nachlesen hilft Ihnen, die Übungen in den Alltag zu integrieren. Außer für Schwangere ist der Workshop für alle Interessierten – auch ohne praktische Erfahrung – geeignet.

Bitte mitbringen: eigene Matte oder ein Tuch für die vhs-Gymnastikmatten, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Verpflegung.

Sina Jendoubi-Otto
1 x Sonntag
11.00-14.00 Uhr
8. Dez. 2024
Gebühr: 18,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2428203 Wochenende

Diana Hansen

1 x Samstag

14.00-17.00 Uhr

23. Nov. 2024

Gebühr: 18,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Mit mehr Körperbewusstsein im Büroalltag – Alexander-Technik für Berufstätige

Die üblichen Verdächtigen des verspannten Büroalltags: Rückenschmerzen durch langes Sitzen oder Stehen am Schreibtisch, Tastatur und Maus bedienen, lange auf den Bildschirm schauen. Durch unsere Konzentration auf die Arbeit sind wir meist von unserem Körpergefühl weit entfernt oder sogar abgeschnitten. Unsere Bewegungsabläufe fühlen sich „gewohnt“ an, was aber nicht unbedingt bedeutet, dass sie auch körpergerecht sind. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen und Ideen, wie Sie unbewusste und ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster durch bewusste und körpergerechte ersetzen können. Sie lernen, erleben und probieren aus, welche Gelenke und faszialen Verbindungen dabei wichtig sind und wie Sie es sich mit diesem Wissen leichter machen können.

Bitte kommen Sie in normaler Alltagskleidung und bringen Sie warme Socken, ein Getränk und einen Snack für die Pause mit.

2428204 Wochenende

Catharina Breys

1 x Samstag

11.30-16.30 Uhr

5. Okt. 2024

Gebühr: 39,00 Euro

Keramion Frechen

Qigong im KERAMION – Fließende Bewegungen mit Blick auf Keramik-Kunst

Dieser Qigong-Tag im KERAMION bietet Ihnen die Möglichkeit, in die faszinierende Welt der traditionellen chinesischen Heilkunst einzutauchen. Der Blick auf die Kunstwerke im Garten des KERAMION mit Birken als Hintergrund gibt den fließenden Bewegungen des Qigong einen passenden Rahmen. Qigong kann Ihnen helfen, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, es fördert Entspannung und innere Ruhe für einen verbesserten Schlaf und eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit. Qigong kräftigt Sehnen und Muskeln und verhilft so zu größerer Beweglichkeit, Körperkraft und Standfestigkeit.

Der Qigong-Workshop findet bei trockenem Wetter im Garten des KERAMION, bei regnerischem Wetter im Pavillon mit Blick auf den malerischen Garten statt. Der Eintrittspreis zum Besuch des KERAMION ist in der vhs-Kursgebühr enthalten (Öffnungszeiten: 11:00 - 17:00 Uhr). Der Zugang erfolgt über den Museumseingang. Bitte bequeme Kleidung tragen.



Qigong: bewegt und entspannt ins Wochenende

Dieser Qigong-Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, in die faszinierende Welt der traditionellen chinesischen Heilkunst einzutauchen. Sie werden langsam fließende Bewegungen erlernen, die Ihnen helfen können, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Qigong kräftigt Sehnen und Muskeln und kann Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Ausgeglichenheit unterstützen. Viele der Teilnehmenden berichten von positiven Erfahrungen wie Entspannung, innerer Ruhe, erholsamem Schlaf, erhöhter Konzentrationsfähigkeit sowie größerer Beweglichkeit, Körperkraft und Standfestigkeit. Das regelmäßige Üben von Qigong ist eine wertvolle Ergänzung zu konventionellen Heilmaßnahmen und kann Ihnen dabei helfen, Ihre Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

2428205 Wochenende

Catharina Breys

1 x Samstag

11.00-16.00 Uhr

16. Nov. 2024

**Gebühr: 24,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

Workshop: Yoga für innere und äußere Kraft

„Kraft-Yoga“ legt einen Schwerpunkt auf dynamische und kräftigende Übungen. Anders als beim „Power-Yoga“ sind Meditation und Pranayama (Atemübungen) Teil des Workshops. Der Stil orientiert sich schwerpunktmäßig an Hatha-Yoga, das wörtlich „Anstrengung“ bedeutet. Dieser Workshop bietet somit ein Gleichgewicht aus herausfordernder Körperarbeit (Ha) und Entspannung (Tha). Er ist gleichermaßen für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet, die sich mehr Kraft und Beweglichkeit wünschen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten.

2428206 Wochenende

Albert Almering

1 x Samstag

11.00-14.00 Uhr

26. Okt. 2024

**Gebühr: 18,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

2428221 abends

Ingrid Link
1 x Donnerstag
18.30-19.30 Uhr
19. Sept. 2024
Gebühr: 20,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

2428222 abends

Ingrid Link
1 x Donnerstag
18.30-19.30 Uhr
10. Okt. 2024
Gebühr: 20,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

2428223 abends

Ingrid Link
1 x Donnerstag
18.30-19.30 Uhr
14. Nov. 2024
Gebühr: 20,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

2428241 abends

Ingrid Link
1 x Freitag
16.30-20.30 Uhr
24. Jan. 2025
Gebühr: 22,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Die Meersalzgrotte. Entspannen bei Klang in gesunder Luft

Genießen Sie das gesunde Klima der Meersalzgrotte, das Ihre Sinne belebt und Ihre Atmung vertieft. Lassen Sie sich von einem besonderen Klangerlebnis verzaubern. Freuen Sie sich auf eine schwingungsvolle entspannende und entschleunigende Ruhepause. Tauchen Sie ab in ein angenehmes Wohlgefühl. Sie können die Schwingungen der Instrumente über die Ohren und die Haut wahrnehmen. Erfahren Sie eine Tiefenentspannung, die lange nachklingen wird.

Der Eintritt in die Meersalzgrotte ist in der Gebühr enthalten. Aus hygienischen Gründen darf die Meersalzgrotte nur mit weißen Socken betreten werden.



Entspannungs- und Wohlfühlabend bei Klang und Meditation

Freuen Sie sich auf eine schwingungsvolle und entschleunigende Ruhepause: Erleben Sie einen Tag mit entspannenden, inspirierenden Meditationen und Übungen für die Reise nach innen. Mit Imaginationen können Sie Ihre inneren Potentiale stärken, und Resilienz aufbauen. Sie erfahren dabei Musik mit allen Sinnen. Erleben Sie eine Vielfalt an außergewöhnlichen Klängen. Diese Klänge von Monochord, Klangschalen, Kotamo und anderen Instrumenten können ihren Geist beruhigen und die Sinne beleben, so dass Ihr Körper ganzheitlich loslassen kann. Bitte ein Handtuch für die vhs-Yogamatten, bequeme Kleidung und einen Pausensnack mitbringen.

Selbstfürsorge – Eine Auszeit für Dich Ein Entspannungs- und Wohlfühlabend zum Kennenlernen oder Auffrischen von Entspannungsmethoden

Zur Ruhe zu kommen und sich selbst etwas Gutes tun. Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, ist dies besonders wichtig, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burnout vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Abend eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpfen Sie wieder Kraft und bekommen Raum für Kreativität. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht. Dieser Workshop eignet sich für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die diese Entspannungsmethoden kennenlernen oder auffrischen wollen. Bitte ein Handtuch für die vhs-Yogamatten, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen. Für den Verzehr ist selbst zu sorgen.

Die Kraft der Gedanken, Teil 1: Stopp dem Gedankenkarussell Workshop über den Umgang mit stressigen Gedanken und Sorgen

Neigen Sie zum Grübeln und kreisen Ihre Gedanken immer um ein gleiches Thema? Machen Sie sich Sorgen um Ihre Zukunft und kommen nicht zur Ruhe? Gedanken beeinflussen unsere Gefühle, und die Art, wie wir denken, trägt maßgeblich dazu bei, ob wir uns voller Energie oder niedergeschlagen fühlen. Positive, lebensbejahende Gedanken können uns in Freude versetzen und Energie bringen. Sorgen und Grübeleien lösen in uns Stress aus, können den Schlaf erheblich stören und uns Energie und Lebensfreude nehmen. In diesem Workshop sprechen wir über den Umgang mit stressigen Gedanken, Sorgen und Grübeleien. Sie lernen praktische Tipps und Methoden kennen, wie Sie Ihr „Gedankenkarussell“ unterbrechen.

Siehe auch: Die Kraft der Gedanken, Teil 2: (Negative Glaubenssätze). Die Workshops können auch getrennt voneinander besucht werden

Bitte ein Handtuch für die vhs-Yogamatten, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen. Für den Verzehr ist selbst zu sorgen.

2428242 abends

**Angelika Biert
1 x Freitag
17.30-21.00 Uhr
11. Okt. 2024
Gebühr: 20,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

2428243 abends

**Angelika Biert
1 x Dienstag
17.00-21.30 Uhr
28. Jan. 2025
Gebühr: 24,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

2428244 abends

Angelika Biert
1 x Dienstag
17.30-21.30 Uhr
11. Feb. 2025
Gebühr: 22,00 Euro
vhs, Hauptstraße

**Die Kraft der Gedanken, Teil 2:
Negative Glaubenssätze aufspüren und
ins Positive umwandeln**

„Ich schaffe das nicht“, „Ich genüge nicht“, „Ich habe das nicht verdient“. Diese und ähnliche selbstschädigenden Sätze sind oft tiefe, innere Überzeugungen, die in unserem Denken und Unterbewusstsein verankert sind. Solche negativen Glaubenssätze beeinflussen unsere Gefühle und unser Verhalten. In diesem Workshop lernen Sie mit einfachen Übungen, Ihre Gedankenmuster zu hinterfragen, selbstschädigende Glaubenssätze aufzuspüren und in positive, wertschätzende Glaubenssätze umzuwandeln. Dadurch kann sich Ihr Leben positiv verändern, Sie gewinnen mehr Energie, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Der Workshop ist eine Ergänzung zum Workshop „Die Kraft der Gedanken Teil 1 (Stopp dem Gedankenkarussell)“. Die Workshops können auch getrennt voneinander besucht werden. Bitte ein Handtuch für die vhs-Yogamatten, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen. Für den Verzehr ist selbst zu sorgen.

2428302 nachmittags

Carmen Kegler
Freitag, 17. Jan. 2025,
16.00-17.30 Uhr
Freitag, 14. Feb. 2025,
16.00-17.30 Uhr
Gebühr: 18,00 Euro
vhs, Hauptstraße

**Business Yoga:
Fit und gelassen am Arbeitsplatz**

Dieser Kurs richtet sich an Arbeitnehmer:innen und Selbstständige, die ihren Berufsalltag entschleunigen möchten, um dadurch mehr Lebensqualität zu erlangen. Wir praktizieren Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, die sich besonders positiv auf mentalen Stress auswirken, der z. B. durch ein hohes Arbeitsaufkommen oder die tägliche Informationsflut entstehen kann. Die unterrichteten Entspannungsmethoden lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren und unterstützen auch dabei (wieder) gut zu schlafen um ausgeruht den täglichen Herausforderungen zu begegnen. Bei den praktizierten Yogaübungen wird der Fokus insbesondere auf die Körperteile Kopf, Nacken und Rücken gelegt, um Verspannungen in diesen Bereichen – die ja viele Berufstätige plagen – entgegenzuwirken. Bitte ein Handtuch für die vhs-Yogamatten, ein Kissen und eine Decke mitbringen.



**Bildungsurlaub „Innere Ruhe, Gelassenheit und
Selbstsicherheit im beruflichen und privaten
Alltag finden“ siehe Seite 64.**

Yoga, Entspannung, Meditation und Co.: Kurse

Zwei Kurse „Sitzyoga“ finden Sie im Bereich Rücken, Hüfte, leichte Gymnastik & Co. auf Seite 140/141.

Qigong: bewegt und entspannt am Vormittag

An drei Kursterminen haben Sie die Möglichkeit, in die faszinierende Welt der traditionellen chinesischen Heilkunst einzutauchen. Sie werden langsam fließende Bewegungen erlernen, die Ihnen helfen können, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Qigong kräftigt Sehnen und Muskeln und kann Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Ausgeglichenheit unterstützen. Viele der Teilnehmenden berichten von positiven Erfahrungen wie Entspannung, innerer Ruhe, erholsamem Schlaf, erhöhter Konzentrationsfähigkeit sowie größerer Beweglichkeit, Körperkraft und Standfestigkeit. Das regelmäßige Üben von Qigong ist eine wertvolle Ergänzung zu konventionellen Heilmaßnahmen und kann Ihnen dabei helfen, Ihre Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Die Fünf »Tibeter«®. Ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm

Die Fünf »Tibeter«® sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für jeden Menschen, egal welchen Alters. Das Programm hat seinen Ursprung im Yoga und besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen. Eine natürliche Haltung und genaue Bewegungsabläufe verhindern mögliche Fehlerquellen. Die Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung sowie mit positiven, lichten Gedanken intensiviert die Wirkung. Ergänzende Entspannungshaltungen runden das Programm ab. Ein ganzheitliches Übungsprogramm für die äußere und innere Fitness.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte.

2428304 mittags

Catharina Breys

Dienstag, 5. Nov. 2024,

12.15-14.30 Uhr

Dienstag, 12. Nov. 2024,

12.15-14.30 Uhr

Dienstag, 19. Nov. 2024,

12.15-14.30 Uhr

Gebühr: 32,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2428305 nachmittags

Willi Filz

Freitag, 8. Nov. 2024,

16.30-18.00 Uhr

Freitag, 15. Nov. 2024,

16.30-18.00 Uhr

Freitag, 22. Nov. 2024,

16.30-18.00 Uhr

Gebühr: 24,00 Euro

vhs, Hauptstraße



2428306 abends

Albert Almering
15 x montags
17.00-18.30 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße



2428306S abends

Albert Almering
1 x Montag
17.00-18.30 Uhr
2. Sept. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

2428307 abends

Albert Almering
15 x montags
18.45-20.15 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Yoga für innere und äußere Kraft – Grundkurs

„Kraft-Yoga“ legt einen Schwerpunkt auf dynamische und kräftigende Übungen, enthält aber (anders als beim Power-Yoga) auch Anteile von Meditation und Pranayama (Atemübungen). Der Stil orientiert sich schwerpunktmäßig an Hatha-Yoga, das wörtlich „Anstrengung“ bedeutet. Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Einsteiger:innen und bietet ein Gleichgewicht aus herausfordernder Körperarbeit (Ha) und Entspannung (Tha). Die Grundlagen werden ausführlich erklärt, Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Die Kräftigung wird immer sensibel an das gegebene Leistungsvermögen angepasst, sodass wir immer noch im sog. Wohlfühlbereich bleiben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Yogamatte.

Schnupperstunde: Yoga für innere und äußere Kraft – Grundkurs

Dies ist eine Schnupperstunde für den Kurs 2428306, der am 16.9.24 beginnt. Bei Interesse am folgenden Semesterkurs bitten wir – wegen der begrenzten Platzanzahl – um eine frühzeitige Anmeldung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Yogamatte.

Yoga für innere und äußere Kraft – Intensivkurs

„Kraft-Yoga“ legt einen Schwerpunkt auf dynamische und kräftigende Übungen, enthält aber (anders als beim Power-Yoga) auch Anteile von Meditation und Pranayama (Atemübungen). Der Stil orientiert sich schwerpunktmäßig an Hatha-Yoga, das wörtlich „Anstrengung“ bedeutet. Dieser Kurs bietet somit ein Gleichgewicht aus herausfordernder Körperarbeit (Ha) und Entspannung (Tha). Er richtet sich an Teilnehmende, die eine fitnessorientiertere Yoga-Praxis und einen verstärkten Fokus auf Kraft und Beweglichkeit wünschen. Hierbei werden auch individuelle Vorkenntnisse und Ziele berücksichtigt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Yogamatte.

Schnupperstunde: Yoga für innere und äußere Kraft – Intensivkurs

Dies ist eine Schnupperstunde für den Kurs 2428307, der am 16.9.24 beginnt. Bei Interesse am folgenden Semesterkurs bitten wir – wegen der begrenzten Platzanzahl – um eine frühzeitige Anmeldung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Yogamatte.

Yin Yoga – für mehr Achtsamkeit und Ruhe im Alltag

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver und achtsamer Yogastil, der fast ausschließlich im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Die Körperhaltungen (Asanas) werden zwischen 3-5 Minuten lang gehalten. Das lange Dehnen löst verklebte Faszien und körperliche Schmerzen können sich verringern. In Kombination mit einer tiefen Atmung schmilzt der Körper sozusagen in die Position hinein und eine innere Ruhe stellt sich ein. Körper und Geist können loslassen und entspannen. Yin Yoga ist ein ausgezeichnete Ausgleich zum oft stressigen Beruf und Alltag.

Bitte mitbringen: Iso- bzw. Yogamatte, Decke und bequeme warme Kleidung.

Liebscher und Bracht trifft Hatha Yoga Intensive Engpassdehnungen für einen entspannten, gesunden Körper

In diesem Kurs praktizieren Sie Hatha Yoga und erlernen intensive und sehr effektive Dehnübungen, sogenannte Engpassdehnungen. Sie dehnen sich einmal von Fuß bis Kopf. Oder anders ausgedrückt: von Hallux Valgus bis Kopfschmerz oder Migräne. Dies bringt Sie Ihrem Ziel entspannt, gesund, glücklich und schmerzfrei zu sein, Stunde um Stunde ein kleines Stückchen näher. Entspannung, Regeneration und sich „selbst wahrnehmen“ sind von zentraler Bedeutung. Das Motto dieses Kurses lautet: „Mehr Lebensqualität durch Schmerzfreiheit“. Torsten Acht ist Yogalehrer und ausgebildeter Schmerzspezialist nach Liebscher&Bracht.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte, Decke und bequeme warme Kleidung.

2428307S abends

Albert Almering
1 x Montag
18.45-20.15 Uhr
2. Sept. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

2428310 abends

Michaela Croes
15 x mittwochs
18.30-20.00 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2428311 nachmittags

Torsten Acht
15 x donnerstags
16.30-17.30 Uhr
ab 19. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
vhs, Hauptstraße



2428312 nachmittags

Torsten Acht

15 x donnerstags

15.15-16.15 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Faszien „rollen“ – Hatha Yoga trifft Liebscher und Bracht

Entdecken Sie eine neue Dimension des Yoga. In diesem Kurs treffen Schmerzlinierungs-Techniken nach Liebscher&Bracht auf die jahrhundertealte Weisheit des Yoga. Diese innovative Herangehensweise an Schmerzlinderung und Entspannung verbindet Engpassdehnungen und Übungen mit Faszienrollen, um die Muskulatur zu entspannen, die Beweglichkeit zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern. Torsten Acht ist Yogalehrer und ausgebildeter Schmerzspezialist nach Liebscher&Bracht.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte, Decke und bequeme warme Kleidung.

2428314K nachmittags

Stephan Maey /

Nicole Schlüssel

8 x dienstags

15.45-17.15 Uhr

ab 1. Okt. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 52,00 Euro

ab 10 Pers. 39,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Sanftes Yoga – Energie tanken für den Alltag

In diesem Kurs praktizieren wir sanftes Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen. Wir erlernen Praktiken, die auch Zuhause anwendbar sind und die uns helfen, Spannungen abzubauen und mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen. Es wird besonderer Wert daraufgelegt, die Regionen des Körpers zu entspannen und zu stärken, die häufig angespannt sind, wie z. B. Schultern und Nacken. Jede Stunde wird individuell und abwechslungsreich gestaltet und folgt einem eigenen Thema. Die Kursleiterin geht dabei auf die einzelnen Teilnehmenden gezielt ein und bietet verschiedene Übungsvariationen je nach Yogavorerfahrung an. Bitte mitbringen: eine Decke, ein Tuch für die vhs-Yogamatten und bequeme warme Kleidung.

2428314 nachmittags

Carmen Kegler

6 x dienstags

15.45-17.15 Uhr

ab 7. Jan. 2025

Gebühr:

7-9 Pers. 41,00 Euro

ab 10 Pers. 31,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Yoga für Fortgeschrittene – Aufbau und Vertiefung der bisherigen Yogapraxis

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittenere Yoginis und Yogis und bietet Raum für eine variantenreiche, anspruchsvolle und meditative Yogapraxis. Jede Stunde wird individuell und abwechslungsreich gestaltet und folgt einem eigenen Thema. Die bisher erlernte Yoga-Praxis wird so vertieft und intensiviert. Inhalte des Kurses sind zum Beispiel: Sonnengruß, Schulterstand, Aspekte der fortgeschrittenen Praxis wie Bandhas, Mudras, Yoga Nidra und Meditation, aber auch Atemtechniken. Wünsche und Anregungen der Teilnehmenden können gerne eingebracht werden. Es werden ein guter gesundheitlicher Zustand, Beweglichkeit des Körpers und Kraft vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: eine eigene Yogamatte, eine Decke und bequeme warme Kleidung.



Yoga-Pilates Mittelstufe

Durch Yoga kann ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele erreicht werden. Mit Pilates wird 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. In diesem Kurs werden Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten mitbringen.

2428316K abends

Nicole Schlüssel /

Stephan Maey

8 x dienstags

19.15-20.45 Uhr

ab 1. Okt. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 52,00 Euro

ab 10 Pers. 39,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2428316 abends

Carmen Kegler

6 x dienstags

19.15-20.45 Uhr

ab 7. Jan. 2025

Gebühr:

7-9 Pers. 41,00 Euro

ab 10 Pers. 31,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2428321 nachmittags

Roshanak Schwarz

15 x mittwochs

16.00-17.00 Uhr

ab 18. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2428322 nachmittags

Roshanak Schwarz
15 x mittwochs
17.00-18.00 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2428323 vormittags

Roshanak Schwarz
15 x mittwochs
9.00-10.00 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2428324 abends

Dagmar Eifler
15 x montags
19.30-20.30 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
Untere Turnhalle, Allee z.
Sportpark (Realschule)

Yoga-Pilates für Anfänger:innen und fortgeschrittene Anfänger:innen

Durch Yoga kann ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele erreicht werden. Mit Pilates wird 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. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen und leicht fortgeschrittene Teilnehmende.

Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten mitbringen.



Einen Bildungsurlaub „Pilates“ finden Sie auf Seite 65.

After-Work-Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Kraftübungen, Dehnübungen und Stabilisation der Gelenke sind ebenso Teil des Kurses wie Atmung, Konzentration und Entspannung. Es werden nicht nur die großen Muskelgruppen, sondern auch kleine tiefer liegende Muskeln trainiert. Durch Pilates wird das Körperbewusstsein gesteigert, die Teilnehmenden können ihre Körperhaltung verbessern, Verspannungen verringern und beweglicher werden. Gerade die nach einem Arbeitstag oft stark beanspruchte Hals- und Nackenmuskulatur freut sich bei diesem After-Work-Kurs über Entlastung.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Wasser, Handtuch, Sportbekleidung.

Pilates Mittelstufe

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. Der Kurs ist ein Mittelstufenkurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten mitbringen.

Meditation & Achtsamkeit – Durch Tiefenentspannung und Meditation zu mehr Ruhe und Stille finden

In diesem Kurs praktizieren wir achtsam verschiedene Meditationen sowie Atem- und Entspannungsübungen. Es werden mehrere Praktiken erlernt, die den Teilnehmenden verschiedene Wege zu mehr Gelassenheit und Entspannung aufzeigen. Durch regelmäßiges Meditieren wird unsere Wahrnehmung geschärft und wir können die Dinge, die uns im täglichen Leben begegnen, mit mehr Abstand betrachten. Wir sind nicht so involviert wie zuvor und handeln dadurch souveräner. So leistet die Meditation einen Beitrag dazu, den Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag gelassener zu begegnen und dabei etwas für die Erhaltung des eigenen Wohlbefindens zu tun.

Bitte mitbringen: eine Decke, ein Tuch für die vhs-Yogamatten und bequeme, warme Kleidung.

2428326 vormittags

Roshanak Schwarz

15 x montags

9.00-10.00 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2428332K abends

Stephan Maey /

Nicole Schlüssel

8 x dienstags

17.30-18.30 Uhr

ab 1. Okt. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 37,00 Euro

ab 10 Pers. 28,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2428332 abends

Carmen Kegler

6 x dienstags

17.30-18.30 Uhr

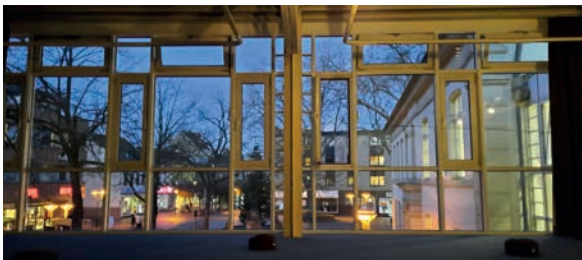
ab 7. Jan. 2025

Gebühr:

7-9 Pers. 29,00 Euro

ab 10 Pers. 23,00 Euro

vhs, Hauptstraße



2428336S abends

Ingrid Link
1 x Montag
18.30-19.15 Uhr
2. Sept. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Schnupperstunde: Selbstwirksamkeit lernen und Selbstfürsorge leben. Resilienter und entspannter durch einen großen Methodenschatz

Hier lernen Sie in einer Schnupperstunde einen Schatz an Methoden kennen, der Ihnen im darauffolgenden Kurs 2428336 intensiver nahegebracht werden kann. Bei Bedarf eine eigene Matte oder ein Tuch für eine vhs-Gymnastikmatte mitbringen.

2428336 abends

Ingrid Link
6 x montags
18.30-19.45 Uhr
ab 23. Sept. 2024
Gebühr: 35,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Selbstwirksamkeit lernen und Selbstfürsorge leben. Resilienter und entspannter durch einen großen Methodenschatz

Am liebsten mögen wir Sonnenschein und Freude, aber leider funktioniert das weder in unserer inneren noch in der äußeren Welt dauerhaft. Wir hängen fest in Grübeleien, Anspannung, Erschöpfung, Ängsten. Der Einstieg in sogenannte negative Netzwerke im Gehirn läuft automatisch ab, oft unbemerkt und stabil. Durch den erlernten Methodenschatz (wie Klopfakupressur oder Imaginationen als Zugang zu den inneren Ressourcen) erhöhen Sie Ihre Selbstwirksamkeit, erleben Stressreduktion und verbessern ihre Fähigkeit zur Selbstregulation. Dies kann zu mehr Wohlbefinden, mehr Achtsamkeit und einer besseren Lösungsorientierung beitragen. Imaginäre Körperreisen führen zu unseren inneren Wohlfühlorten. Einzelne Übungen werden unterstützend mit Klang begleitet. Das Erlernte hilft Ihnen, auch zu Hause weiter gut für sich sorgen zu können. Bei Bedarf eine eigene Matte oder ein Tuch für eine vhs-Gymnastikmatte und ein Kissen mitbringen.

„Richtiges“ Atmen 2.0: Entdecke deine Superpower neu

Gibt es ein optimiertes Atmen? Obwohl die Atmung zu unseren grundlegendsten körperlichen Funktionen gehört, wird ihr Potenzial häufig übersehen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch bewusstes Atmen noch effektiver mehr Energie, Vitalität und Entspannung in Ihr Leben integrieren können. Sie lernen, wie Sie Ihre Atmung gezielt zur Stressbewältigung und zur Steigerung der Konzentration einsetzen können. Durch praktische Übungen werden Sie die Techniken intuitiv erfassen und leichter in Ihren Alltag integrieren können. Dieses Seminar ist auch für Menschen geeignet, die bereits an einem Atemworkshop teilgenommen haben. Wer mehr üben möchte, kann sich für das vertiefende „Atem-Bootcamp: Techniken und Übungen für den Alltag“ anmelden. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Die einzige Voraussetzung ist die Offenheit, Neues zu lernen und auszuprobieren. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Atem-Bootcamp: Fortgeschrittene Techniken und Übungen für den Alltag

Im Atem-Bootcamp lernen Sie fortgeschrittene Techniken und Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, den Alltag zu meistern und sowohl körperliche als auch geistige Herausforderungen anzugehen. Sie erlernen praktische und effektive Atemmethoden, die in stressigen Situationen, bei sportlichen Aktivitäten oder zur allgemeinen Entspannung angewendet werden können. Das Atem-Bootcamp ist perfekt für diejenigen, die bereits ein Grundverständnis des bewussten Atmens haben und nun bereit sind, ihre Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern. Es bietet eine Mischung aus Theorie und Praxis, um sicherzustellen, dass Sie am Ende des Seminars mit einem Repertoire an Atemtechniken ausgestattet sind, das Sie in Ihrem täglichen Leben anwenden können. Bitte bequeme Kleidung tragen.

2428340 abends

Jürgen Lieb

1 x Montag

18.45-20.15 Uhr

2. Dez. 2024

**Gebühr: 12,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

2428341 abends

Jürgen Lieb

1 x Montag

18.45-20.15 Uhr

9. Dez. 2024

**Gebühr: 12,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

2428342 abends

Gertraud Mertens
Montag, 13. Jan. 2025,
17.30-20.30 Uhr
Montag, 20. Jan. 2025,
17.30-20.30 Uhr
Montag, 27. Jan. 2025,
17.30-20.30 Uhr
Gebühr: 41,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Guter Schlaf ist die beste Medizin. Informationen, Ideen und Anregungen für eine erholsame Nachtruhe

Der Schlaf hat eine Menge unverzichtbarer Funktionen. So erholen sich Gehirn und wesentliche körperliche Funktionen Nacht für Nacht von den vielen Informationen, die tagsüber auf uns einprasseln. Doch viele finden den Ausschaltknopf nicht mehr. Rund um die Uhr gibt es etwas zu shoppen, zu erleben und zu erfahren. Häufige Folge: Man kommt am Abend nicht zur Ruhe, schläft nicht durch, wacht am Morgen nicht erholt auf. Ein gestörter Schlaf wirkt sich auf Dauer negativ auf alle Bereiche unserer Gesundheit aus. Doch wann spricht man von gutem Schlaf oder von Schlafstörungen? Kann man selbst etwas tun und wenn ja, was? An drei Kursterminen schenken Sie Ihrem Schlaf etwas Zeit und Aufmerksamkeit. Sie lernen mehr über Schlafphasen, Schlafräuber und wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können.

vhs Volkshochschule Frechen

Bildung verschenken

mit dem Geschenkgutschein der vhs

Jetzt erhältlich in der vhs-Geschäftsstelle

vhs Frechen
Hauptstr. 110 - 112
50226 Frechen

Tel: 02234 / 501 1253
info@vhs-frechen.de
www.vhs-frechen.de

The advertisement features a dark blue background with several overlapping circles in shades of blue, yellow, and red. A large, golden ribbon bow is positioned on the left side. The text is white and clearly legible against the dark background.

Qigong für alle **In Kooperation mit der Gold-Kraemer-Stiftung**

Qigong ist eine jahrtausendealte Gesundheitsmethode und kombiniert einfache Bewegungen und Atmung. Die Übungen finden im Stehen statt, aber auch Sitzen ist möglich. Regelmäßig ausgeführt, steigert Qigong die Vitalität und unterstützt die seelische und körperliche Ausgeglichenheit. So kann jede:r mit Selbstfürsorge auf die eigenen Möglichkeiten und Grenzen schauen. Qigong kann sehr gut dem eigenen Alltag angepasst werden, um z. B. morgens den Körper aufzuwecken oder ihn abends zu entspannen. Auch für bestimmte Beschwerden kann man spezielle Übungen machen. Qigong kann wunderbar von Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen ausgeführt werden. Der Kurs findet in Kooperation mit der Gold-Kraemer-Stiftung im Multifunktionsraum in der Dr.-Tusch-Straße statt. Bewohner:innen der Paul-Kraemer-Häuser können gebührenfrei an dem Kursangebot teilnehmen. Eine Anmeldung ist aufgrund der verfügbaren Plätze jedoch notwendig.

2428350 abends

Britta Riegel
11 x donnerstags
18.30-19.30 Uhr
ab 19. Sept. 2024
Gebühr: 48,00 Euro
Multifunktionsraum Gold-Kraemer-Haus Frechen



Ankündigung in leichter Sprache:

Wir machen Qigong.

Es hilft gesund zu bleiben.

Wir bewegen uns und atmen dabei.

Danach fühlen wir uns besser. Im Körper und im Geist.

Jede:r kann Qigong machen so wie es einem gefällt.

Morgens kann man damit wach werden. Abends damit entspannen.

Wir machen Qigong für alle.

Wohnst du im Paul-Kraemer-Haus, musst du nichts bezahlen.

Sag jemandem wenn du mitmachen möchtest.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe/Schlappchen mit weicher Sohle mitbringen.

2428352 abends

Carmen Kegler
2 x freitags
18.15-19.15 Uhr
ab 17. Jan. 2025
Gebühr: 14,00 Euro
Multifunktionsraum Gold-
Kraemer-Haus Frechen

Gymnastikkurs mit yogischen Elementen In Kooperation mit der Gold-Kraemer-Stiftung

Hallo! Willkommen zu unserem Gymnastikkurs mit Yoga-Anteilen.

Wer kann mitmachen?

Hier sind alle Menschen willkommen, egal ob mit oder ohne Beeinträchtigung.

Was wollen wir erreichen?

Wir wollen, dass sich jeder willkommen fühlt, egal wie er oder sie ist.

Wir machen Übungen, die den Körper stärken und beweglicher machen.

Wir zeigen Übungen, die beim Entspannen helfen und den Kopf frei machen.

Zusammen macht Bewegung mehr Spaß! Wir wollen, dass alle sich gegenseitig unterstützen und Freunde finden.

Was machen wir im Kurs?

Wir machen verschiedene Übungen, die alle mitmachen können.

Wir zeigen Übungen aus dem Yoga, die gut für den Körper und den Geist sind.

Unsere Lehrerin und ein Begleiter helfen dabei, die Übungen richtig zu machen und geben Tipps.

Wir sind alle nett zueinander und haben Spaß beim Sport machen.

Was brauche ich im Kurs?

Etwas zu Trinken.

Eine Matte. Wenn du keine hast, können wir helfen.

Bequeme Kleidung.

Kosten:

Wohnst du im Paul-Kraemer-Haus, musst du nichts bezahlen.

Sag jemandem wenn du mitmachen möchtest.

Rücken, Hüfte, leichte Gymnastik & Co.

In diesem Bereich finden Sie einerseits Kurse mit speziellem Fokus auf bestimmte Körperbereiche wie Rücken, Hüfte oder Knie. Aber auch Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder eingeschränkter Beweglichkeit finden hier ansprechende Bewegungsangebote.

Rund um die Wirbelsäule

Ein Kurs für Personen, die aktiv Wirbelsäulenbeschwerden vorbeugen wollen. Schwerpunkte sind: Aufbau einer guten Körperwahrnehmung sowie Kräftigung und Dehnung betroffener Muskelgruppen. Das alles mit Spaß und Freude an gesunder Bewegung.

2428401 abends

Martina Macaluso

15 x montags

17.30-18.30 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

Untere Turnhalle, Allee z. Sportpark (Realschule)

Sommerkurs: Den Rücken stark machen für den Herbst

An drei Kursterminen können Sie erlernen, wie Ihnen Bewegung auf vielen Ebenen helfen kann. Durch Gymnastik werden Sie gelenkiger und beweglicher. Sie steigern Ihre Mobilität und beugen Gelenkschmerzen vor. Regelmäßige Bewegung stärkt die Knochen und erhält die Muskulatur, der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt. Wer körperlich aktiv ist, beugt außerdem Rückenschmerzen vor. Ab Mitte September können Sie zur gleichen Kurszeit wöchentlich etwas für Ihre Gesundheit tun, um gut durch den Winter zu kommen.

Mitzubringen: Sportkleidung/-schuhe, Handtuch, Getränk.

2428402A nachmittags

Ralf Omran

3 x dienstags

16.30-17.30 Uhr

ab 27. Aug. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 18,00 Euro

ab 10 Pers. 15,00 Euro

Turnhalle Buschbell, Edith-Stein-Schule

2428403A abends

Ralf Omran

3 x dienstags

17.30-18.30 Uhr

ab 27. Aug. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 18,00 Euro

ab 10 Pers. 15,00 Euro

Turnhalle Buschbell, Edith-Stein-Schule

2428402 nachmittags

Ralf Omran

15 x dienstags

16.30-17.30 Uhr

ab 17. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

**Turnhalle Buschbell,
Edith-Stein-Schule**

2428403 abends

Ralf Omran

15 x dienstags

17.30-18.30 Uhr

ab 17. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

**Turnhalle Buschbell,
Edith-Stein-Schule**

2428404 abends

Susanne Thorwesten

15 x dienstags

19.45-20.45 Uhr

ab 17. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

**Obere Turnhalle, Allee z.
Sportpark (Realschule)**

2428405 abends

Ellen Schiffer

15 x montags

18.45-19.45 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

**Gymnastikhalle
Gymnasium**

Rund um die Wirbelsäule – Für eine gesunde Haltung und ein besseres Wohlbefinden

Durch Gymnastik werden Sie gelenkiger und beweglicher. So steigern Sie Ihre Mobilität, bleiben auch im Alter fit und beugen Gelenkschmerzen vor. Ein weiterer Vorteil ist, dass regelmäßige Bewegung die Knochen stärkt und die Muskulatur erhält. Nicht nur die Muskeln, Gelenke und der gesamte Bewegungsapparat werden gestärkt. Auch das Immunsystem und der Stoffwechsel werden angeregt, Herz und Kreislauf werden trainiert. Zugleich beeinflusst man die psychische Gesundheit positiv, da Bewegung und Sport die Stimmung heben und zur Entspannung beitragen können. Wer körperlich aktiv ist, beugt außerdem Rückenschmerzen vor. Mitzubringen: Sportkleidung/-schuhe, Handtuch, Getränk.

Rücken vital – rundum fit und gesund im Alltag

Dieser Kurs wendet sich an alle, die vorbeugend etwas für ihren Rücken tun wollen und gleichzeitig fit werden möchten. Nachdem wir uns mit einfachen Schritten zur Musik aufgewärmt haben, geht es mit gezielten Kräftigungsübungen für Rücken- und Bauchmuskulatur weiter. Die Stunde wird beendet mit sanftem Stretching und Entspannungsübungen, um Körper und Haltung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Bitte Handtuch und Sportschuhe mitbringen.

Rückenfit

Dieses Training kräftigt und stabilisiert die Muskulatur. Es sorgt für einen Ausgleich von einseitigen Belastungen und verbessert die Beweglichkeit. Bei den Übungen kann man durchaus auch mal ins Schwitzen kommen. Zugang zur Halle: Kreisverkehr Lindenstraße in Richtung Feuerwehr. Parkplatz auf der rechten Seite. Von dort aus Zugang zur Halle. Bitte eine eigene Matte, bequeme Sportkleidung, Handtuch und Wasser mitbringen.

Wirbelsäulenfitness und Faszientraining

Gezielte, moderate Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen mit Kleingeräten oder ohne Hilfsmittel zur natürlichen Stabilisierung der Wirbelsäule. Neben einer Anregung des Herz-Kreislaufsystems werden sowohl die Muskeln von Rücken, Bauch, und Beinen als auch die Muskelfaszien trainiert. Die Beweglichkeit wird verbessert und das Körpergefühl intensiviert. Haltungsschulung und Lockerungsübungen runden das Programm ab.

Mitzubringen: eigene Matte, Theraband, Wasser, Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten.



Guido Beyé

„Mit meinen Erfahrungen aus der Bewegungstherapie und Prävention kann ich Ihre Kraft und Beweglichkeit verbessern sowie Ihr Körpergefühl intensivieren.“

2428406 vormittags

Guido Beyé

15 x freitags

9.30-10.30 Uhr

ab 20. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

vhs, Hauptstraße



©Guido Beyé

Wirbelsäulengymnastik für Ältere

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.

2428409 nachmittags

Martina Macaluso

15 x montags

16.30-17.30 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

Untere Turnhalle, Allee z.

Sportpark (Realschule)

Sanfte Morgengymnastik.

Für einen bewegten Start in den Tag.

Was gibt es Besseres, als den Tag mit leichter Bewegung zu starten? Begleitet von Musik bewegen wir uns gemeinsam. Wir starten mit einem Aufwärmern, trainieren dann ganzheitlich unsere Oberkörper-, Rumpf-, und Unterkörpermuskulatur. Einen besonderen Fokus legen wir auf die Bereiche Bauch/Rücken und das Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen. Zum Abschluss lassen wir die Stunde mit Entspannungsübungen ausklingen. So starten Sie den Tag mit einer Stärkung Ihrer gesamten Muskulatur und einer Straffung und Stabilisierung des Körpers.

Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten.

2428415 vormittags

Ruth Bungarten

15 x donnerstags

9.30-10.30 Uhr

ab 19. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2428416 vormittags

Ruth Bungarten
15 x donnerstags
10.45-11.45 Uhr
ab 19. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2428450 vormittags

Torsten Acht und N.N.
15 x dienstags
9.15-10.15 Uhr
ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
vhs, Hauptstraße

SENIOREN-
BÜRO  FRECHEN
Wir sind für Sie da.

Aktiv und fit, auch im Alter

Sie wünschen sich eine bessere Haltung, mehr Beweglichkeit und gleichzeitig eine Stabilisierung Ihres Körpers? Gemeinsam führen wir ein leichtes und gezieltes Training für verschiedene Muskelgruppen vom Kopf bis zu den Füßen durch. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen und Stehen ausgeführt, Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss. Wichtiger Hinweis: Der Zugang zum Kursraum erfordert das Steigen einer Treppe.

Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und ein Handtuch.

**Sitzyoga für einen gesunden Rücken –
schonende Übungen auf dem Stuhl**
**In Kooperation mit der Seniorenberatung der
Stadt Frechen**

Sitzyoga richtet sich an Menschen, die aufgrund ihres Alters, Gewichts, einer Krankheit oder anderer Einschränkungen Körperübungen nicht auf dem Boden machen können oder wollen. In diesem einstündigen Kurs wird der Fokus auf Übungen für einen gesunden Rücken gerichtet. Die Kreuz-, Schulter- und Nackenmuskulatur wird entspannt. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Auch mentaler Stress verursacht Rückenbeschwerden, daher runden Entspannungsübungen die Kursstunden ab. Wichtiger Hinweis: Der Zugang zum Kursraum erfordert das Steigen einer Treppe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Handtuch, warme Socken und etwas zu Trinken.

Sitzyoga – schonende Übungen auf dem Stuhl In Kooperation mit der Seniorenberatung der Stadt Frechen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die aufgrund ihres Alters, Gewichts, einer Krankheit oder anderer Einschränkungen Körperübungen nicht auf dem Boden machen können oder wollen. Die Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, dann folgen Atem-, Dehn-, Aufwärm- und Kräftigungsübungen und eine Endentspannung. Jede Yogastunde hat ein anderes, alltagsnahes Schwerpunktthema. Tipps zu einer gesunden Lebensführung runden das Programm ab. Es sind keine Vorerfahrungen mit dem Yoga notwendig. Wichtiger Hinweis: Der Zugang zum Kursraum erfordert das Steigen einer Treppe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Handtuch, warme Socken und etwas zu Trinken.

Schnupperstunde: Fit und gesund älter werden. Funktionsgymnastik für Ältere

In dieser Schnupperstunde können Sie den Kurs 2428461 kennenlernen, der am 20.09.2024 beginnt. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Gehen ohne Gehilfe. Wichtiger Hinweis: Der Zugang zum Kursraum erfordert das Steigen einer Treppe.

Mitzubringen: Theraband, Wasser, Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten.

Fit und gesund älter werden – Funktionsgymnastik für Ältere

Ein spezielles Bewegungsangebot, das die biologischen Altersveränderungen berücksichtigt. Übungen zur Gleichgewichtsfähigkeit, Koordination, Ausdauer, Geschicklichkeit und Dehnung sollen die häufig eingeschränkte Bewegungsfähigkeit mobilisieren und eine positive Entwicklung der Fitness im Alter begünstigen. Die Übungen werden mit oder ohne Einbeziehung von Kleingeräten im Stehen, Gehen, auf dem Stuhl und gegebenenfalls auch auf der Matte durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Gehen ohne Gehilfe. Wichtiger Hinweis: Der Zugang zum Kursraum erfordert das Steigen einer Treppe.

Mitzubringen: Theraband, Wasser, Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten.

2428451 vormittags

Torsten Acht und N.N.

15 x dienstags

10.30-12.00 Uhr

ab 17. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 93,00 Euro

ab 10 Pers. 68,00 Euro

vhs, Hauptstraße

SENIOREN- BÜRO FRECHEN
Wir sind für Sie da.

2428461S vormittags

Guido Beyé

1 x Freitag

10.40-11.40 Uhr

6. Sept. 2024

gebührenfrei

vhs, Hauptstraße

2428461 vormittags

Guido Beyé

15 x freitags

10.40-11.40 Uhr

ab 20. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2428462 mittags

Marlis Smith

15 x montags

13.00-14.00 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Bewegung und Sport bei Hüftarthrose und künstlichem Hüftgelenk

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die wieder langsam in Bewegung kommen möchten oder schon leicht geübt sind. Es ist ein Training für mehr Beweglichkeit und Stabilität des Hüftgelenks. Die inhaltliche Struktur des Trainingsprogramms: Aufwärmen, dann der gesundheitssportliche Hauptteil mit den Elementen Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Mobilisation, Dehnen, schließlich 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 ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte mit.

2428463 nachmittags

Marlis Smith

15 x montags

14.15-15.15 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Fit und beweglich im Alter – Rücken, Bauch, Hüfte und Knie

Kräftigung für Rücken, Bauch, Hüfte und Gelenke. Dadurch wird die Körperhaltung wieder ins Gleichgewicht gebracht. Nach einer Lockerungs- und Aufwärmphase werden zunächst die Gelenke mobilisiert. Übungen zur Koordination und zur Kräftigung der gesamten Muskulatur bilden den Hauptteil der Stunde. Mit einer Entspannungsphase wird die Stunde beendet.

Bitte bringen Sie ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte mit.

Fitness & Ausdauer

Dynamisches Power-Fitness-Training

Bei diesem dynamischen Fitnessstraining werden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern Ziel ist es auch, die Muskulatur zu kräftigen und die Ausdauer zu fördern. Verschiedene Kleingeräte und Powerzirkel werden dabei eingesetzt. Ein Dehn- und ein Entspannungsprogramm lässt dann die Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch.

2428500 abends

Ruth Redder

15 x dienstags

18.45-19.45 Uhr

ab 17. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

Gymnastikhalle

Gymnasium

Beweglich und fit

Dieser Kurs richtet sich an Menschen aller Altersklassen, die ihre Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und allgemeine Fitness (mit Musik) trainieren möchten. Nach Lockerungs- und Aufwärmübungen folgen Übungen zur Mobilisation der Gelenke. Der Hauptteil der Stunde dient der Kräftigung der Muskulatur sowie der Verbesserung der Koordination. Zugang zur Halle: Kreisverkehr Lindenstraße in Richtung Feuerwehr. Parkplatz auf der rechten Seite. Von dort aus Zugang zur Halle.

Bitte eine eigene Matte, Sportkleidung, Handtuch und Wasser mitbringen.

2428501 nachmittags

Ellen Schiffer

15 x montags

17.45-18.45 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

Gymnastikhalle

Gymnasium

After Work Fitness

Dieser Kurs bietet berufstätigen Menschen, unabhängig vom Alter, einen Ausgleich zum Berufsalltag. Mit sanftem Kräftigungs- und Ausdauertraining können Sie sich vom Alltag erholen, leichte Nacken- und Schulterverspannungen lösen und schwere Beine lockern. Abgerundet wird das Angebot durch einen entspannenden Ausklang. So haben Sie sich gleich nach der Arbeit etwas Gutes getan und fühlen sich fit und wohl, wenn Sie nach Hause kommen. Außerdem werden Sie zu regelmäßigem Training nach der Arbeit motiviert.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

2428502 abends

Gisela Feige

15 x montags

17.30-18.30 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

Turnhalle Buschbell,

Edith-Stein-Schule

2428503 abends

Gisela Feige
15 x mittwochs
19.00-20.00 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
Turnhalle Ringschule

2428504 abends

Renate Eichsteller
15 x mittwochs
18.00-19.00 Uhr
ab 18. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
Turnhalle Bachem,
Mauritiusschule

2428505 abends

Ruth Redder
15 x dienstags
17.45-18.45 Uhr
ab 17. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
Gymnastikhalle
Gymnasium

Für alle, die fit bleiben wollen – für Frauen

Dieser Kurs soll Frauen helfen fit zu bleiben. Nach einem Aufwärmtraining mit Musik mobilisieren und kräftigen wir unsere Muskulatur rund um den gesamten Körper. Zum Abschluss der Stunde dehnen und entspannen wir gemeinsam.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Mit Bewegung fit bleiben – für Frauen

Ein ganzheitliches Haltungs- und Bewegungstraining, in dessen Vordergrund steht, sich die Fitness für den Alltag zu bewahren. Nach einer Lockerungs- und Aufwärmphase werden zunächst die Gelenke mobilisiert. Übungen zur Koordination und zur Kräftigung der Muskulatur bilden den Hauptteil der Stunde. Jede Einheit klingt mit Dehn- und Entspannungsübungen aus.

All-in-One Fitnessstraining – für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die fit bleiben möchten und Freude an Bewegung zu Musik haben. Ein kompaktes und ganzheitliches Gymnastikprogramm mit einer ausgewogenen Mischung aus Konditions- und Muskelaufbautraining und Entspannung bietet einen idealen Ausgleich zum Berufs- und Alltagsleben. Zugang zur Halle: Kreisverkehr Lindenstraße in Richtung Feuerwehr. Parkplatz auf der rechten Seite. Von dort aus Zugang zur Halle.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Handtuch.

Schnupperstunde: Full-Body-Workout – Fit für Herbst und Winter

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs 2428508, der am 18.9.24 beginnt. Infos zum Kurs: Dieses effektive und vielseitige Ganzkörpertraining macht Sie fit für Herbst und Winter. Sie stärken Ihre Muskulatur, aktivieren Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Koordination sowie Haltung. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und ausreichend Wasser zum Workout mitbringen.

Full-Body-Workout – Fit für Herbst und Winter

Dieses effektive und vielseitige Ganzkörpertraining macht Sie fit für Herbst und Winter. Sie stärken Ihre Muskulatur, aktivieren Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Koordination sowie Haltung. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und ausreichend Wasser zum Workout mitbringen.

Ausgewogenes Ganzkörpertraining für alle. Core, Bauch-Oberschenkel-Po und mehr

In diesem Kurs erwartet sie ein ausgewogenes Ganzkörpertraining. Ziele des Core-Trainings sind eine starke Körpermitte sowie die Stabilisierung der Gelenke und des Rumpfes. Die tiefliegende Rumpfmuskulatur, die für die Stabilität in dynamischen Bewegungen verantwortlich ist, wird vor allem durch Bauch-, Rücken- und Beckenbodenübungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen trainiert. Abwechslungsreiche BOP-Übungen sind Teil des Programms. Abgerundet mit Entspannungsübungen sorgt das Training dafür, dass Sie sich rundum fit fühlen und gestärkt in den Alltag gehen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Wasser.

2428508S abends

Nina Herrmann

1 x Mittwoch

18.30-19.30 Uhr

4. Sept. 2024

gebührenfrei

Obere Turnhalle, Allee z. Sportpark (Realschule)

2428508 abends

Nina Herrmann

15 x mittwochs

18.30-19.30 Uhr

ab 18. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

Obere Turnhalle, Allee z. Sportpark (Realschule)

2428511 abends

Martina Macaluso

15 x montags

18.30-19.30 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

Untere Turnhalle, Allee z. Sportpark (Realschule)

2428512S Wochenende

Judith Hintzen

**1 x Samstag
10.30-11.30 Uhr
7. Sept. 2024
gebührenfrei
Obere Turnhalle, Allee z.
Sportpark (Realschule)**

2428512 Wochenende

Judith Hintzen

**15 x samstags
10.30-11.30 Uhr
ab 21. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
Obere Turnhalle, Allee z.
Sportpark (Realschule)**

2428521 vormittags

Silvia Schaaf

**15 x montags
10.00-11.00 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

Schnupperstunde: Fit und beweglich – Funktionelles Training am Samstag

In dieser Schnupperstunde können Sie den Kurs 2428512 mit einem abwechslungsreichen Kraft- und Ausdauertraining kennenlernen, der am 21.09.24 startet. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Wasser, Sportkleidung, Handtuch und eine Faszienrolle.

Fit und beweglich – Funktionelles Training am Samstag

Mit diesem abwechslungsreichen Kraft- und Ausdauertraining kommt Bewegung in Ihr Wochenende. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten trainieren Kraft, Gleichgewicht und Rumpfstabilität und kurbeln Ihren Stoffwechsel an. Aber auch Entspannung, das Loslassen vom Alltag und Ihre Beweglichkeit kommen nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Wasser, Sportkleidung, Handtuch und eine Faszienrolle.

Fit mit Musik (Body-Work-Out) für Frauen

Körperstraffung durch gezielte Kräftigung von Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie Ausdauer- und Beweglichkeitsförderung mit aktuellen Musikrhythmen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, dünne Matte, kleine Hanteln.



Fit for Fun – Bauch/Oberschenkel/Po-Training

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. Bitte eine Matte mitbringen.

2428522 abends

Susanne Thorwesten

15 x montags

18.45-19.45 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

**Obere Turnhalle, Allee z.
Sportpark (Realschule)**

Für alle, die fit bleiben wollen

Sie wollen Ihre allgemeine Fitness trainieren, Ausdauer, Koordination und Ihr körperliches Wohlbefinden erhalten? In diesem Kurs erwartet Sie eine gelenkschonende, abwechslungsreiche Gymnastik. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Muskulatur gekräftigt, die Koordination und Beweglichkeit verbessert. Abschließende Dehn- oder Entspannungsübungen runden das Programm ab.

2428523 abends

Manuela Müller

15 x mittwochs

19.00-20.00 Uhr

ab 18. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

**Turnhalle Bachem,
Mauritiuschule**

Leben ist Bewegung – Fitness und Beweglichkeit im Alltag

Bei diesem ganzheitlichen Haltungs- und Bewegungstraining geht es vor allem darum, sich die Fitness für den Alltag zu bewahren. Nach einer Lockerungs- und Aufwärmphase werden zunächst die Gelenke mobilisiert. Übungen zur Koordination und zur Kräftigung der Muskulatur bilden den Hauptteil der Stunde. Um das Bindegewebe elastisch zu halten, sind fasziale Übungen immer mit dabei. Jede Einheit klingt mit Dehn- und Entspannungsübungen aus.

2428524 nachmittags

Renate Eichsteller

15 x montags

16.30-17.30 Uhr

ab 16. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

Turnhalle Grefrath

Fit mit Musik (Body-Work-Out)

Körperstraffung durch gezielte Kräftigung von Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie Ausdauer- und Beweglichkeitsförderung mit aktuellen Musikrhythmen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch.

2428529 abends

Silvia Schaaf

15 x mittwochs

19.30-20.30 Uhr

ab 18. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

**Obere Turnhalle, Allee z.
Sportpark (Realschule)**

2428550 abends

Manuela Cordes
15 x montags
18.00-19.00 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
Turnhalle Gymnasium

2428551 abends

Manuela Cordes
15 x montags
19.15-20.15 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
Turnhalle Gymnasium

2428555 abends

Valeria Prinz
15 x montags
19.00-20.00 Uhr
ab 16. Sept. 2024
Gebühr:
7-9 Pers. 63,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
Turnhalle Ringschule

Zumba® Fitness

Die Zumba®-Übungen beinhalten Musik mit schnellen und langsamen Rhythmen sowie Ausdauertraining für Fitness und Gewichtsreduktion. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® Fitness den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln und fördert die Koordination. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Spaß an tänzerischen Bewegungen. Anfahrt zur Turnhalle Gymnasium: Von der Lindenstraße aus fahren Sie rechts in den Rotdornweg hinein, am Gymnasium vorbei und dann links in eine Stichstraße.

Bitte mitbringen: Wasser.

Dance Fitness

In diesem Kurs können Teilnehmende ihre Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination verbessern. Die abwechslungsreichen Bewegungen und Choreografien mit Musik sorgen nicht nur für ein intensives Training, sondern steigern auch die körperliche Fitness und das Wohlbefinden. Es ist eine motivierende und effektive Möglichkeit, um Körper und Geist zu stärken und gleichzeitig auf abwechslungsreiche Art und Weise Bewegung zu erleben. In diesem Kurs sind Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe willkommen, die sich fit halten und tanzen möchten.

Bitte Wasser mitbringen.

Walking und Nordic-Walking

Ob mit Walking-Stöcken oder ohne. In diesem Kurs sind alle herzlich willkommen. Da das Schrittempo des Kurses zügig ist, ist eine gewisse Fitness/Ausdauer wünschenswert. Nordic-Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das Gehen durch den Einsatz von Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die Trendsportart trainiert und aktiviert 90 % der gesamten Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, kräftigt die Oberkörper- und Rückenmuskulatur, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, verbessert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus, stärkt die Abwehrkräfte und entspannt den Geist. Ergänzend wird Gymnastik zur Muskelkräftigung und Gelenkbeweglichkeit durchgeführt.

Bitte Sportsachen für draußen und gegebenenfalls Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

2428580 vormittags

Manuela Müller

15 x samstags

10.00-11.00 Uhr

ab 21. Sept. 2024

Gebühr:

7-9 Pers. 63,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**

Wasserkurse

Aqua-Jogging. Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer.

Sport und Bewegung im Wasser machen nicht nur Spaß. Aqua-Jogging dient auch als Ganzkörper-Training. Der Name verrät bereits: Dieses Training beansprucht den gesamten Körper: Sie können gezielt bestimmte Körperpartien trainieren und so den gesamten Körper und Ihre Ausdauer stärken. Übungen, die mit dem Wasserwiderstand arbeiten, dienen wiederum als effektives Krafttraining. Generell ist im Wasser der Trainingseffekt durch den Widerstand bis zu fünfmal stärker als bei vergleichbaren Übungen an Land, sowohl beim Kraft- als auch beim Ausdauertraining.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, Badeschlappen.

2428803 nachmittags

Ralf Omran

16 x donnerstags

14.00-14.45 Uhr

ab 22. Aug. 2024

Gebühr: 77,00 Euro

Freizeitbad fresh-open

2428816 nachmittags

Ralf Omran
15 x montags
14.45-15.30 Uhr
ab 26. Aug. 2024
Gebühr: 72,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

2428817 nachmittags

Ralf Omran
15 x montags
15.30-16.15 Uhr
ab 26. Aug. 2024
Gebühr: 72,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

2428818 mittags

Ralf Omran
16 x donnerstags
13.15-14.00 Uhr
ab 22. Aug. 2024
Gebühr: 77,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

Wassergymnastik. Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

Die sanften Bewegungen im Wasser wirken mühelos, dennoch trainieren Sie in den Kursen effektiv Ihre Kraft und Ausdauer. Wassergymnastik fördert schonend die Beweglichkeit der Gelenke, da der Wasserauftrieb das Körpergewicht bis auf ein Zehntel gegenüber dem Gewicht an Land verringert. Da bei allen Bewegungen ständig gegen den Wasserwiderstand trainiert wird, sind Kraftaufwand und Energieverbrauch hoch. Ihre Gelenke werden geschont, aber Ihre Muskeln und Ihre Organe wie Herz oder Lunge werden trainiert. Wassergymnastik stärkt den Herzmuskel und auch das Herz-Kreislauf-System und senkt zudem während des Kurses im Wasser die Herzfrequenz. Durch die ständige Massage der Haut durch das Wasser wird die Durchblutung angeregt und gefördert. Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmer:innen (Wassertiefe 1,35m).
Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, Badeschlappen.

vhs Volkshochschule Frechen

Bildung verschenken mit dem Geschenkgutschein der vhs

Jetzt erhältlich in der vhs-Geschäftsstelle

vhs Frechen
Hauptstr. 110 - 112
50226 Frechen

Tel: 02234 / 501 1253
info@vhs-frechen.de
www.vhs-frechen.de



Grundbildung Schulabschlüsse

- **Lesen und Schreiben lernen – Grundbildung**
- **Mittlerer Schulabschluss/
Fachoberschulreife**

**Fachbereichsleiterinnen:
Antje Laacks und
Aurelia Schaaf-Lakebrink
Telefon 501 - 1256 + 1435**

**Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:
Nathaly Tappert und
Antonia Alba
Telefon 501 - 1255 + 1253**

Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf (für Deutschsprachige)

Lesen und Schreiben kann man auch im Erwachsenenalter noch lernen – zu spät ist es nie. In Deutschland gibt es laut einer Studie der Universität Hamburg 6,2 Millionen Menschen, die nicht oder nur ein bisschen lesen und schreiben können. Betroffene stehen im Alltag oft vor großen Problemen und sprechen aus Angst vor den Konsequenzen nicht darüber.

Kurse der vhs finden in kleinen Gruppen statt. Eine persönliche und vertrauliche Beratung hilft bei Fragen. Bitte machen Sie Bekannte oder Verwandte auf unsere Kursangebote aufmerksam und ermutigen Sie sie, Kontakt mit uns aufzunehmen. Vertrauliche Beratung unter 02234/ 501 1256

2429001 nachmittags

Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf

Monika Kruljac
30 x montags und
donnerstags
17.00-18.30 Uhr
ab 16. Sept. 2024
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die im Alltag oder Beruf Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben. Hier kann jede Person in eigenem Tempo lernen und wird individuell betreut. Die Lernenden sollten schon einzelne Wörter lesen und schreiben können. Fragen zu den Kursen beantwortet die vhs unter 02234-501-1256.

Bitte Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und Schreibpapier mitbringen.



Schulabschlüsse

Die vhs Frechen bietet einen Integrierten Lehrgang zum Nachholen des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9, nach Klasse 10 und des Sekundarabschlusses Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) an. Der Kurs steht allen Interessierten offen, die auf einer allgemeinbildenden Schule den entsprechenden Abschluss nicht erhalten haben oder ihn verbessern wollen. Der Lehrgang umfasst vier aufsteigende Lehrgangabschnitte mit den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Gesellschaftslehre und Informationstechnische Grundbildung. Mit entsprechenden Vorkenntnissen können Sie auch noch in den laufenden Kurs einsteigen.

Der Unterricht und die Prüfung stehen unter staatlicher Aufsicht und werden von Lehrkräften der vhs durchgeführt.

Der Unterricht findet montags bis freitags jeweils von 18.00 bis 21.15 Uhr statt. Der Lehrgang ist gebührenfrei. Für jeden Lehrgangsabschnitt sind jedoch 20,00 Euro Materialumlage zu entrichten.

2429100-1 abends

**Montag bis Freitag
5. Aug. bis 13. Dez. 2024
jeweils 18.00-21.15 Uhr
gebührenfrei
Gymnasium Frechen**

Erforderliche Unterlagen für die Bewerbung:

- Bewerbungsschreiben mit Angabe von Adresse, E-Mail-Adresse und Telefonnummer sowie des Abschlusses, den Sie erwerben möchten
- tabellarischer Lebenslauf mit Geburtsdatum und -ort und aktuellem Foto
- Kopie des letztgültigen Schulzeugnisses bzw. Kopie des Abgangszeugnisses

Die Bewerbung ist zu richten an:

Volkshochschule Frechen
Fachbereich Schulabschlüsse
Hauptstraße 110-112
50226 Frechen

oder gerne digital an: info@vhs-frechen.de

Ein neuer Schulabschlusskurs beginnt mit Lehrgangsabschnitt 1 am 05. August 2024. Sie können sich für den neuen Lehrgang noch bewerben und werden dann zeitnah zu einem Beratungsgespräch eingeladen. Bei entsprechenden Vorkenntnissen ist auch ein späterer Einstieg in den Lehrgang möglich.

Unsere Ansprechpartnerin für die Schulabschlusskurse, Aurelia Schaaf-Lakebrink, berät Sie gerne unter Tel.: 02234 / 501 1435.



Schulungsgebäude



**vhs Frechen,
Hauptstraße**
Hauptstraße 110-112
50226 Frechen



Gymnasium Frechen
Rotdornweg 43
50226 Frechen



**Turnhalle Bachem
Mauritiusschule**
Fürstenbergstr. 118
50226 Frechen



**Turnhalle Buschbell
Edith-Stein-Schule**
Kirchenkamo 7-9
50226 Frechen



**Obere & Untere Turnhalle
Allee zum Sportpark**
(Realschule)
Allee zum Sportpark 3
50226 Frechen



**Pfarrzentrum
Haus Burggraben**
Hubert-Protz-Str. 199
50226 Frechen



Hauptschule Herbertskaul
Kapfenbergerstr. 40
50226 Frechen



**Lehrküche
Realschule Frechen**
Allee Zum Sportpark 3
50226 Frechen
(Lindenstr./Parkplätze)



**Freizeitbad
fresh-open**
Burgstr. 65
50226 Frechen



**Gymnastikhalle
Gymnasium**
Rotdornweg 43
50226 Frechen



Turnhalle Gymnasium
Rotdornweg 43
50226 Frechen



Turnhalle Ringschule
Freiheitsring 3
50226 Frechen



**Dreifachhalle
Habelrath**
Antoniusstr. 15
50226 Frechen



**Mehrzweckhalle
Grefrath**
Beethovenstraße
50226 Frechen

Termine - Veranstaltungszeitraum im 2. Halbjahr 2024

Semesterbeginn: 16. September 2024

September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Oktober

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

November

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dezember

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Januar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Veranstaltungsfreie Tage:

Herbstferien: 14.10.24 - 26.10.24
Weihnachtsferien: 23.12.24 - 06.01.25

Tag der Deutschen Einheit: 03.10.24
Allerheiligen: 01.11.24
1.Weihnachtstag: 25.12.24
2.Weihnachtstag: 26.12.24
Neujahr: 01.01.25

Mitwirkung der vhs

Ihre Anregungen und Ihre Kritik sind uns wichtig. Sagen Sie uns, was Ihnen am Programm gefällt oder was Sie vielleicht vermissen. Zur Mitwirkung gibt es an der vhs Frechen noch einen direkteren Weg: Die Teilnehmenden an Lehrveranstaltungen mit mindestens 10 Kursterminen pro Halbjahr wählen jeweils innerhalb der ersten vier Wochen der Lehrveranstaltung aus ihrer Mitte eine:n Kursprecher:in und dessen:deren persönliche Stellvertretung für den Zeitraum bis zum Beginn des nächsten Unterrichtshalbjahres. Die Gesamtheit der Sprecher:innen wählen in der ersten Sitzung im Kalenderjahr ihre Vertretung in den Kulturausschuss. Dieser für die Angelegenheiten der Volkshochschule zuständige Fachausschuss beschließt z. B. das vhs-Programm. Der:die Vertretende nimmt im Kulturausschuss als sachkundige:r Bürger:in teil, wenn der erste Wohnsitz in Frechen ist. Nutzen Sie diese Möglichkeit und kandidieren Sie als Kursprecher:in. Die Versammlung ist darüber hinaus eine gute Möglichkeit, mit Teilnehmenden aus anderen Kursen ins Gespräch zu kommen.

Die hier erwähnten und alle weiteren die vhs betreffenden Angelegenheiten sind in der vom Rat der Stadt Frechen beschlossenen Satzung und Gebührenordnung der Volkshochschule Frechen geregelt. Diese können Sie in der vhs-Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage unter „Service“ einsehen.

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigung

Die Volkshochschule ist die Weiterbildungseinrichtung der Stadt Frechen. Die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs steht in der Regel jedem offen.

Jede Person ab dem 16. Lebensjahr kann an den Veranstaltungen der Volkshochschule teilnehmen. Bei bestimmten Veranstaltungen kann die Teilnahme von besonderen Voraussetzungen abhängig gemacht werden. Im Übrigen gelten die Satzung und die Gebührenordnung der Volkshochschule Frechen, die wesentlicher Bestandteil dieser Teilnahmebedingungen sind.

Höchst- und Mindestteilnehmendenzahl

Um ein sinnvolles Arbeiten zu gewährleisten, ist für die meisten Veranstaltungen eine Höchstteilnehmendenzahl festgesetzt. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs einzelner Anmeldungen vergeben. Sie können eine Ersatzveranstaltung angeben, für den Fall, dass die von Ihnen gewählte Veranstaltung bereits ausgebucht ist. Mancher Kurs kann aber erst dann pädagogisch sinnvoll stattfinden, wenn eine Mindestanmeldezahl erreicht wird. Daher kann es vorkommen, dass Kurse zusammengelegt werden oder ausfallen müssen. Melden Sie sich deshalb bitte immer so früh wie möglich an, damit Kurse, die mit Ihrer Teilnahme zustande gekommen wären, nicht evtl. abgesagt werden müssen. Selbstverständlich werden Ihnen bereits entrichtete Gebühren erstattet, wenn eine Veranstaltung aus von der vhs zu vertretenden Gründen nicht stattfinden kann.

Vorgezogene Anmeldung zu Folgeveranstaltungen

In fast allen Kursen bietet die vhs die Möglichkeit, sich zu den Veranstaltungen, die fortgesetzt werden, bereits zum Ende des laufenden Unterrichtshalbjahres anzumelden.

Anmeldung

- **Einfach & schnell per Online-Anmeldung** auf unserer Homepage www.vhs-frechen.de
- **Per Post oder persönlich in der vhs-Geschäftsstelle** mit dem im Heft abgedruckten Anmeldeformular

Gebührenpflicht, Rücktritt

1. Zur Zahlung der Gebühr ist verpflichtet, wer sich zur Teilnahme an einer gebührenpflichtigen Veranstaltung der Volkshochschule angemeldet hat oder wer an einer gebührenpflichtigen Einzelveranstaltung teilnimmt.
2. Ein Rücktritt von einer verbindlichen Anmeldung ist bis zwei Wochen vor dem ersten Veranstaltungstermin kostenfrei möglich. Die Abmeldung ist an die vhs-Geschäftsstelle zu richten; eine Abmeldung bei der Kursleitung oder eine Nichtteilnahme am Kurs ist nicht ausreichend.

Nach Ablauf dieser Frist ist eine Abmeldung noch bis zum ersten Kurstermin möglich; in diesen Fällen wird eine Gebührenermäßigung von 50% gewährt. Von der Ermäßigung ausgeschlossen sind Eintrittsgelder, kursgebundene Umlagen (z. B. für Lebensmittel) sowie die Verwaltungsgebühr in Höhe von 6,00 Euro. Über Ausnahmen entscheidet die Leitung der Volkshochschule im Einzelfall. Bei Veranstaltungen mit einer speziell ausgeschriebenen Anmeldefrist ist ein Rücktritt nach Ablauf dieser Frist nicht mehr möglich.

Teilnahmegebühren / Fälligkeit der Gebühren

1. Die Gebühren für gebuchte Kurse und Veranstaltungen werden jeweils am 15. eines Monats bzw. am darauf folgenden Werktag durch schriftliche Ermächtigung (via SEPA-Lastschriftmandat) vom angegebenen Konto eingezogen. Bei Kursbeginn zwischen dem 1. und 15. eines Monats erfolgt die Abbuchung am 15. des Folgemonats bzw. dem nachfolgenden Werktag.
2. Nach einem Abbuchungslauf eingehende Anmeldungen können in der Staffelgebühr nicht mehr berücksichtigt werden.
3. Mit der Anmeldung werden **Anmeldebestätigungen** ausgestellt, die bei Kontrollen vorzuzeigen sind. Der Nichterhalt einer Anmeldebestätigung befreit nicht von der Kursgebühr. Teilnehmende haben im Zweifelsfall vor Kursbeginn in der vhs-Geschäftsstelle nachzufragen, ob eine Anmeldung erfolgt ist.

Gebührenermäßigung

1. Die Kursgebühr wird auf Antrag ermäßigt für:
 - a) Schüler:innen, Auszubildende, Studierende, Au-Pairs (bis zum 30. Lebensjahr)
 - b) Personen, die Grundsicherung für Arbeitsuchende nach dem SGB II empfangen
 - c) Personen, die Arbeitslosengeld nach dem SGB III empfangen
 - d) Personen, die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII empfangen
 - e) Personen, die ein freiwilliges, soziales Jahr oder einen vergleichbaren sozialen Dienst nach dem Bundesfreiwilligendienstgesetz (BFDG) ableisten
 - f) Personen, die das Bildungs- und Teilhabepaket empfangen
 - g) Teilnehmende im Besitz einer Ehrenamtskarte

Die nach Nummer 1 gewährte Ermäßigung beträgt 50 %. Die Verwaltungsgebühr in Höhe von 6,00 Euro sowie kursgebundene Umlagen (z. B. für Lebensmittel) und Eintrittsgelder sind von der Ermäßigung ausgeschlossen. Ermäßigungen gelten nur für die jeweils eingetragene Person und sind nicht kumulierbar.

2. Die Gebühr wird nicht ermäßigt für:
 - a) Kurse und Einzelveranstaltungen mit einer Kursgebühr von bis zu 10,00 Euro
 - b) Studienfahrten / -reisen
 - c) Kurse und Veranstaltungen, wo dies ausgeschrieben ist
3. Auf schriftlichen Antrag wird in anderen begründeten Fällen die gleiche Ermäßigung gewährt. Über den Antrag entscheidet die Leitung der Volkshochschule Frechen.
4. Der schriftliche Ermäßigungsnachweis ist mit der Anmeldung in der vhs Geschäftsstelle einzureichen. Er kann max. 14 Tage nach Abgabe der Anmeldung nachgereicht werden.
5. Veranstaltungen, für die ein dringendes öffentliches Interesse besteht, können gebührenfrei oder mit ermäßigter Gebühr angeboten werden.
6. Veranstaltungen, die wegen verminderter Anmeldezahl oder anderer Sonderstruktur unterhalb der Mindesteinnahme eines regulären Vergleichskurses liegen, können mit entsprechend erhöhter Gebühr angeboten werden. Es entscheidet die Leitung der Volkshochschule.

Was Sie sonst noch wissen sollten

Bescheinigungen und Zertifikate

Das Ausstellen von Teilnahmebescheinigungen ist kostenfrei.

Datenschutz

Die bei einer Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Bankdaten die allein zum Zwecke der Teilnahme an der gebuchten Veranstaltung notwendig und erforderlich sind, werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen nach EU-DSGVO erhoben. Angaben über Alter, Geschlecht, Staatsangehörigkeit, Schulabschluss und Stellung im Beruf werden aus statistischen Gründen erfasst und anonymisiert weiterverarbeitet. Ihre personenbezogenen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, es sei denn, dass wir hierzu aufgrund gesetzlicher Vorschriften verpflichtet sind (Bsp. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Krankenkasse) oder Kooperationspartner (Bsp. Co-Veranstalter oder Besichtigung sicherheitssensibler Institutionen, wie Flughäfen) diese Daten verlangen. Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft darüber zu verlangen, welche Daten über Sie bei der vhs gespeichert sind und zu welchem Zweck diese Speicherung erfolgt. Darüber hinaus können Sie unrichtige Daten korrigieren oder löschen lassen, deren Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an den vhs-Leiter, Filip Dedeurwaerder-Haas, Tel. 02234-501 1242 oder direkt an die Datenschutzbeauftragte der Stadt Frechen, Nina Bosch, Tel. 02234-501 1652.

Was Sie sonst noch wissen sollten...

Bei Unfällen, bei Verlust und bei Beschädigung von Kleidungsstücken und von zum Schulgebrauch bestimmten Utensilien leistet die vhs im Rahmen und Umfang des beim Versicherungsverband für Gemeinden und Gemeindeverbände in Köln bestehenden Versicherungsschutzes Ersatz. Eine weitergehende Haftung der vhs für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die in den vhs-Unterrichtsstätten geltenden Hausordnungen sind für alle Teilnehmenden verbindlich.

Bitte in den Unterrichtsräumen nicht rauchen.

Bei **Studienreisen** tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. Es gelten die besonderen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstaltungsunternehmens. Für eventuelle Änderungen oder Absagen haftet die vhs nicht.

Zugang für Behinderte: Das historische Hauptgebäude hat leider Einschränkungen im Zugang für Gehbehinderte. Nehmen Sie im Bedarfsfalle bitte früh mit uns Kontakt auf. Die vhs prüft gerne die Möglichkeit eines Raumwechsels oder nennt Ihnen eine:n Ansprechpartner:in.

Die **Anzahl und der Beginn der Unterrichtsstunden** sind bei jedem Kurs angegeben.

Ausgefallene Kurstermine werden in der Regel am Ende des Kurses angehängt. Hierdurch kann sich die Gesamtdauer eines Kurses verlängern.

Bildnachweise

Kursnr.	Bildtitel	Fotograf:in	Quelle	Lizenz
2411121	Demokratie		Antje Laacks	
2421125	Amerika-Delicate Arch	Karl-Wilhelm Specht	Karl-Wilhelm Specht	
2421130	Cover Gewalt	Dr. Torsten Reters	Dr. Torsten Reters	
2421300	Logo Kulturwochen schwarz-pink		Stadt Frechen	
2421300	Democracy for Future/Bürgerrat Demokratie		Wikimedia Commons	Copyrighted free use
2421300	Logo Integrationsrat Stadt Frechen		Stadt Frechen	
2421302	Quarzwerte	Peter Kleinen	Peter Kleinen	
2421302	Grube Carl	Peter Kleinen	Peter Kleinen	
2421302	Cremer und Breuer	Peter Kleinen	Peter Kleinen	
2421303	Selbstständig in Frechen	Phillip Schlenkert	Phillip Schlenkert	
2421305	Historische Buchseite	Stadtarchiv	Stadtarchiv	
2421305	Logo Stadtarchiv Frechen		Stadtarchiv	
2421360	Bachemer Geschichte und Geschichten	Dr. Helmut Wirges	Dr. Helmut Wirges	
2421410	Was die Seele selig macht	Torsten Reters	Torsten Reters	
2421412	Christmas tree dekotation		Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2421413	Seniorenbüro bunt		Stadt Frechen	
2421417	Und täglich grüßt das Murmeltier	Katja Kurpjuweit	Katja Kurpjuweit	
2421450	Letzte Hilfe Koffer	Hospiz in Frechen e.V.	Hospiz in frechen e.V.	
2421460	Synagoge Köln	Hubert Jäckels	Hubert Jackels	
2421465	Kölner Zentralmoschee	Hubert Jäckels	Hubert Jackels	
2421505	E-commerce	Cliker-free-vector	Wikimedia Common	CC0
2421600	keine Erde in Reserve	Michael Funcke-Bartz	Michael Funcke-Bartz	
2421602	Vortrag zum GEG		Ekozet	
2421607	Teichmolch Sunderhaus	NABU	NABU	
2421615,162	Logo WuH NRW			
2421615,162	Logo Klimaschutz Stadt Frechen		Stadt Frechen	
2421619	Quarzwerte Luftbild		Quarzwerte	
2421621	Logo Klimaschutz Stadt Frechen		Stadt Frechen	

Was Sie sonst noch wissen sollten

2421621	Müll im Wald	Celine Michalski	Celine Michalski	
2421622	Logo Klimaschutz Stadt Frechen		Stadt Frechen	
2421622	Biene auf Lavendel		Creative Commons Attribution -Share Alike	3.0
2421623	Müllsäcke mit Fuchs	Umweltchaos Sammeltrupp Fuchs	Umweltchaos Sammeltrupp Fuchs	
2422000	Paula Modersohn-Becker	unbekannt	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2422015	Kölner Dom	unbekannt	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2422017	Madonna im Rosenhag	Stefan Lochner	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2422021	Saudi Arabien	Clemens Schmale	Clemens Schmale	
2422024	Helsinki um 1895	unbekannt	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2422301	Johann Sebastian Bach	Elias Gottlob heußmann	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2422303	Kranhäuser, Köln	Martin Falbisoner	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2422401	Rheinboulevard	Theo Werker	Theo Werker	
2422402	Eigelstein	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	
2422403	Köln-Kriel, Alt-St. Stephanus	Cmcmcm1	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2422408	Oper Köln	Raimond Spekking	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2422409	St. Gereon	unbekannt	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2422410	Melaten	Dorothea Lautwein	Dorothea Lautwein	
2422416	Krippe	Theo Werker	Theo Werker	
2423103	Cowboy Boots and Hat	MaurieF	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2423201	Licht und Schatten	Ute Holl	Ute Holl	
2423302	Malen	Karin Friedrich	Karin Friedrich	
2423306	Coffee to go	Nadine Lichtblau	Nadine Lichtblau	
2423307	Fische	Nadine Lichtblau	Nadine Lichtblau	
2423310	Eitempera	Kim Ohm	Kim Ohm	
2423312	Buchmalerei	Kim Ohm	Kim Ohm	
2423402	Faszination Schmuck	Dajana Zangen	Dajana Zangen	
2423404	Schmetterlinge	Petra Zähl	Petra Zähl	
2423405	Buchfalten	Nadine Lichtblau	Nadine Lichtblau	
2423501	Tonplastiken	Petra de Jong	Petra de Jong	

2423602	Vom Faden zum Kunstwerk	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	
2425001	Stressball	Andreas Schikora	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2425100	Laptop/Keyboard Abstraction	Martin Vorel	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2425107	Skrivstuga-ArtandFeminism, Stockholm	Jens Mohr	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2425206	Scrolling on Phone	Japanexperterna.se	Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0
2425310	How ChatGPT visualizes itself		Wikimedia Commons	CC0
2425211	Smartphone use at railway station	Rawpixel.com	Wikimedia Commons	CC0
2425312D	Bthizmeti	Sinanotz	Wikimedia Commons	CC0
2425602	Young man on a Job Interview (26931177139)	Amtec Photos	Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0
2425611D	HD@DH.nrw		medial vielfältiges Lernen	
2425614D	Vokabelheft Berlin	Andreas Praefcke	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2425800	Black_Hole	Messier_87_crop_max_res	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2425902	Logo AI Village		Logo AI Village	
2427302	Golden Gate Bridge	Frank Schulenburg	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2427306	A telephone box	Bobby	Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0
2427313	South over the Quiraing	Colin	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2427401	Tour Eiffel	ThePromenader	Wikimedia Commons	CC BY-SA
2427405	Louvre Museum	Benh	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2427411	Cannes	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	
2427502	Leaning Tower of Pisa	Softeis	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2427510	Colosseum	Bert Kaufmann	Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0
2427601	Sagrada Familia	C. Massier	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2427609	Havana	Jorge Royan	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2427806	Katwijk aan Zee	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	
2427902	Cappadocia Chimneys	Benh LIEU SONG	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2427971	Kiyomizu-dera, Kyoto	Martin Falbisoner	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2427991	HanGeul-basic	Serg!o	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2428000	Bild Roboter	"Firma Stryker über St.-Katharienen Hospital"	"Firma Stryker über St.-Katharienen Hospital"	
2428008	Electric Bicycle	Pana, Japan HAL-Guandu	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0

Was Sie sonst noch wissen sollten

2428106	Food on Table	Bettine Bolters KI generiert		
2428160	Wildkräuterkurs	Karin Baneth	Karin Baneth	
2428165	Heilpflanzensalben	Karin Baneth	Karin Baneth	
2428200	Happy woman	Andrew Storms	Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0
2428204	Keramion- Pavillion und Hauptgebäude	Keramion	Keramion	
2428221	Salzgrotte	Fresh-open	Fresh-open	
2428241	Klanginstrumente	Ingrid Link	Ingrid Link	
2428302	Yoga	Carmen Kegler	Carmen Kegler	
2428305	Tibetanische Fahnen Wind	horse	Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0
2428306	Yoga	Albert Almering	Albert Almering	
2428311	Schmerzhilfe Yoga Dehnung	Thorsten Acht	Thorsten Acht	
2428314	Yoga	Carmen Kegler	Carmen Kegler	
2428316	Yoga	Carmen Kegler	Carmen Kegler	
2428332	Meditation GR1 Abendstimmung	Carmen Kegler	Carmen Kegler	
2428342	Cat sleeping on man	yoppy	Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0
2428350	Waldbröl Herzen	Waldbröl Herzen	Britta Riegel	
2428406	Gymnastik	Guido Beyé	Guido Beyé	
2428521	Teilnehmerin mit KL Silvia Schaaf	Antje Laacks		
2429001	Scabble Buchstaben	Discandy	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2429100-1	Gruppe Schulabschluss	Volker Matz	Volker Matz	

Anmeldung

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

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

Leider kann es vorkommen, dass der von Ihnen ausgewählte 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 die Ermäßigung der Kursgebühr und füge bei:

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

Der entsprechende Nachweis: liegt als Kopie bei hat der vhs vorgelegen

Ermäßigungsnachweise bitte bei der vhs-Geschäftsstelle **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 |
| <input type="checkbox"/> divers | |

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"/> Arbeitslos |
| <input type="checkbox"/> Auszubildende:r | <input type="checkbox"/> Rentner:in |
| <input type="checkbox"/> Hausfrau / Hausmann | <input type="checkbox"/> Bundesfreiwilligendienst oder FSJ |
| <input type="checkbox"/> Angestellte:r / Beamtin/Beamter | |
| <input type="checkbox"/> selbständig / freiberuflich | |

Datenschutz

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten hat bei uns einen hohen Stellenwert. Die vhs Frechen erhebt und verarbeitet personenbezogene Daten im Rahmen der geltenden datenschutzrechtlichen Vorschriften, insbesondere der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Die aktuell geltende Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhs-frechen/datenschutz.

Mit der Verwendung dieses Formulars willigen Sie ein, dass die vhs Frechen erforderliche Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet.

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
<input type="text"/>	<input type="text"/>

IBAN
DE <input type="text"/>

Name, Vorname Kontoinhaber:in (nur wenn abweichend von teilnehmender Person)
<input type="text"/>

Ja, ich möchte künftig über interessante Kurse und Angebote per EMail informiert werden.

Datum	Unterschrift
<input type="text"/>	<input type="text"/>

(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 darauffolgenden 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 Tel: 02234 / 501 – 1253 oder 1255	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	nachmittags geschlossen
	donnerstags	8.30 - 12.30 Uhr	14.00 - 17.30 Uhr
	freitags	8.30 - 12.30 Uhr	nachmittags geschlossen

Fax: 02234 / 501 – 1403

Mail: info@vhs-frechen.de

Web: <http://www.vhs-frechen.de>

Hinweis:

In den Schulferien bleibt die vhs nachmittags geschlossen.

 Linie 7, Haltestelle: Frechen Rathaus

 Parkplatz Matthiasstraße | ca. 5 Gehminuten

Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001:2015 an der Volkshochschule Frechen

Die Volkshochschule Frechen ist seit 2010 nach der europäischen Norm DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Zuletzt wurde das sog. Qualitätsmanagementsystem der vhs im Oktober 2022 erfolgreich rezertifiziert.

Damit möchte die vhs den Anforderungen der Kund:innen bestmöglich gerecht werden und ihre Zufriedenheit stetig verbessern. Sie dokumentiert zugleich, dass sie Strukturen und Organisationsleitlinien eindeutig festlegt, Kompetenzbereiche und Verantwortlichkeiten klar definiert und Arbeitsprozesse kontinuierlich optimiert.

2023 hat die vhs Frechen von 160 Teilnehmenden ein strukturiertes Feedback erhalten. Die Auswertung zeigt eine hohe Zufriedenheit seitens der Kund:innen mit den Kursinhalten, den eingesetzten Kursleitenden und deren pädagogischen Fähigkeiten sowie wie mit der erwachsenengerechten Ausstattung der vhs-Räume. Auch die allgemeine Kursabwicklung und der Service durch das vhs-Team erhielt eine durchgehend positive Bewertung. Insgesamt bekam die vhs Frechen die Note 1,4.

Weitere Informationen zum Qualitätsmanagementsystem der vhs finden Sie im Internet unter www.vhs-frechen.de/qualitaet.

...und wann geht's weiter?

- Das erste Halbjahr 2025 beginnt am 24. Februar 2025
- Die schriftliche Anmeldung beginnt am 17. Januar 2025

Impressum

Herausgeber: Stadt Frechen, Volkshochschule
Coverbild: Volkshochschule Frechen - KI / DALL-E
generiert am 24.04.2024
Druck: ICS Medienzentrum
53842 Troisdorf
www.ics-druck.de



Volkshochschule
Frechen

VERANSTALTUNGEN

2. HALBJAHR 2024

STADTSAAL FRECHEN Kolpingplatz 1

VERANSTALTER:

Stadt Frechen, Abteilung Kultur, Freizeit und Sport in Kooperation mit Konzertdirektion Landgraf GmbH und Große Musik für kleine Ohren e.V.

Donnerstag, 26. September 2024 • 20:00 Uhr

1. FRECHENER LACHNACHT

mit Ole Lehmann, Bernhard Westenberger, Daniel Helfrich, Jacky Feldmann und Tino Bomelino

Comedy / Kabarett

1. Frechener
lachnacht



Bernhard Westenberger



Daniel Helfrich



Moderation Ole Lehmann



Jacqueline Feldmann



Tino Bomelino

Samstag, 28. September 2024 • 16:00 Uhr

WIETJE, DAS WEISSE MÄDCHEN IM LAND DER FARBEN

mit Flautando Köln

Familienkonzert



Dienstag, 8. Oktober 2024 • 20:00 Uhr

NEIN ZUM GELD

von Flavia Coste

mit Pascal Breuer, Dorkas Kiefer, Kathrin Ackermann,, Sebastian Goder

Rabenschwarze Komödie



Montag, 25. November 2024 • 20:00 Uhr

ACHTSAM MORDEN

nach dem Bestsellerroman von Karsten Duse

mit Martin Lindow, Christian Miedreich, Alessa Kordeck

Krimi - Komödie



Dienstag, 10. Dezember 2024 • 20:00 Uhr

FRIEDE, FREUDE, WEIHNACHTSKEKSE

Idee, Produktion und Leitung: Manuel Munzlinger

mit Hans-Werner Meyer, Manuel Munzlinger und Band oboe & jazz

Texte und Töne zur Lamettzeit



Freitag, 13. Dezember 2024 • 16:00 Uhr

1001 TAMBURIN – SÜSSE WEIHNACHT IN GEFAHR

mit Nel Dolce - das Kölner Barockensemble

Familienkonzert



STADT  FRECHEN

E-Mail: kultur@stadt-frechen.de

Stadt Frechen, Abt. Kultur, Freizeit und Sport
Hauptstraße 124-126 (Eingang Dr.-Tusch-Straße)
02234/501-1352 und -1439

2. Etage - Zimmer 2 & 8 - 50226 Frechen

