



Volkshochschule  
Troisdorf und Niederkassel



000930-2014-1017

**Programm  
I. Semester 2024**

# Wir sind für Sie da!

**Sie haben die Wahl, wir haben die Antwort –  
mehr Service geht nicht!**



**Online-Kundenportal**



**E-Mail**



**Tro4me-App**



**vor Ort**



**Telefon**



**Chatbot TroBert**



**Social Media**

[www.stadtwerke-troisdorf.de](http://www.stadtwerke-troisdorf.de)

 **Stadtwerke Troisdorf**

# **Anmeldungen ab 29. Januar 2024, 08:00 Uhr**

Melden Sie sich bitte **schriftlich** an:

**online über unsere Internetseite [www.vhs-tdf-ndk.de](http://www.vhs-tdf-ndk.de)  
[www.vhs-troisdorf.de](http://www.vhs-troisdorf.de),  
[www.vhs-niederkassel.de](http://www.vhs-niederkassel.de)**

**oder**

**per Anmeldeformular (Programmheft) oder  
per E-Mail (E-Mail muss alle Pflichtangaben des Anmeldeformulars beinhalten)**

# **Semesterbeginn am 19. Februar 2024**

Der Volkshochschulzweckverband Troisdorf und Niederkassel  
ist zertifiziert nach ISO 9001. Wir sind Mitglied im Landesverband der  
Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e. V.

# ZERTIFIKAT

Die Zertifizierungsstelle Cert-IT GmbH  
bescheinigt, dass das Unternehmen

## Volkshochschulzweckverband für Troisdorf und Niederkassel

Kaiserstraße 1a, 53840 Troisdorf

### für den Geltungsbereich

Deutschsprachförderung und Durchführung von Projekten  
ein Qualitätsmanagementsystem eingeführt hat und anwendet.

Der Nachweis der Erfüllung der Forderungen der Norm

### DIN EN ISO 9001 : 2015

wurde in einem Zertifizierungsaudit erbracht.



Dieses Zertifikat mit der Nummer **CERT-000930-2014-1017**  
ist gültig vom 07.12.2023 bis zum 06.12.2026.

Der Anhang ist Bestandteil der Urkunde und besteht aus 1 Seite.



Bonn, 07.12.2023

Ort, Datum

Zertifizierungsstelle Cert-IT GmbH

- 1 -

# Inhalt

## ALLGEMEINES

Anmeldung	3
Impressum	5
Mitarbeitende	6
Allgemeines	7
Organe, Gremien	8
Beratung, Semestertermine	8
Bildungsurlaub	9
Angebote „Junge vhs“	9
Angebote für Frauen	9
Digitale Angebote	9
Wochenendveranstaltungen	10
Kooperationen	10
Allgemeine Geschäftsbedingungen	92
Widerrufsbelehrung	94
Datenschutzbestimmungen	94
Leitbild	95
Stichwortverzeichnis	96

## POLITIK UMWELT GESELLSCHAFT

Recht	11
Politik	11
Geschichte	12
Stadtspaziergänge	12
Besichtigungen, Wanderungen, Exkursionen	13
Kunstgeschichte	14
Naturwissenschaften, Technologien, Naturkundliche Exkursionen	14
Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt	15
Verbraucherzentrale NRW	18
Lernen und Gedächtnis	19
Psychologie und Lebenshilfe	20

## KULTUR GESTALTEN

Digitale Angebote	22
Kreatives Schreiben	22
Musik	23
Zeichnen und Malen	23
Junge Künstlerinnen und Künstler	25
Schmuck	26
Keramik	26
Möbelrestauration	27
Glas, Metall, Papier	28
Workshops	28
Filz	28
Nähen	29
Textile Gestaltung	31

## GESUNDHEIT

Gesundheit	33
Körper und Gesundheit	33
Bildungsurlaub	33
Qi Gong	34
Feldenkrais	34
Yoga	36
Autogenes Training	40
Progressive Muskelentspannung	40
Achtsamkeit und Meditation	40
Pilates	44
Wassergymnastik	45
Aquafitness	48
Gymnastik	49
Fitness	50
AROHA®	51
Tanzen	51
Outdoor	52
Ernährung und Umwelt	53
Vegane Küche	53
Essen und Trinken erleben	54
Spezialitäten	55
Länderküche	56

## SPRACHEN

Piccolo-Kurse	58
Fremdsprachenberatung	58
Arabisch	58
Chinesisch	58
Englisch / Bildungsurlaub	58
Französisch	64
Griechisch	66
Italienisch	67
Japanisch	70
Niederländisch	70
Polnisch	71
Portugiesisch	72
Russisch	72
Schwedisch	73
Spanisch	73
Türkisch	77
Ukrainisch	77
Deutsch als Fremdsprache	77
Deutsch für Schule und Beruf	80
Prüfung Zertifikat Deutsch B1	81
Einbürgerungstest	81
Integrationskurse	82
Berufssprachkurse (DeuFö)	82

## ARBEIT BERUF

Arbeitswelt	83
EDV-Praxis	83
Excel	84
Fotografie, Digitale Bildbearbeitung	84
Xpert Business Abschlüsse	85

## ALPHABETISIERUNG GRUNDBILDUNG

ABI-Vorbereitung Mathematik	90
Grundbildung - Schulische Abschlüsse	90

## IMPRESSUM

### Volkshochschulzweckverband Troisdorf und Niederkassel

Kaiserstraße 1a  
53840 Troisdorf  
Telefon: 02241 89631 0  
Fax: 02241 89631 99  
Internet: [www.vhs-tdf-ndk.de](http://www.vhs-tdf-ndk.de)  
[www.instagram.com/vhs\\_troisdorf\\_niederkassel](https://www.instagram.com/vhs_troisdorf_niederkassel)

### Verantwortlich für den Inhalt:

Ute Quaasdorf

### Layout:

Ute Quaasdorf

### Titelbild:

pixabay, Kirschblüte, Niederkassel

### Mitarbeiterfotos:

Yuri Brodsky

### Auflage:

55.000 Exemplare

### Anzeigenberatung:

Walter Wetzels Marketing

Telefon: 02208 910050

### Druck und Beratung:

Rautenberg Media KG

Kasinostraße 28-30

53840 Troisdorf

Pädagogische Auskünfte und Beratungen.

**Ute Quaasdorf**

vhs-Leiterin, 02241 89631 60  
 Fachbereich Politik Umwelt Gesellschaft  
 Fachbereich Arbeit Beruf  
 E-Mail: quaasdorf@vhs-tdf-ndk.de



**Claudia Schwarzbach**

FB-Leiterin, 02241 89631 40  
 Fachbereich Politik Umwelt Gesellschaft  
 Fachbereich Kultur Gestalten  
 Fachbereich Sprachen (mit Deutsch als Fremdsprache,  
 Deutsch als Zweitsprache)  
 E-Mail: schwarzbach@vhs-tdf-ndk.de



**Dietmar Böhmer**

stellv. vhs-Leiter, FB-Leiter, 02241 89631 70  
 Fachbereich Alphabetisierung Grundbildung  
 (Abendbereich)  
 QMB, Datenschutzbeauftragter  
 Beschwerdemanagement  
 E-Mail: boehmer@vhs-tdf-ndk.de



**Carola Schmidt-Schirmmacher**

FB-Leiterin, 02241 89631 10  
 Fachbereich Verwaltung  
 E-Mail: schmidt@vhs-tdf-ndk.de



**Sebastian Brodersen**

FB-Leiter, 02241 89631 80  
 Fachbereich Alphabetisierung Grundbildung  
 (Vormittagsbereich)  
 Digitalisierungsbeauftragter  
 E-Mail: brodersen@vhs-tdf-ndk.de



**Marta Tobola**

FB-Leiterin, 02241 89631 72  
 Fachbereich: Integrationskurse,  
 Berufssprachkurse (DeuFö)  
 Bescheinigungen Integrationskurse  
 E-Mail: tobola@vhs-troisdorf.de



**Lutz Giltjes**

FB-Leiter, 02241 89631 90  
 Fachbereich Politik, Umwelt, Gesellschaft  
 Fachbereich Gesundheit  
 Beratung Bildungsscheck  
 E-Mail: giltjes@vhs-tdf-ndk.de



**Mavlina Khabuliani**

org.-päd. Assistentin, 02241 89631 30  
 Fachbereich Integrationskurse, Berufssprachkurse  
 (DeuFö)  
 Beratung, Einstufungstest  
 Anmeldung Integrationskurse, Berufssprachkurse  
 E-Mail: khabuliani@vhs-troisdorf.de



Sachinformationen und allgemeine Auskünfte zum Programm geben Ihnen alle Mitarbeitenden der Geschäftsstelle:

**Valerie Enzner**

02241 89631 0  
 Telefonzentrale  
 Anmeldung  
 Allgemeine Verwaltung  
 E-Mail: enzner@vhs-tdf-ndk.de



**Elke von Malottki**

org.-päd. Assistentin, 02241 89631 33  
 Anmeldung, Honorare, Teilnehmerentgelte  
 Bescheinigungen, Einbürgerungstest  
 Entgeltermäßigungen  
 Allgemeine Verwaltung  
 E-Mail: malottki@vhs-tdf-ndk.de



**Sandra Hatterscheid**

02241 89631 44  
 Anmeldung, Mahnwesen, Teilnehmerentgelte  
 Abrechnung, Verwaltung BAMF-Kurse  
 Allgemeine Verwaltung  
 E-Mail: hatterscheid@vhs-tdf-ndk.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dem ersten Semester des Jahres 2024 werden die Herausforderungen nicht weniger: Vielleicht erregt es nicht mehr so sehr die Gemüter wie vor vier Jahren, aber die Folgen der Corona-Pandemie sind ja gerade im Bereich der Digitalisierung in der Schule und im Arbeitsleben deutlich spürbar. Vielleicht betrifft uns der Krieg zwischen der Ukraine und Russland nicht mehr so direkt in unserem alltäglichen Leben, wenn es etwa um die Energieversorgung durch Gas und Öl geht, aber dieser Krieg dauert mit all dem Leid immer noch an. Vielleicht nehmen wir den Überfall der Hamas auf Israel in seiner tieferen Bedeutung bislang gar nicht wahr, aber eine Lösung dieses Konflikts ist nicht direkt absehbar.

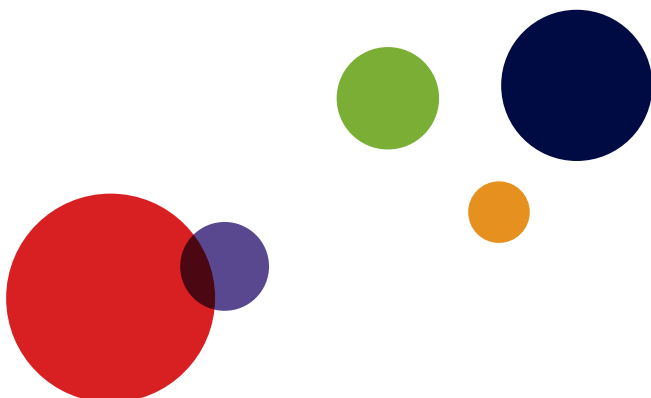
Und vielleicht stehen Sie persönlich vor ganz anderen Herausforderungen auf ganz anderen Feldern, so dass Sie sich in der ganzen unübersichtlichen Gemengelage fragen, woher Hilfe kommt. Dann hat die vhs natürlich auch kein Allheilmittel für alles und jeden, aber eine Spur können wir hier mit unseren Mitteln legen: Es ist Weiter-Bildung.

Mit Bildung haben Sie ein Werkzeug an der Hand, das Sie ganz unabhängig von der Situation einsetzen können. Das kann die schulische Bildung sein, mit der Sie bei uns einen Schulabschluss nachholen, um sich auf eine neue und andere Arbeitsstelle bewerben zu können, das kann die gesundheitliche Bildung sein, um auch bei den körperlichen Herausforderungen Halt und Haltung zeigen zu können, oder das kann auch ein Sprachkurs sein, um sich auf eine andere Welt und eine andere Kultur einlassen zu können. Dies und vieles mehr finden Sie wieder in unserem aktuellen Programm dieses Halbjahres.

Und das macht auch vor dem Alter nicht Halt: „Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt, mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen. Jeder, der weiterlernt, ist jung, mag er zwanzig oder achtzig Jahre alt sein“, wusste schon Henry Ford, und so finden Sie bei uns im Angebot auch Kurse für junge Menschen. Und auch wenn sich Bildung nicht messen lässt, hat uns John F. Kennedy mitgegeben: „Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung, keine Bildung.“

Und so wünsche ich uns allen, dass wir nicht nachlassen mit unserer ganz persönlichen Bildung, unserer breit gefächerten Weiterbildung. Wir werden die Krisen dieser Welt nicht lösen, aber wir können mit Bildung vielfach verhindern, dass sich neue Krisen „bilden“: Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten. Unser Team und unsere Dozierenden freuen sich darauf, hier mit Ihnen gemeinsam tätig zu werden.

Ute Quaasdorf  
vhs-Leiterin



## Geschäftsstelle und Seminarräume

Volkshochschulzweckverband Troisdorf und Niederkassel  
Kaiserstraße 1a, 53840 Troisdorf  
Gläubiger ID: DE64 ZZZ0 0000 3616 94  
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:  
Montag - Donnerstag: 08:00 - 12:00, 13:00 - 16:00 Uhr  
Freitag 08:00 - 12:00 Uhr  
Tel.: 02241 89631 0  
Fax: 02241 89631 99

## Wie melde ich mich an?

**Schriftlich:** mit Anmeldeformular  
per E-Mail, [info@vhs-tdf-ndk.de](mailto:info@vhs-tdf-ndk.de) (die E-Mail muss alle Pflichtfelder des Anmeldeformulars enthalten)  
**Internet:** [www.vhs-tdf-ndk.de](http://www.vhs-tdf-ndk.de)  
[www.vhs-troisdorf.de](http://www.vhs-troisdorf.de)  
[www.vhs-niederkassel.de](http://www.vhs-niederkassel.de)

**Beachten Sie bitte unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Ihre Anmeldungen müssen spätestens eine Woche vor Kursbeginn der vhs vorliegen. Mit der Anmeldung fällt eine Anmeldepauschale an. Sollte die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht sein, muss der Kurs leider abgesagt werden.**

## Erhalte ich eine Anmeldebestätigung?

Nur bei Kursbuchungen über unsere Internetseite erhalten Sie eine automatisierte Anmeldebestätigung.

## Wie bezahle ich?

**SEPA-Lastschriftmandat** zum Einzug des Teilnehmerentgelts  
Ab Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats wird frühestens 10 Tage nach Kursbeginn das Entgelt per Lastschrift eingezogen.

## Überweisung auf eines der vhs-Konten:

Kreissparkasse Köln  
IBAN: DE29 3705 0299 0006 0000 20  
BIC: COKSDE33XXX  
VR-Bank Rhein-Sieg, Siegburg  
IBAN: DE74 3706 9520 1102 2880 13  
BIC: GENODED1RST

**EC-Zahlungen** sind während der Geschäftszeiten in der vhs-Verwaltung in Troisdorf möglich.

## Wie melde ich mich ab?

### Abmeldungen sind nur schriftlich möglich!

**1 Woche** vor Beginn des Kurses

**2 Wochen** vor Beginn der Tages- oder Wochenendveranstaltung  
**Die Anmeldepauschale wird nicht erstattet.**

## Anregungen Wünsche Kritik

Sollten Sie Anregungen zu unserem Angebot haben, teilen Sie uns diese bitte mit.

Wir sind darauf bedacht, unseren Service ständig zu verbessern, dabei helfen uns Ihre Rückmeldungen:

**Internet:** [www.vhs-tdf-ndk.de](http://www.vhs-tdf-ndk.de)  
[www.vhs-troisdorf.de](http://www.vhs-troisdorf.de)  
[www.vhs-niederkassel.de](http://www.vhs-niederkassel.de)

**E-Mail:** [info@vhs-tdf-ndk.de](mailto:info@vhs-tdf-ndk.de)

**Telefonisch:** 02241 89631 0

## Organe und Gremien

### Vorsitzender der Zweckverbandsversammlung:

Sascha Essig

### Stv. Vorsitzender der Zweckverbandsversammlung:

Metin Bozkurt

### Verbandsvorsteher:

Alexander Biber

### Stellvertretender Verbandsvorsteher:

Matthias Großgarten

## Dozentenrat

Der Dozentenrat kann sich zum Programm und zu allgemeinen Fragen der vhs-Arbeit gegenüber den Organen des Verbandes und in der Versammlung äußern.

In der Dozentenvollversammlung wird der Dozentenrat für ein Jahr gewählt.

### Aufgaben des Dozentenrates:

Der Dozentenrat kann mitgestalten und mitwirken:

- bei der Verbesserung der Lehrbedingungen
- bei Fragen der Öffentlichkeitsarbeit und Werbung
- bei Verbesserungen der Lernbedingungen

### Der Dozentenrat kann beraten:

- bei der Erstellung und Verabschiedung des Programms der vhs
- bei Maßnahmen, die eine Erweiterung, Einschränkung oder wesentliche Veränderung des Volkshochschulangebotes bewirken

### Vorsitzender:

Michael Gramsch, 01590 1947789

### Stellvertreterin:

Renate Hansen-Lohmaier, 02241 74176

### Schriftführerin:

Tania Silvestri, 0172 9412818

### Fachbereichssprecherinnen und Fachbereichssprecher:

Politik Umwelt Gesellschaft: Teresa Kümpel-Lasso, 0157 82429830

Kultur Gestalten: Michael Gramsch, 01590 1947789

Gesundheit: Renate Hansen-Lohmaier, 02241 74176

Sprachen: Tania Silvestri, 0172 9412818

Arbeit Beruf: Michael Gramsch, 01590 1947789

Integrationskurse: nicht besetzt

## Hörerrat

In jedem Kurs kann ein Sprecher gewählt werden. Die Kurssprecher bilden die Hörervollversammlung. In der Hörervollversammlung wird der Hörerrat für ein Jahr gewählt.

### Aufgaben des Hörerrats:

Der Hörerrat kann mitgestalten und mitwirken:

- bei der Verbesserung der Bedingungen der Kursdurchführung
- bei Fragen der Öffentlichkeitsarbeit und Werbung
- bei Verbesserungen der Lernbedingungen

### Der Hörerrat kann beraten:

- bei der Erstellung und Verabschiedung des Programms der vhs
- bei Maßnahmen, die eine Erweiterung, Einschränkung oder wesentliche Veränderung des Volkshochschulangebotes bewirken

### Vorsitzende:

nicht besetzt

### Stellvertreter:

nicht besetzt

### Schriftführerin:

nicht besetzt

### Fachbereichssprecherinnen / Fachbereichssprecher:

Politik Umwelt Gesellschaft: Christiane von Oelsen, 02241 79476

Kultur Gestalten: Christiane von Oelsen, 02241 79476

Gesundheit: Carmen Brüll, 0157 82205147

Sprachen: Michael Runkel, 0178 8786630

Arbeit Beruf: Carmen Brüll, 0157 82205147

Integrationskurse: nicht besetzt

## Dozentinnen und Dozenten

Ihren wachsenden Qualitätsansprüchen tragen wir als Volkshochschulzweckverband Rechnung, indem wir Ihnen als Kursteilnehmer/-innen fachlich, pädagogisch und sozial kompetente Dozentinnen und Dozenten als Kursleitende begleitend zur Seite stellen, die Sie bei Ihren individuellen Lernprozessen unterstützen und beraten können. Alle Lehrerinnen und Lehrer, die in den „Schulischen Abschlüssen“ unterrichten, besitzen die Lehrbefähigung für die Sekundarstufe I oder II und verfügen über eine zusätzliche Unterrichtsgenehmigung durch den Regierungspräsidenten.

Auch die Dozentinnen und Dozenten der Integrationskurse und Berufssprachkurse sind vom BAMF zugelassene Lehrkräfte.

Die etwa 200 freiberuflichen Kursleiter und Kursleiterinnen sind um stete Fortbildung bemüht, denn erfolgreiche Weiterbildung ist auch abhängig von der Qualifikation der Lehrenden.

## Beratungen

### Integrationskurse, Berufssprachkurse (DeuFö)

Beratung: Frau Tobola

Telefon: 02241 8963172

Beratungszeiten (nur mit Terminvereinbarung)

### Integrationskurse, Berufssprachkurse (DeuFö)

Beratung: Frau Khabuliani

Telefon: 02241 8963130

Beratungszeiten (nur mit Terminvereinbarung)

### Einbürgerungstest, Zertifikat Deutsch B1

Beratung und Anmeldung: Frau von Malottki

Telefon: 02241 8963133

Beratungszeiten (nur mit Terminvereinbarung)

### Fremdsprachenberatung

Beratung: Frau Schwarzbach

Telefon: 02241 8963140

Montag: 14:30 - 16:30 Uhr

Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr

### Fremdsprachenberatung vor Ort und telefonisch

Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, übrige Sprachen

Montag, 22.01.2024

Dienstag, 23.01.2024

Donnerstag, 25.01.2024

Montag, 29.01.2024

Dienstag, 30.01.2024, jeweils 18:00-19:30 Uhr

Englisch: 02241 89631 90/80

Französisch: 02241 89631 30

Italienisch: 02241 89631 20

Spanisch: 02241 89631 44

übrige Sprachen: 02241 89631 40

**fuchs**

Heizung Sanitär Lüftung Kundendienst

**Fuchs-Haustechnik**  
Technische Gebäudeausrüstung GmbH

Siebengebirgsallee 91  
53840 Troisdorf  
Telefon: 02241 - 9822-0  
www.fuchs-ht.de



**Fremdsprachenberatung telefonisch**

Business English

Montag, 22.01.2024  
 Dienstag, 23.01.2024  
 Montag, 30.01.2024, jeweils von 18:00-19:30 Uhr  
 Telefon: 0177 7373239

**EDV - Kurse**

Beratung: Frau Quaasdorf  
 Telefon: 02241 8963160

**Bewegungskurse**

Beratung: Herr Giltjes  
 Telefon: 02241 8963190

# BILDUNGSSCHÄCK

**Bildungsscheck Beratung**

Mit dem Bildungsscheck NRW unterstützt die Landesregierung die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Das Förderangebot richtet sich insbesondere an Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Selbständige. Der Bildungsscheck finanziert bis zur Hälfte die Weiterbildungskosten mit Mitteln des Landes NRW und der Europäischen Union.

**Basisinformationen - Was Sie wissen sollten:**

Die Kosten für berufliche Weiterbildungen, die in einem individuellen beruflichen Zusammenhang stehen, werden bis zur Hälfte gefördert.

Die maximale Förderhöhe beträgt 500 Euro.

Der Bildungsscheck wird nach einer Beratung in einer Bildungsscheckberatungsstelle ausgegeben.

Die Beratung ist kostenlos.

Beratung: Herr Giltjes  
 Telefon: 02241 8963190  
 Beratungszeiten (nur mit Terminvereinbarung)

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

**Semestertermine**

Anmeldung: 29.01.2024  
 Semesterbeginn I/2024 19.02.2024

Ferien:  
 Osterferien 25.03.-07.04.2024  
 Sommerferien 08.07.-20.08.2024

Feiertage:  
 Tag der Arbeit 01.05.2024  
 Christi Himmelfahrt 09.05.2024  
 Pfingstmontag 20.05.2024  
 Fronleichnam 30.05.2024

Semesterende 20.08.2024  
 Semesterbeginn II/2024 16.09.2024

**Bildungsurlaub**

241-38011 Oasen der Kraft  
 241-38013 Kommunikation bewegt  
 241-46021 English Refresher A1  
 241-46022 English Refresher A2  
 241-46023 Fit for work A2/B1  
 241-55801 Grundkurs Excel

**Junge vhs**

241-23031K Portraitmalen  
 241-23032Kf Zeichnen und Malen  
 241-23034K Kalligraphie  
 241-23035K Drucktechniken  
 241-46031K Englisch für Grundschüler  
 241-46032K Englisch für Schüler

**Angebote für Frauen**

241-10459F Frauen reden anders  
 241-38251Ff Yoga  
 241-38558F Wirbelsäulengymnastik  
 241-38567F Beweglichkeitstraining  
 241-38569F Fitness für Einsteigerinnen  
 241-38620F Orientalischer Tanz

**vhs@home – Digitale Angebote**

241-10033O Digitalen Nachlass frühzeitig regeln  
 241-10080W Der Nahostkonflikt in historischer Perspektive  
 241-10081W Russlands Blick auf den Ukraine-Krieg  
 241-10210W Home Smart Home – KI im intelligenten Zuhause  
 241-10211Wf Sonnenstrom vom Dach  
 241-10214Wf Sonnenstrom vom Balkon  
 241-10217Wf Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus  
 241-10220Wf Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen  
 241-20501W Schwieriges Erbe – Herausforderungen eines ethnologischen Museums  
 241-20502W Marc Chagall – Einblick in Leben und Werk  
 241-38001W Bundesweites Krebsregister  
 241-38002W Herzinsuffizienz  
 241-38003W Endometriose  
 241-39001W Warum essen wir (noch) Fleisch?  
 241-46055O English online A1.3  
 241-46106O English online B1  
 241-46126O English online B1/B2  
 241-46212O English online B2 for work  
 241-46231O English online A2/B1 for work  
 241-46318O Griechisch online A2.1  
 241-46329O Conversazione facile in italiano A2  
 241-46402O Japanisch online A2  
 241-46516O Spanisch A1 online  
 241-46517O Spanisch online A1/A2  
 241-46542O Spanisch online A2  
 241-46549O Spanisch online B1  
 241-55000W Future Skills:  
 Bereit für die Arbeitswelt von morgen?  
 241-57002W Finanzbuchführung  
 241-57004W Finanzbuchführung  
 241-57006W Lohn und Gehalt  
 241-57008W Lohn und Gehalt  
 241-57010W Einnahmen-Überschuss-Rechnung  
 241-57011W Kosten- und Leistungsrechnung  
 241-57013W Bilanzierung



**Achtung Baum fällt!!!**

**Sicherheit bei der Waldarbeit**  
**Motorsägenschein**

**Anmeldung und aktuelle Termine unter:**  
[www.HOLZFORSTMICHI.de](http://www.HOLZFORSTMICHI.de) oder  
 Telefon: 0 22 43 / 8 26 19, Handy: 01 73 / 8 81 91 44





Nachhilfeinstitut  
**Goede**  
Wissensvermittlung & Lerncoaching

Breiter Weg 1a, 53797 Lohmar  
Tel. 0 22 46 / 925 84 64  
[www.nachhilfe-goede.de](http://www.nachhilfe-goede.de)  
[info@nachhilfe-goede.de](mailto:info@nachhilfe-goede.de)

- |            |                             |
|------------|-----------------------------|
| 241-57014W | Controlling                 |
| 241-57015W | Betriebliche Steuerpraxis   |
| 241-57016W | Personalwirtschaft          |
| 241-57017W | Finanzbuchführung mit DATEV |
| 241-57018W | Lohn und Gehalt mit DATEV   |

**Wochenendveranstaltungen**

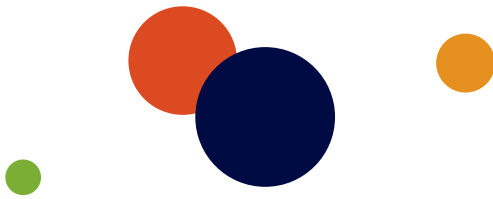
- |            |                               |
|------------|-------------------------------|
| 241-10090  | Schmiedemuseum                |
| 241-10133  | Engagiert für die Demokratie  |
| 241-10331  | Gedächtnistraining            |
| 241-10459F | Frauen reden anders           |
| 241-10463  | Power talk                    |
| 241-23002  | Gesangstechnik                |
| 241-23003  | Anti-Aging für die Singstimme |
| 241-23011  | Aquarellmalerei               |
| 241-23013  | Portraits zeichnen            |
| 241-23014f | Achtsames Malen Workshop      |
| 241-23031K | Portraitmalen für Jugendliche |
| 241-23035K | Drucktechniken für Kinder     |
| 241-23045  | Silver Clay                   |
| 241-23083  | Möbelrestauration             |
| 241-23124  | Naturdeko                     |

- |             |   |
|-------------|---|
| 241-23131f  | Filzen                                  |
| 241-27011   | Selbst Nähen                            |
| 241-27031f  | Crazywool-Stoff                         |
| 241-27031C  | Individuelle Stoffe                     |
| 241-27034f  | Seidenmalerei                           |
| 241-38263   | Yoga-Energie-Tag                        |
| 241-38287   | Vom Glück in der Natur zu sein          |
| 241-38295   | Meditation intensiv                     |
| 241-38526ff | Wassergymnastik                         |
| 241-38564   | Faszientraining Workshop                |
| 241-38617   | Line Dance Workshop                     |
| 241-38752   | Tennis Schnupperkurs                    |
| 241-39081   | Kräuterwanderung                        |
| 241-39108f  | Weinprobe                               |
| 241-39120   | Buffet im Glas                          |
| 241-39257   | Internationale Tapasküche               |
| 241-39258   | Pasta Primavera                         |
| 241-46322   | Italienisches Wochenende A1             |
| 241-46326   | Italienisch A1.2                        |
| 241-46342   | Die Besonderheiten der ital. Aussprache |
| 241-46403   | Japanische Schönschrift                 |
| 241-46411   | Niederländisch A1                       |
| 241-46482   | Schwedisch intensiv                     |
| 241-55802   | Grundkurs Excel                         |
| 241-55803   | Aufbaukurs Excel                        |
| 241-56004   | Photoshop Elements                      |

**Kooperationen**

- Fachseminar Bonner Verein für Pflege- und Gesundheitsberufe e. V.
- Fischereimuseum Bergheim an der Sieg
- Gleichstellung Stadt Troisdorf
- Katholisches Familienzentrum St. Monika, Troisdorf
- MUSIT, Troisdorf
- Verbraucherzentrale Troisdorf
- Portal Wahner Heide, Troisdorf
- vhs Böblingen-Sindelfingen
- vhs Bonn
- vhs Bornheim / Alfter
- vhs Zweckverband Rhein-Sieg
- vhs Siebengebirge
- vhs Zweckverband Voreifel
- Xpert Business LernNetz





# Fachbereich 1

Politik • Umwelt • Gesellschaft

## Recht

### Vorsorgende Verfügungen für alle ab 18 Jahre

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung  
Plötzlich ist der Fall eingetreten. Aufgrund eines Unfalls, einer Krankheit oder Behinderung ist man nicht mehr in der Lage, selbstständig seine Angelegenheiten zu regeln und zu entscheiden.

Wer darf nun stellvertretend entscheiden?

Wie wird eine vertretende Person bestimmt?

Sollte/kann ich in gesunden Zeiten hierfür Vorsorge treffen?

Wir informieren über die Möglichkeiten der Stellvertretung durch Vollmacht, rechtliche Betreuung und das neue Ehegattenvertretungsrecht.

Wir besprechen die Möglichkeiten der Vorsorge durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung.

Diana Caspari ist Dipl.-Sozialarbeiterin mit langjähriger Erfahrung als rechtliche Betreuerin.

**241-10030** Diana Caspari

**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 17.04.2024, 1 Abend, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 9,00 €

### **NEU** Identitätsdiebstahl - Was ist das und was kann ich tun

Bei einem Identitätsdiebstahl nutzt ein kriminell handelnder Dritter die Identität einer anderen Person missbräuchlich zum eigenen Nutzen. Genutzt werden unterschiedlichste persönlichen Daten der betroffenen Person etwa für Einkäufe im Internet, für Vertragsschlüsse oder die gestohlenen Datensätze an sich werden weiter verkauft.

In diesem Kurs erfahren Sie welche Daten die Kriminellen wofür nutzen und auf welchen Wegen die Kriminellen an die Daten gelangen. Wir besprechen, was Sie tun sollten, wenn Sie Opfer eines Datendiebstahls sein sollten, und wie Sie sich vor Identitätsdiebstahl schützen können.

Dr. Konstantin von Normann ist Leiter der Verbraucherzentrale Troisdorf.

**241-10031** Dr. Konstantin von Normann

**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 25.06.2024, 1 Abend, 17:00-18:00 Uhr

**Entgelt:** 9,60 €

### Digitalen Nachlass frühzeitig regeln

Ein Leben ohne Internet, PC und Smartphone ist für die meisten Menschen kaum noch vorstellbar: Verträge werden oft nur noch online geschlossen, Einkäufen im Internet ist zur Normalität geworden und soziale Netzwerke gehören zum Alltag. Die wenigsten Menschen sorgen sich allerdings darum, was mit ihren Fotos, Online-Profilen und Nutzerkonten nach ihrem Tod passiert. Auch Verträge laufen weiter und verursachen Kosten.

Guthaben und Sammelpunkte schlummern beim Anbieter und drohen zu verfallen.

Dr. Konstantin von Normann, Leiter der Verbraucherzentrale Troisdorf, erläutert Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und gibt Ratsuchenden Tipps, um schon zu Lebzeiten die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

Was gehört alles zum digitalen Nachlass?

Was soll mit Profilen bei Facebook & Co. passieren?

Wo bewahre ich Zugangsdaten sicher und auffindbar auf?

Welche Rechte und Pflichten habe ich als Erbe?

**241-100330** Dr. Konstantin von Normann

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag, 16.04.2024, 1 Termin, 16:30-18:00 Uhr

**Entgelt:** 12,40 €

## Politik

### **NEU** Der Nahostkonflikt in historischer Perspektive

In diesem Vortrag wird der aktuelle Nahostkonflikt in historischem Kontext und durch das Prisma der Emotionengeschichte analysiert. Hier werden Gefühle wie Angst, Hass und der

## GREY & GRUNDHOFF



### Gemeinsam im Recht

*Für unsere Mandanten, mit unseren Mandanten.  
Traditionell und spezialisiert - in unseren Schwerpunkten:*

**Familienrecht** - Scheidung, Trennung, Kindes- u. Ehegattenunterhalt, Zugewinn, Hausrat, Umgangs- u. Sorgerecht, Versorgungsausgleich...

**Arbeitsrecht** - Kündigung, Abmahnung, Arbeitsvertrag, Zeugnis, Mitbestimmung, Betriebsrat, Abfindung, Sozialversicherung, Befristung...

**Erbrecht** - Testament, Vermächtnis, Pflichtteil, Miterbengemeinschaft, Erbschein, Ehegatten-, Patchwork- u. Behindertentestament, Vorsorge...

**Mediation** - Professionelle Streitschlichtung und Konfliktlösung ohne Gerichtsverfahren. Mediation statt Klage.

*Gert Grey, Rechtsanwalt - Fachanwalt für Erbrecht, Mediator  
Marion Grundhoff, Rechtsanwältin - Fachanwältin für Familien- u. Arbeitsrecht*

**Poststr. 101 - 53840 Troisdorf  
Tel. 02241 - 40 70 57 - [www.kanzlei-grey.de](http://www.kanzlei-grey.de)**



Wunsch nach Rache als aktive Komponenten in einer langjährigen gewalttätigen, nationalen Auseinandersetzung betrachtet. Ausgehend von der Situation Palästinas nach dem Ersten Weltkrieg und der dort lebenden arabischen Mehrheit werden dann im Vortrag zentrale Ereignisse in der Geschichte des Konflikts besprochen, darunter die Kriege von 1948 und 1967, das Friedensabkommen mit Ägypten und die erste und zweite Intifada.

Ass.-Prof. Dr. Noam Zadoff, Institut für Zeitgeschichte, Universität Innsbruck

**241-10080W** Ass.-Prof. Dr. Noam Zadoff

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Mittwoch, 15.05.2024, 1 Abend,

19:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

## NEU Russlands Blick auf den Ukraine-Krieg

Der russische Angriff auf die Ukraine ist von Wladimir Putin immer auch mit Bezugnahme auf die Geschichte begründet worden. Am 12. Juli 2021 hat die russische Regierung einen 7000 Wörter langen Essay Putins veröffentlicht, in dem der russische Präsident der Ukraine den Status einer eigenständigen Nation abspricht und die Gemeinsamkeiten der Menschen in Russland und der Ukraine betont, die zusammen mit den Bürgern in Belarus eine "dreieinige russische Nation" formen würden. In anderen Stellungnahmen hat sich Putin mit Peter dem Großen verglichen und eine russische Welt ausgerufen, die auch gegen Widerstand umgesetzt werden müsste. Die Frage, wie Russland unter Putin auf die Ukraine schaut, ist damit ein zentrales Element zur Erklärung der Hintergründe des Kriegs und ein wichtiger Bestandteil für einen potentiellen Friedensschluss geworden.

Dr. Franziska Schedewie, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

**241-10081W** Dr. Franziska Schedewie

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag, 04.06.2024, 1 Abend,

19:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

## Geschichte

### Schmiedemuseum "Alte Schmiede"

Einführungskurs in das Schmiedehandwerk, wie in alten Zeiten. Das Schmiedemuseum steht für die Bedeutung der Arbeits- und Produktionsverhältnisse des 19. und 20. Jahrhunderts, es ist Quelle für wissenschaftliche und sozialgeschichtliche Erkenntnisse.

Tragen Sie bitte festes Schuhwerk und Arbeitskleidung.

**241-10090** Peter Jochen Dietz

**Ort:** Schmiedemuseum, Uferstr. 95,  
53859 Niederkassel

**Zeit:** Samstag, 27.04.2024, 1 Termin,  
10:00-13:45 Uhr

**Entgelt:** 29,00 €

### Grundlagen der Ahnenforschung

Wo sind eigentlich meine Wurzeln? Von wem stamme ich ab? Wer gehört alles zu meiner Familie? Jenseits der lebenden Fa-

milienangehörigen kennen wir meist nur wenige weitere Generationen vor uns. Wissens- und erhaltenswert ist es, mehr über die eigenen Vorfahren in Erfahrung zu bringen. Aber wie? Dieser Kurs eröffnet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, an Informationen zur eigenen Familie zu gelangen.

Dazu benötigt man Grundkenntnisse wie:

Wie kommt man an Informationen?

Welche Internetprogramme gibt es?

Was ist beim Datenschutz zu beachten?

Wie funktioniert die praktische Anwendung?

Wie erstellt man eine Baumansicht?

Welche Archive und Dokumentenquellen sind nutzbar?

Wie sieht eine Familienhomepage aus?

Werner Kerschgens ist langjähriger Familien- und Ahnenforscher.

**241-10091** Werner Kerschgens

**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.,  
26.03., 02.04., 16.04.2024, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 60,00 €

## Stadtspaziergänge

Sehen Sie Ihre Stadt mit anderen Augen - "Forschungsreisen" ins heimische Troisdorf und Niederkassel. Bei unseren Stadtspaziergängen lernen Sie unsere Städte von ganz neuen Seiten kennen.

### Stadtspaziergang:

#### Kräuterspaziergang am Sieglarer See

Was wächst denn hier und kann ich das essen?

Ute Kühn ist Kräuterexpertin und gibt Ihnen Einblick in die heimische Flora. Welche Pflanzen sind essbar, welche gehören zur Apotheke der Natur, welche stehen unter Artenschutz, was darf wann, wie und wo gesammelt werden?

Das Besondere: Digitales trifft auf Natur - eine Pflanzenbestimmungs-App unterstützt zusätzlich bei diesem Rundgang das sichere Erkennen von Pflanzen. So kommt mittels digitaler Technik Wissen zum Artenreichtum unserer heimischen Umgebung in den Alltag zurück.

Bei starkem Regen fällt der Kurs aus (geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre Handynummer mit an).

Treffpunkt: Parkplatz am Ende der Meindorfer Straße

**241-10131** Ute Kühn

**Ort:** Parkplatz Sieglarer See,  
53844 Troisdorf

**Zeit:** Freitag, 26.04.2024, 1 Abend,  
17:00-19:00 Uhr

**Entgelt:** 12,00 €





NEU

### Stadtspaziergang: Engagiert für die Demokratie

Im Stadtteil Friedrich-Wilhelms-Hütte sind Straßennamen engagierten Personen gewidmet. Sie kämpften für Frauenrechte, gründeten Institutionen oder berieten in den Parlamenten über wichtige Gesetze. Auf diesem Stadtspaziergang erfahren wir die Lebensgeschichte der Männer und Frauen, die die Zeit der Weimarer Republik und die der jungen Bundesrepublik prägten.

Treffpunkt: Vor der AWO Friedrich-Wilhelms-Hütte

**241-10133** Andrea Heidrich

**Ort:** Am Sportplatz 2,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 27.04.2024, 1 Nachmittag,  
14:30-16:00 Uhr

**Entgelt:** 12,40 €

## Besichtigungen, Wanderungen, Exkursionen

NEU

### Holzbau Stocksiefen

Produktionsbesichtigung

In der Geschichte der Menschheit spielt der Rohstoff „Holz“ eine tragende Rolle. Bereits in der Steinzeit nutzten Menschen dessen Vielseitigkeit zu ihren Zwecken als Werkzeug und Baumaterial. Dass sich die ersten Pfahlbauten sogar bis ins 5. Jahrtausend v. Chr. zurückverfolgen lassen, spricht umso mehr für diesen natürlichen nachwachsenden Baustoff. Heute nutzt man den nachhaltigen Rohstoff zum Bau von Wohnraum, besonders gerne aus Sicht des Wohn-Wohlfühl-Momentes und des Wohn-Gesundheits-Aspektes.

Das zu 100 Prozent in Familienbesitz befindliche Unternehmen in Niederkassel-Mondorf ist ein langjähriges Zimmerer-Unternehmen. Es wird von Benjamin Stocksiefen geführt. Der Betrieb mit 15 Mitarbeitern ist neben der traditionellen Zimmerei seit 2005 auf die Produktion von hochwertigen Holzhäusern spezialisiert. Im Jahr werden durchschnittlich 15 Großprojekte in Holzrahmenbauweise, also Holzhäuser, Anbauten und Aufstockungen gefertigt.

Besichtigen Sie die Produktion zu den Themen: Ökologische Bauweise im Holzrahmenbau, Brandschutz und Haltbarkeit, Dämmung und Schallschutz.

Informationen erhalten Sie vorab: [www.holzbau-stocksiefen.de](http://www.holzbau-stocksiefen.de)

**241-10140** Walter Breuer

**Ort:** Nikolaus-Otto-Straße 16,  
53859 Niederkassel

**Zeit:** Donnerstag, 04.04.2024, 1 Vormittag,  
10:00-12:15 Uhr

**Entgelt:** 11,50 €

### Von Kirchen, Herren, Fischern und Pferden

Radtour zu(r) Geschichte(n) links und rechts des Rheins  
In Zusammenarbeit mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde Wesseling und der vhs Bornheim/Alfter

Wissen Sie, woher Wesseling seinen Namen hat? Was der Leinpfad mit der Rheinschiffahrt zu tun hat? Dass Widdig schon seit über 375 Jahren über eine Gastronomie verfügt?

Oder das die Gründerin des Ursulinenklosters in Hersel früher Burgherrin in Rösberg war? Was passiert, wenn ein kurfürstlicher Soldat nicht mit zu 'Pützchens Markt' fährt? Dass auch Fischfang mit Mord und Totschlag enden kann?

Bei unserer Fahrradtour links und rechts des Rheines zwischen Mondorf und Wesseling gibt es viel zu erzählen über die mehr als zweitausendjährige Geschichte der Region. Unter fachkundiger Leitung fahren Sie von Hersel nach Wesseling, setzen mit der Fähre über, radeln weiter nach Rheidt, besichtigen das Fischereimuseum in Bergheim. Die Fahrt endet am Anleger der Fähre in Mondorf.

Bitte mitbringen: Fahrrad

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, sicher Fahrrad in normalem Tempo zu fahren.

Treffpunkt: Hersel, Ecke Bayerstraße/Siegstraße/Leinpfad

Bei Regenwetter findet die Veranstaltung nicht statt. Bitte geben Sie deshalb unbedingt eine Telefonnummer an, unter der Sie am Veranstaltungstag ab 09:00 Uhr erreichbar sind.

Im Entgelt sind die Führung, der Eintritt im Fischereimuseum und die Fährüberfahrt in Wesseling enthalten.

**241-10141** Norbert Zerlett / Ilse Schellschmidt

**Ort:** 53332 Hersel, Ecke Bayerstraße

**Zeit:** Samstag, 08.06.2024, 1 Tag,  
10:30-16:30 Uhr

**Entgelt:** 26,20 €

**Eintritt frei  
unter 18!**

**KOMMERN**   
**LVR-FREILICHT MUSEUM**  
Rheinisches Landesmuseum für Volkskunde



*Raus ins Museum...*

[www.kommern.lvr.de](http://www.kommern.lvr.de)

  
Qualität für Menschen



## Kunstgeschichte

### NEU Einmal rund um den Dom

Außenbesichtigung des Kölner Doms am Abend

Bei einer abendlichen Umrundung des Kölner Doms betrachten wir genauer von außen die reiche Bauplastik, die sich bis zu den Gesimsen des Erdgeschosses auf einer Höhe von knapp 20 Metern entfaltet. Insbesondere sollen die neun figurenreichen Portale, ihre Heiligenfiguren und biblischen Geschichten erläutert werden. Gerade erst (im Sommer 2023) konnten die 10-jährigen Restaurierungsarbeiten am Michaelsportal an der Nordseite abgeschlossen werden. Neben den steinernen Skulpturen werfen wir noch einen Blick auf die Bronzetüren und Metallgitter.

Bei unserem Rundgang sind außer den Heiligendarstellungen auch kleine Kuriositäten wie versteckte Porträts von Mitgliedern des Domkapitels und der Dombauhütte zu entdecken, sogar ein kleiner Papst Franziskus. Tipp: Mitgebrachte Ferngläser können hilfreich sein.

Treffpunkt: 18:05 Uhr am Kölner Dom (Bahnhofseite vor dem Nordportal). Bitte kommen Sie pünktlich.

Anmeldeschluss: 22.04.2024

**241-10181** Hildegard Schäfer

**Ort:** Kölner Dom, Bahnhofseite vor dem Nordportal

**Zeit:** Donnerstag, 25.04.2024, 1 Abend,  
18:15-19:45 Uhr

**Entgelt:** 16,00 €

### NEU „Zwei Menschen“ – Das Künstlerpaar Franz M. Jansen und Fifi Kreutzer

Fifi Kreutzer und Franz M. Jansen lernten sich 1908 kennen und heirateten 1917. Die beiden Künstler lebten nicht nur zusammen, sie arbeiteten auch unter einem Dach. Franz M. Jansen war Maler, Fifi Kreutzer beschäftigte sich hauptsächlich mit Stick- und Holzarbeiten. August Macke lernten die beiden 1910 bei einem Künstlertreffen in Bonn kennen. 1913 beteiligte sich Jansen auf Mackes Einladung hin an der Ausstellung „Rheinische Expressionisten“ in Bonn. Seither verband die beiden eine Freundschaft. Auch Fifi Kreutzer und Elisabeth Macke waren freundschaftlich verbunden. Franz M. Jansen (1885–1958) und Fifi Kreutzer (1891–1977) werden in dieser Sonderausstellung erstmals als Künstlerpaar in den Fokus gerückt. Gemeinsamkeiten und Unterschiede in ihren Werken werden aufgezeigt und auch der künstlerische Werdegang des Paares wird mittels ihrer Werke dargestellt.

**241-10182** Britta Strohfeldt-Görgen

**Ort:** Museum August Macke Haus, Hochstadenring 36,  
53119 Bonn

**Zeit:** Samstag, 16.03.2024, 1 Nachmittag,  
14:00-16:00 Uhr

**Entgelt:** 19,00 €

## Naturwissenschaften, Technologien, Naturkundliche Exkursionen

### NEU Die Honigfabrik - mit Honigverkostung

Menschen nutzen die Produkte der Honigbienen seit Jahrtausenden, vor allem Wachs und Honig. Durch ihre Bestäubungsleistung zählen sie zu den drei wichtigsten Nutztieren in Deutschland. Der Kurs informiert über das komplexe Zusammenspiel der Honigbienen untereinander, das zum leckeren Honig führt. Die Teilnehmenden erfahren, woraus Honig besteht, wie er gewonnen und in welchen Darreichungsformen er angeboten wird. Anschließend lernen sie die unterschiedlichen Merkmale kennen, mit denen professionelle Honigverkoster das süße Bienenprodukt klassifizieren, um dann selbst mehrere Honige zu verkosten.

Im Entgelt sind Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € enthalten.

Bitte mitbringen: 6 saubere Teelöffel, eine Flasche Wasser, um den Geschmack der unterschiedlichen Honige neutralisieren zu können.

Eva Renfordt ist Imkerin beim Imkerverein Troisdorf.

**241-10200A** Eva Renfordt

**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 23.04.2024, 1 Abend,  
18:00-21:00 Uhr

**Entgelt:** 26,60 €

### NEU Die Welt der Honigbienen in Theorie und Praxis - Vortrag und Exkursion

Als die Dinosaurier ausstarben, gab es bereits Bienen. Außer an den Polen und in der Sahara leben sie überall. Unsere Vorfahren nutzten Bienen und ihre Produkte schon vor Tausenden von Jahren. Der Kurs informiert über die Geschichte der Bienenwirtschaft und das komplexe Zusammenspiel der Honigbienen untereinander.

Im Rahmen einer Exkursion zum Lehrbienenstand des Imkervereins Troisdorf 1904 e.V. lernen die Teilnehmenden die Geräte der Imker\*innen kennen, sehen unterschiedliche Bienenbeuten, erfahren einiges über praktische Imkerei als Hobby oder Erwerb und können mit den Bienen in den direkten Kontakt treten (mit und ohne Glasscheibe dazwischen).

Mittwoch, 24.04.2024, 18:00-20:15 Uhr, Hauptschule Rupert Neudeck, Lohmarer Str. 33, Troisdorf

Samstag, 27.04.2024, 14:30-16:00 Uhr, Lehrbienenstand, Waldpark Troisdorf, Altenrather Str.

Eva Renfordt ist Imkerin beim Imkerverein Troisdorf

**241-10200B** Eva Renfordt

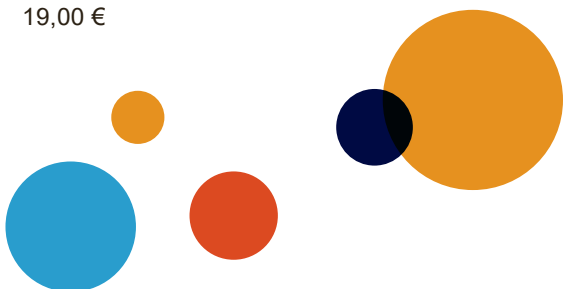
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 24.04.2024, 2 Termine

**Entgelt:** 19,70 €

### Lebensraum Naturgarten

Führung im naturnahen Garten mit seiner Frühjahrsblütenpracht. Die Wetterextreme der vergangenen Jahre setzen Flora und Fauna ziemlich zu. Doch vor allem die heimische Flora kommt





überraschend gut damit zurecht, wenn einige Voraussetzungen erfüllt sind. Welche das sind und welche Vorteile Mulch, Totholz, Steinhäufen, Teiche und Wildwiesen haben, das erfahren Sie bei dieser Führung durch den vielfältig gestalteten Naturgarten, der vollkommen ohne künstliche Bewässerung auskommt. Der Dozent holt Sie pünktlich um 18.00 Uhr am Parkplatz Sportplatz Müllekoven ab.

Fußmarsch ca. 400 m, keine rollstuhlgerechten Gartenwege, keine Hunde erlaubt.

Klaus Klasen ist Natur-Gartengestalter und Work-Shop-Leiter für Flechtkurse.

**241-10201** Klaus Klasen

**Ort:** Parkplatz Sportplatz, Zur Siegaue 1, 53844 Troisdorf-Müllekoven

**Zeit:** Mittwoch, 22.05.2024, 1 Abend, 18:00-21:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

### Naturkundliche Nachtexkursion in die Wahner Heide

"Zu wandern über die Heide, umsaust vom Sturmwinde, der in dampfenden Nebeln die Geister der Väter im dämmernden Lichte des Mondes hinführt..."

Nicht jeder kann sich ausdrücken wie Goethe, aber jeder kann Ähnliches erleben. Und so begeben wir uns unter dem Schleier der Nacht auf Entdeckungsreise: Gesänge von Feldschwirl oder Nachtigall, Balzrufkonzerte von Kreuzkröten oder Beobachtungen von patrouillierenden Waldschnepfen sind nur zu dieser unüblichen Wanderzeit möglich. Dabei ist Voraussetzung, dass wir uns ähnlich unauffällig bewegen, wie dies Dachse und Siebenschläfer tun.

Holger Sticht ist Vorsitzender des Bündnis Heideterrasse.

**241-10202** Holger Sticht

**Ort:** Troisdorf-Altenrath, Flughafenstr. 16

**Zeit:** Freitag, 24.05.2024, 1 Abend, 21:00-24:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

## Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt

Die Veranstaltungsreihe wird in einem hybriden Format stattfinden. Das bedeutet, außer der Online-Teilnahmemöglichkeit per Livestream gibt es eine begrenzte Anzahl an Plätzen für die Teilnahme vor Ort im DLR Köln-Porz.

Bitte entscheiden Sie sich bei der Anmeldung verbindlich, ob Sie den jeweiligen Vortrag des Astroseminars 2024 in Präsenz besuchen oder online im Livestream verfolgen möchten, und geben dies entsprechend bei Ihrer Registrierung an.

Anmeldungen für eine Präsenz- und Livestream-Teilnahme auf <https://dlr.expert/astroseminar2024-praesenz> oder telefonisch an Frau Svetlana Saburova, Ruf: 02203 / 601 4285

### NEU Das irdische Magnetfeld und seine Erforschung

Teilnahmebedingungen siehe Einleitungstext

Die Untersuchung des Erdmagnetfeldes ist eine Disziplin der Geophysik, die als Geomagnetismus bezeichnet wird und mit

einer Vielzahl von Forschungsrichtungen, wie der Geologie, Mineralogie, Sonnen-, Weltraum- und der Atmosphärenphysik, verbunden ist. Heute gibt die enge Verzahnung von erd- und satellitengebundenen Beobachtungen eine ganz neue Möglichkeit, das Erdmagnetfeld zu erforschen. Gleichzeitig gibt es den Paläomagnetismus, der es erlaubt, das Erdmagnetfeld aus geologischen Archiven zu rekonstruieren. Trotz dieser Fortschritte stellen sich weitere, wichtige Fragen.

Dr. Jürgen Matzka ist Geophysiker und Leiter des Geomagnetischen Observatoriums Niemeck und der Arbeitsgruppe Geomagnetische Observatorien am Deutschen GeoForschungsZentrum.

**241-10203** Dr. Jürgen Matzka

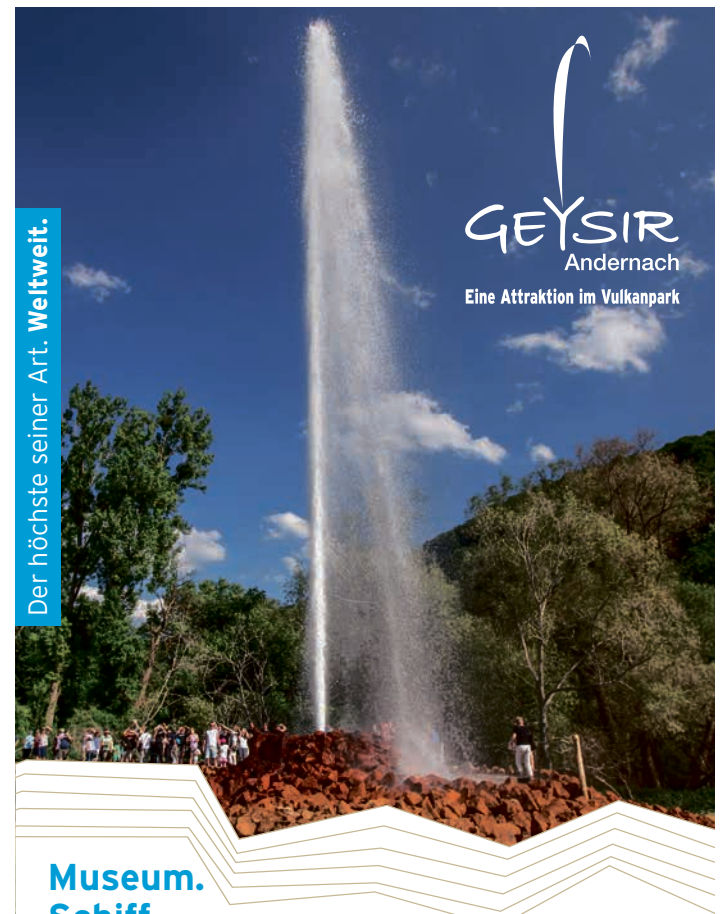
**Ort:** DLR, Linder Höhe, 51147 Köln, Gebäude 53, großer Saal

**Zeit:** Dienstag, 09.04.2024, 1 Nachmittag, 15:30-17:30 Uhr

### NEU Die Magnetosphären der Planeten

Teilnahmebedingungen siehe Einleitungstext

Die Planeten und kleine Körper wie Monde, Asteroiden und Kometen sind eingebettet in ihre interplanetare Umgebung, die wesentlich durch den Sonnenwind, eine ständig von der Sonne ausgehende Partikelströmung, bestimmt ist. Plasmawechselwirkungen der verschiedensten Art treten im Gefolge auf. Diese Wechselwirkungsregionen nennen wir heute Magnetosphären.



Museum.  
Schiff.  
Geysir.

Geysir Andernach gGmbH | Konrad-Adenauer-Allee 40  
56626 Andernach | Tel. 02632 958008-0  
[info@geysir-andernach.de](mailto:info@geysir-andernach.de) | [geysir-andernach.de](http://geysir-andernach.de)



Ihre Eigenschaften werden bestimmt durch die Charaktere der planetaren Körper, die der Sonnenwind umströmen muss. Größe und Rotationseigenschaften, planetare Magnetfelder, Existenz einer Atmosphäre, Ausgasungseigenschaften der Oberflächen und die jeweiligen Bedingungen im Sonnenwind bestimmen die Art und Weise der Wechselwirkung. In unserem Sonnensystem können wir so eine höchst interessante „zoologische“ Wanderung durch die Vielfältigkeit in unserem Sonnensystem machen.

Es entpuppt sich auf diese Weise als ein einzigartiges natürliches Plasmalabor für die Untersuchung auch anderer astrophysikalischer Phänomene.

Professor Dr. Karl-Heinz Glaßmeier lehrte jahrzehntelang Geophysik an der TU Braunschweig.

**241-10204** Prof. Dr. Karl-Heinz Glaßmeier

**Ort:** DLR, Linder Höhe, 51147 Köln, Gebäude 53, großer Saal

**Zeit:** Dienstag, 16.04.2024, 1 Nachmittag, 15:30-17:30 Uhr



### Das Magnetfeld der Sonne

Teilnahmebedingungen siehe Einleitungstext

Verglichen mit vielen anderen Sternen ist die Sonne eher ruhig, was von Vorteil für das Leben auf der Erde ist. Dennoch hat auch die Sonne eine rastlose, aktive Seite. Diese Aktivität zeigt sich z.B. im Kommen und Gehen von Sonnenflecken auf ihrer Oberfläche und in Fluktuationen ihrer Gesamtstrahlung. Das Studium des Magnetfelds der Sonne eröffnet auch ein Tor zum Verständnis der Aktivität anderer Sterne, denn nur auf der Sonne können wir magnetische Strukturen auflösen und die dahinterliegende Physik im Detail studieren. Indem die dadurch gewonnenen Erkenntnisse auf andere Sterne angewendet werden, erlauben sie ein besseres Verständnis von deren Aktivität und Einfluss auf die eigenen Planeten (Exoplaneten). Es gibt also viele gute Gründe, sich mit dem Sonnenmagnetfeld zu befassen.

Professor Dr. Sami K. Solanki ist Direktor am Max-Planck-Institut für Sonnensystemforschung (MPS) in Göttingen.

**241-10205** Prof. Dr. Sami Solanki

**Ort:** DLR, Linder Höhe, 51147 Köln, Gebäude 53, großer Saal

**Zeit:** Dienstag, 23.04.2024, 1 Nachmittag, 15:30-17:30 Uhr



### Magnetische Sterne

Teilnahmebedingungen siehe Einleitungstext

Die meisten Sterne besitzen rundum nur ein schwaches Magnetfeld. Doch einige Sterne, die reich an bestimmten Metallen sind, weisen ein tausendfach stärkeres Magnetfeld auf. Auch bei manchen weißen Zwergen finden sich sehr starke Magnetfelder. Neutronensterne können jedoch alles überbieten. Etwa ein Zehntel dieser „ausgebrannten“, kompakten Sterne, die nur wenige Kilometer größer als der Schwarzschildradius eines stellaren Schwarzen Lochs sind und sich als Pulsare beobachten lassen, erreichen Feldstärken bis hin zu einigen Billionen Gauß und werden deshalb als „Magnetare“ bezeichnet. Das Studium dieser exotischen Objekte liefert eine Vielzahl von astrophysikalischen Erkenntnissen über deren Struktur und Aufbau.

Professor Dr. Jörn Wilms ist Lehrstuhlinhaber für Astronomie und Astrophysik an der Dr. Remeis-Sternwarte in Bamberg, dem Astronomischen Institut der Universität Erlangen-Nürnberg und am Erlangen Centre for Astroparticle Physics.

**241-10206** Prof. Dr. Jörn Wilms

**Ort:** DLR, Linder Höhe, 51147 Köln, Gebäude 53, großer Saal

**Zeit:** Dienstag, 30.04.2024, 1 Nachmittag, 15:30-17:30 Uhr



### Die Erforschung des galaktischen Magnetfeldes

Teilnahmebedingungen siehe Einleitungstext

Vor rund 13 Milliarden Jahren entstanden riesige Gaswolken, die Vorläufer der Milchstraßensysteme (Galaxien). Schon junge Galaxien waren magnetisch und entwickelten sich unter dem Einfluss ihrer Magnetfelder. Zur Messung dient polarisierte Strahlung im Optischen, Infrarot und Radiobereich. Auch unsere eigene Milchstraße ist von Magnetfeldern durchzogen. Großräumige Felder verlaufen parallel zu Spiralarmen in der Milchstraßenebene, erzeugt von einem galaktischen Dynamo. Magnetfelder erstrecken sich außerdem in den Halo und weiter in den intergalaktischen Raum. Auf kleineren Skalen werden die Felder in Sternbildungsregionen und Supernova-Überresten verändert und verstärkt. Ohne Magnetfelder würde unsere Milchstraße völlig anders aussehen.

Dr. Rainer Beck war wissenschaftlicher Mitarbeiter am Max-Planck-Institut für Radioastronomie in Bonn.

## Bonn erleben mit StattReisen Bonn



**StattReisen**  
Bonn erleben e. V.

- Stadtführungen
- Theaterführungen
- Radtouren
- Umland-Touren
- Exkursionen
- Schulprogramme

Gruppenerlebnisse der besonderen Art.  
Jederzeit auf Anfrage möglich.



Die historische Stadtrevue



50 Jahre Spionage



Die Nachtwächter-Tour

Weitere Infos unter 0228 / 65 45 53 oder unter [www.stattreisen-bonn.de](http://www.stattreisen-bonn.de)





**241-10207** Dr. Rainer Beck  
**Ort:** DLR, Linder Höhe, 51147 Köln, Gebäude 53, großer Saal  
**Zeit:** Dienstag, 07.05.2024, 1 Nachmittag, 15:30-17:30 Uhr

## NEU Galaxien und ihre Magnetfelder

Teilnahmebedingungen siehe Einleitungstext  
 Astronomische Beobachtungen zeigen, dass nicht nur Erde und Planeten ein eigenes Magnetfeld aufweisen, sondern auch Sterne, Galaxien und sogar Galaxienhaufen. Die Struktur und Stärke dieser Magnetfelder erschließen sich dabei durch Beobachtungen im Radiowellenlängenbereich mit großen Teleskopen, wie z.B. mit dem Very Large Array (VLA) in New Mexico. Mit Hilfe der Synchrotronstrahlung, die entsteht, wenn geladene Teilchen im Magnetfeld beschleunigt werden, erhalten wir radioastronomische Hinweise, wie die Magnetfelder der Galaxien im Raum orientiert sind und verlaufen. Um sie bis in deren äußere Halo-Strukturen hinein genauer und umfangreicher zu untersuchen, wurden während des sog. Expanded Very Large Array Surveys (CHANG-ES, [science.nrao.edu/science/surveys/chang-es](http://science.nrao.edu/science/surveys/chang-es)) 35 sternbildende Spiralgalaxien mit dem VLA beobachtet. Als Mitglied dieser Kollaboration zeige ich eindrucksvolle Beispiele der Magnetfelder einiger Galaxien und erkläre, wie sie gewonnen wurden, einschließlich der zugrunde liegenden Physik und Messtechnik. Zudem wird erläutert, wie man die eigenartigen Magnetfeldstrukturen in der 67 Millionen Lichtjahre entfernten Galaxie NGC 4217 erstmalig „sichtbar“ machte und welche neuen Erkenntnisse dabei gewonnen werden konnten. Dr. Yelena Stein ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Abteilung ‚Erforschung des Weltraums‘ der Deutschen Raumfahrtagentur des DLR in Bonn.

**241-10208** Dr. Yelena Stein  
**Ort:** DLR, Linder Höhe, 51147 Köln, Gebäude 53, großer Saal  
**Zeit:** Dienstag, 14.05.2024, 1 Nachmittag, 15:30-17:30 Uhr

## NEU Das primordiale Magnetfeld

Teilnahmebedingungen siehe Einleitungstext  
 Es gibt Hinweise auf starke Magnetfelder bereits in der Frühzeit des Kosmos. Dazu zählt die seit rund zehn Milliarden Jahren bestehende Korrelation zwischen Ferninfrarotstrahlung von massereichen Sternen sowie Radiostrahlung, deren Ursprung die Synchrotron-Emission energiereicher Teilchen in den umgebenden Magnetfeldern ist. Es besteht die Möglichkeit der Entstehung eines „Saatfeldes“ in der frühen Plasmaepoche des Universums. Damals - vor der Bildung neutraler Atome - bewegten sich Elektronen und Protonen noch relativ unabhängig voneinander und Photonen durchsetzten dieses ionisierte Gas. Da Photonen häufiger mit Elektronen wechselwirken als mit Protonen, haben Elektronen und Protonen möglicherweise leicht unterschiedliche Geschwindigkeiten gehabt, was zu elektrischen Strömen führte, die wiederum magnetische Felder hervorriefen. Mit der Ausdehnung des Universums hat die Stärke der so möglicherweise entstandenen primordialen

Magnetfelder schnell abgenommen. Zur Entstehungszeit der ersten Sterne und Galaxien waren sie aber noch hinreichend ausgeprägt, um die Strukturbildung in der prägalaktischen Materie zu beeinflussen.

Prof. Dr. Hans-Joachim Blome ist Mitglied der Deutschen Physikalischen Gesellschaft, der Astronomischen Gesellschaft und der Carl Friedrich von Weizsäcker Gesellschaft, Wissen und Verantwortung.

**241-10209** Prof. Dr. Hans-Joachim Blome  
**Ort:** DLR, Linder Höhe, 51147 Köln, Gebäude 53, großer Saal  
**Zeit:** Dienstag, 21.05.2024, 1 Nachmittag, 15:30-17:30 Uhr

## NEU Home Smart Home – KI im intelligenten Zuhause

Mehr Sicherheit, höherer Komfort und ein geringerer Energieverbrauch – das sind die Versprechen der Hersteller von Smart-Home-Produkten. Durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) und maschinellem Lernen soll sich dabei die Technik individuell an die Bedürfnisse der Menschen anpassen und die Wohnqualität in den eigenen vier Wänden erhöhen. Doch was können die Produkte tatsächlich? Welchen Mehrwert haben sie? Welche Kosten entstehen? Worauf ist beim Kauf und der Installation solcher Systeme zu achten? Wie sicher sind dann meine Daten? Dieser Web-Vortrag zeigt die Hintergründe und Fallstricke auf und versucht, Antworten auf diese und weitere

## Komfort-Busreisen zu über 150 Reisezielen in ganz Europa.

### Musik- und Kulturreisen, Rundreisen, Städtereisen, Gartenreisen und Erholung

- ✓ Felix-Voll-Taxi-Service
- ✓ Erstklassige Luxus-Fernreisebusse aus dem Hause Daimler
- ✓ Sichere, bestens geschulte Reisebusfahrer
- ✓ Erfahrene, fürsorgliche Reiseleitung
- ✓ Ausgewählte Hotels, zuverlässige Hotelpartner
- ✓ Umfangreiches Besichtigungs- und Ausflugsprogramm
- ✓ Reiserücktrittskostenversicherung

Jetzt Kataloge anfordern!

Telefon: 0221 - 34 02 88 0

**Felix Reisen**

Industriestraße 131 b • 50996 Köln-Rodenkirchen  
 service@felix-reisen-koeln.de • www.felix-reisen-koeln.de



Fragen zu finden. Mit einigen Tipps und Tricks wird dann auch Ihr eigenes Zuhause smart und sicher.

Der Online-Kurs wird in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V. durchgeführt.

Florian Kirchbuchner ist Abteilungsleiter Smart Living & Biometric Technologies am Fraunhofer-Institut für Graphische Datenverarbeitung IGD in Darmstadt.

**241-10210W** Florian Kirchbuchner

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Montag, 15.04.2024, 1 Abend,  
19:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

## Verbraucherzentrale NRW

NEU

### Sonnenstrom vom Dach

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

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10211W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Montag, 04.03.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

### Sonnenstrom vom Dach

Kursinhalt wie Kurs 241-10211W

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10212W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Montag, 03.06.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

### Sonnenstrom vom Dach

Kursinhalt wie Kurs 241-10211W

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10213W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Montag, 05.08.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

NEU

### Sonnenstrom vom Balkon

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen.

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10214W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Mittwoch, 14.02.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

### Sonnenstrom vom Balkon

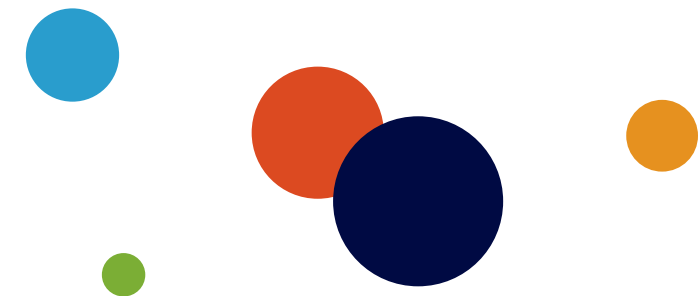
Kursinhalt wie Kurs 241-10214W

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10215W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Mittwoch, 10.04.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr



www.naturregion-sieg.de

Neuer Familienweg ab Burg Wissem

Für junge Entdecker

Spannende Wanderungen auf den Kindererlebnispfaden, Burgen erobern, Radeln entlang der Sieg, Klettern in luftiger Höhe und Entdeckungen unter Tage – das und noch vieles mehr kannst du in der Naturregion Sieg erleben.

Wir freuen uns auf dich!

Naturregion Sieg



## Sonnenstrom vom Balkon

Kursinhalt wie Kurs 241-10214W

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10216W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Mittwoch, 12.06.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

## Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

Kursinhalt wie Kurs 241-10220W

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10221W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Donnerstag, 18.04.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

## **NEU** Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

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

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10217W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag, 19.03.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

## Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

Kursinhalt wie Kurs 241-10220W

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10222W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Donnerstag, 18.07.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

## Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Kursinhalt wie Kurs 241-10217W

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10218W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag, 21.05.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

## Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Kursinhalt wie Kurs 241-10217W

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10219W** Verbraucherzentrale NRW

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag, 20.08.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

## **NEU** Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

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

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

**241-10220W** Verbraucherzentrale NRW

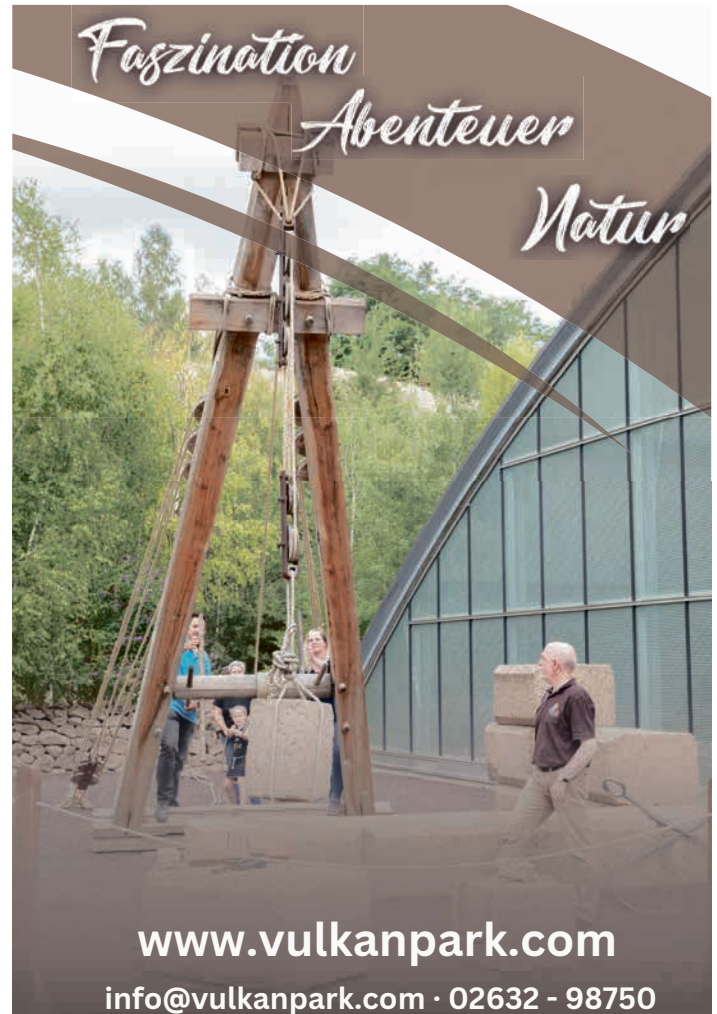
**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Donnerstag, 21.03.2024, 1 Abend,  
18:00-19:30 Uhr

## Lernen und Gedächtnis

### Gedächtnistraining rund um Burg Wissem

Sie erwartet ein Rundgang der besonderen Art: Wir beginnen mit einer kurzen Einführung in das Gedächtnistraining und machen dann einen Spaziergang um die Burg mit unterhaltsamen



A woman with brown hair tied back, wearing blue scrubs and a dark green cardigan, is shown in profile. She is drinking from a white mug with her right hand and holding a smartphone in her left hand. A red bag strap is visible over her shoulder. The background is a plain, light-colored wall.

**WDR 2**

**Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**



Übungen zu Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit u.a.m. Ohne Stress erkunden wir mit lockeren Anregungen für unser Hirn die direkte Umgebung der heimatlichen Burg Wissem. Wussten Sie übrigens: Wer sich bewegt, erinnert sich besser. Vielleicht eine zusätzliche Motivation, einmal einen solch ungewöhnlichen Spaziergang zu machen.

Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt.

**241-10331** Elisabeth Sternberg

**Ort:** Eingangstor zur Burg Wissem,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 25.05.2024, 1 Vormittag,  
11:00-12:30 Uhr

**Entgelt:** 9,00 €

## Psychologie und Lebenshilfe

### Rente - und jetzt?

Ein Blick nach vorne - Vorbereitung auf den "Ruhestand"

Viele Menschen sind in der Phase des Übergangs vom Berufsleben in den Ruhestand. Da ergeben sich viele Fragen: Wie verbringe ich meine Freizeit? Wie gehe ich mit dem nächsten Lebensabschnitt um? Wie kann ich mich sinnvoll betätigen? Mit wem möchte ich meine Zeit verbringen? Wie kann ich diesen letzten Lebensabschnitt als FEIERabend verbringen?

Es zeigen sich unterschiedliche Gefühle, z. B. Vorfremde, Unruhe, aber auch die Sorge, nicht mehr gebraucht zu werden. Dieses Seminar bietet Raum für Fragen und Antworten, für Austausch und Kreativität.

**241-10452** Andrea Nolde

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 15.06.2024, 1 Tag,  
10:00-16:00 Uhr

**Entgelt:** 34,00 €

### Frauen reden anders: Sagen Sie, was Sie meinen

Lernziel: Rhetorik überprüfen, eigenes Rede-Potential erkennen, ohne die Wertschätzung des anderen aus dem Blick zu verlieren. Männer nutzen Sprache, um Macht auszuüben. Frauen kommunizieren zugewandt. Abwartend. Reden sich gern klein, stellen ihr Licht unter den vielzitierten Scheffel. Sagen in Gesprächen mit ihren Kolleginnen, Mitarbeitern, Vorgesetzten oder in der eigenen Familie übereilt "Ja!". Verwenden sprachliche Weichspüler, entschuldigen sich permanent vorsorglich. Können sich in Gesprächsrunden kaum durchsetzen, trotz erst-

klassiger Argumente. Anstatt die männliche Rhetorik simpel zu kopieren, ist es viel sinnvoller, das eigene Rede-Potential zu entdecken. Zu aktivieren. Zu entfalten. Alle rhetorischen Mittel sind längst da, die für ihren beruflichen und privaten Rhetorik-Erfolg notwendig sind. Lassen Sie uns entspannt das eigene Sprechverhalten und gängige Gesprächsrituale überprüfen, um Wünsche und Forderungen klarer zu formulieren. Dabei hilft, dass scheinbar harmlose, aber verräterische Sätze viele Ohren hören.

Maicke Mackerodt ist Journalistin und Coach.

**241-10459F** Maicke Mackerodt

**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 24.02.2024, 1 Tag,  
09:30-17:00 Uhr

**Entgelt:** 45,70 €

### Powertalk: Schlagfertig(er) werden

Wie gehen Sie erfolgreich mit Menschen um, die versuchen Sie zu provozieren? Dumme Sprüche, Sticheleien, unfreundliche Vorwürfe. Die richtige Antwort fällt uns immer erst später ein? Es gibt nicht die ultimative, einzigartige Antwort. Wichtiger ist vielmehr, beruflich und privat, seinen ureigenen Schlagfertigkeitsstil zu finden, um latent aggressiven Mitmenschen mit Humor und angemessener Distanz zu begegnen. Schlagfertigkeit ist fast immer - wie so vieles im Leben - situationsabhängig. Souverän und selbstsicher zu reagieren lässt sich einüben, die Reaktionsfähigkeit bei verbalen Konfrontationen stärken. Dazu gehört auch, Pausen auszuhalten. Powertalk ist kein verbaler Schlagabtausch, sondern "Fechten in Gedanken".

Ziel: Im Arbeitsalltag oder in der Familie selbstsicherer zu agieren, möglichst ohne andere zu verletzen. Direkter, souveräner und freier. Sie lernen eine Vielzahl humorvoller und auf den ersten Blick unspektakuläre Methoden kennen. Finden Sie heraus, welche am besten zu Ihnen passen.

Dieses Seminar ist auch für Fortgeschrittene geeignet. Mindestalter: 18 Jahre!

Maicke Mackerodt ist Journalistin und Coach.

**241-10463** Maicke Mackerodt

**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 27.04.2024, 1 Tag,  
09:30-17:00 Uhr

**Entgelt:** 35,30 €



Leben im **Haus Elisabeth** bedeutet:  
Wir umsorgen Sie liebevoll, fachkompetent  
und engagiert in familiärer Atmosphäre.  
**Sprechen Sie uns jederzeit an!**

Haus Elisabeth Altenheim GmbH  
Rathausstraße 11, Niederkassel

[www.caritas-rheinsieg.de](http://www.caritas-rheinsieg.de)

### Digitale Angebote

#### **NEU** Schwieriges Erbe - Herausforderungen eines ethnologischen Museums

Das Stuttgarter Linden-Museum ist ein ethnologisches Museum, das heute rund 160.000 historische und zeitgenössische Zeremonial- und Alltagsgegenstände sowie Kunstwerke aus Afrika, Nord- und Lateinamerika, Asien, Australien und Ozeanien beherbergt.

In seinen Anfängen war es eng mit der Zeit des Kolonialismus verbunden. Träger des Museums war der „Württembergische Verein für Handelsgeographie“, der 1883 gegründet wurde. Vor allem durch die Aufrufe seines Vorsitzenden Karl Graf von Linden motiviert, kamen gerade in dieser Anfangszeit zahlreiche Sammlungen unter umstrittenen oder ethisch verwerflichen Bedingungen in das Haus. Das neue Museum wurde 1911 nach dem Tod von Lindens eingeweiht und trägt seitdem seinen Namen. Zum „schwierigen Erbe“ des Kolonialismus zählt auch die grundsätzliche Ausrichtung auf „außereuropäische“ Sammlungen, die eine klare Trennung zwischen Europa und dem „Rest der Welt“ legitimierte und mit einer eurozentrischen kulturellen Hierarchisierung verbunden war. Wie kann ein ethnologisches Museum diese Last des „schwierigen Erbes“ heute überwinden? Wie kann das Museum Zuschreibungen und Stereotype des „Fremden“ durch neue Sichtweisen und Netzwerke ersetzen und zu einem gesamtgesellschaftlichen Umdenken beitragen?

Das Linden-Museum stellt sich diesen Fragen seit vielen Jahren in einem reflexiven und selbstkritischen Umwandlungsprozess. Dabei experimentiert das Museum mit verschiedenen Ansätzen auf der Suche nach einem verantwortungsvollen Umgang mit den Sammlungen und deren Geschichte, nach neuen Formen von Präsentations- und Sammlungspraxis sowie nach dialogischen und multiperspektivischen Formaten in Wissenschaft und Ausstellungen.

Prof. Dr. Inés de Castro - Direktorin des Linden-Museums Stuttgart – Staatliches Museum für Völkerkunde.

**241-20501W** Prof. Dr. Inés de Castro

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 1 Abend,  
19:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

#### **NEU** Marc Chagall - Einblick in Leben und Werk

Marc Chagall (1887-1985) entführt die Betrachter seiner Bilder in eine magische Welt voller Fabelgestalten. Sein poetisches Universum, das um die Themen Geburt, Liebe, Hochzeit und Tod kreist, beinhaltet Liebespaare, Blumen, Musik, Tanz sowie Traumhaftes und schließt die Bibel ebenso wie das Milieu der Gaukler und Künstler mit ein. Ausgehend von seinen jüdisch-russischen Wurzeln und der Atmosphäre seiner „zweiten Heimat“ Paris schuf Chagall in einem zunächst kubistischen, dann symbolistischen farbkraftigen Stil eine ganz eigene Welt, die nicht nur auf Gemälden, in Graphiken und Buchillustrationen, sondern auch in Deckengemälden und leuchtenden Glasfenstern das Publikum bis heute fasziniert. Anhand von wichtigen und charakteristischen Werken gibt der Vortrag einen Einblick in diese Welt.

Dr. Alexandra Carmen Axtmann, Akademische Mitarbeiterin in der Bibliothek des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT)

**241-20502W** Dr. Alexandra Carmen Axtmann

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag, 16.04.2024, 1 Abend,  
19:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

### Kreatives Schreiben

#### **Federleicht: Kreatives Schreiben 1**

Piccolo-Kurs

Sie erhalten interessante Anregungen und Impulse, Ihre kreativen literarischen Fähigkeiten zu wecken oder auszubauen. Inhalte dieses Schreibseminars sind u.a.: Grundregeln des Schreibens, Erzählperspektiven, Schreibimpulse, Kreativitätstechniken, Schreibübungen, Fantasiewelt, reale Welt, Recherchen und vieles mehr - Kompetenzen, die auch in Ausbildung und Beruf der besseren und präziseren Ausdrucksfähigkeit dienen. Die Texte werden besprochen, spezielle Interessen der Teilnehmenden in den Kurs integriert. Bitte bringen Sie einen Stift und Papier, z.B. einen Collegenblock zum Kurs mit.

Marion Lenden-Boos ist Autorin, Dozentin für biographisches und kreatives Schreiben.

**241-20601** Marion Lenden-Boos

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 09.03., 23.03., 13.04., 27.04. und  
11.05.2024, 09:30-11:45 Uhr

**Entgelt:** 97,80 €

#### **Biographisches Schreiben**

Ich habe so viel erlebt, ich könnte ein Buch darüber schreiben! Hatten Sie schon einmal diesen oder ähnliche Gedanken? Dann aber gedacht, das ist nichts für mich? Doch, ist es! Jede Geschichte, ob lustig - traurig, alltäglich - außergewöhnlich, aus Ihrer Zeit als Kind / Jugendlicher / Erwachsener, ist es wert für sich selbst und/oder für die Nachkommen bewahrt zu werden. Nur Ihre Erinnerungen können ein realistisches Bild der Zeit geben, in der



Sie leben und gelebt haben. Überlassen Sie es den kommenden Generationen, Geschichte und Geschehen zu bewerten.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über:

- Stil und Formen von Biografien,
- wie Sie Erinnerungen wecken,
- wie Sie die Puzzleteile Ihres Lebens zu einem Gesamtbild zusammensetzen,
- wie Sie authentisch und lebendig schreiben.

Die Biografie ist das Gefäß, das mit Erinnerungen gefüllt werden will und mit dem Feuer der Emotionen zusammenschmiedet wird. Bitte bringen Sie Papier und Stifte zu dieser Veranstaltung mit!

Marion Lenden-Boos ist Autorin, Dozentin für biographisches und kreatives Schreiben.

**241-20602** Marion Lenden-Boos

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Montag, 03.06., 05.06., 07.06., 10.06., 12.06. und  
14.06.2024, 09:30-11:45 Uhr

**Entgelt:** 116,50 €

## Musik

### Gesangstechnik für Singbegeisterte

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Aspekten des Singens - ob allein oder im Chor. Die Themen sind: Haltung, Atmung, Artikulation, tiefe und hohe Töne, Rhythmus, Dynamik, Geläufigkeit der Stimme, Ausdruck und Interpretation. Anhand von beliebten Liedern und Songs wenden wir das Gelernte an. Im Fokus stehen das unmittelbare Erleben von Musik und Stimme und natürlich der Spaß am Natürlichsten aller Instrumente. Wenn Sie Ihre Gesangstechnik verfeinern möchten und nach neuen Impulsen suchen, um Ihre Stimme optimal einzusetzen, sind Sie richtig in diesem Kurs. Das Entgelt enthält eine Pauschale in Höhe von 5,00 € für Kopien und eine Begleit-CD für das Singen zu Hause.

**241-23002** Harriet Spenke

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.23

**Zeit:** Sonntag, 17.03.2024, 1 Nachmittag,  
11:00-16:00 Uhr

**Entgelt:** 45,00 €

NEU

### Anti-Aging für die Singstimme

Sie kommen als (Chor-) Sänger/in an die Grenzen Ihrer Stimme? Die Höhe ist nicht locker, die Übergänge brüchig, die tiefen Töne zu leise und lange Töne bereiten Probleme? Dieser Kurs wendet sich an alle singbegeisterten Menschen, die ihrer Stimme wieder zu einem frischen, klaren und kräftigen Klang verhelfen möchten. Wir widmen uns folgenden Fragen: Wie kann ich meine Stimme mit der richtigen Atemtechnik stabilisieren? Wie erreiche ich einen gesunden und schönen Stimmklang? Was kann ich bei stimmlicher Belastung tun? Welche Stimmübungen helfen meiner Stimme und tun mir gut? Wie behalte ich meinen "neuen" Stimmklang? Beim gemeinsamen Singen einfacher Lieder aus aller Welt wenden wir das Gelernte an. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine Isomatte oder eine Decke mit. Das Entgelt enthält eine Pauschale in Höhe von 5,00

€ für Kopien und eine Begleit-CD für das Singen zu Hause.

**241-23003** Harriet Spenke

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S2.31

**Zeit:** Samstag, 16.03.2024, 1 Nachmittag,  
14:00-18:00 Uhr

**Entgelt:** 39,00 €

## Zeichnen und Malen

### Aquarellmalerei - Frühling und Sommer

Für Ungeübte und Geübte

In diesem Workshop erlernen Sie Schritt für Schritt grundlegende Techniken für das Malen von Aquarellen. Mit Aquarellfarben werden Sie die besonderen Lichtverhältnisse im Frühling und Sommer und die Farbenpracht von Blumen, Blüten und Blättern ganz einfach wiedergeben können.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: eine Leinwand, etwa 70x50, Pinsel in verschiedenen Größen und Aquarellfarben.

Frau Mahboubi ist Kunsterzieherin und unterstützt Sie hilfreich in der Umsetzung Ihrer individuellen Ideen und Wünsche.

**241-23011** Katayoun Mahboubi

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.23

**Zeit:** Samstag, 25.05.2024, 1 Tag,  
09:30-17:00 Uhr

**Entgelt:** 52,00 €



Pink Punk Pantheon - die kabarettistische Karnevalsrevue (28.-31.1./2.-4.2.) ++ Willy Astor: „Reimart und Lachkunde“ (5.2.) ++ Pink Punk Pantheon - die kabarettistische Karnevalsrevue (6.+7.2./9.+10.2.) ++ „Politischer Aschermittwoch“ u. a. m. Wilfried Schmickler, Pause & Alich, Matthias Deutschmann (14.2.) ++ Christine Prayon: „Abschiedstour“ (15.2.) ++ Ohne Rolf: „Jenseitig“ (16.2.) ++ Herbert Knebel's Affentheater: „Fahr zur Hölle, Baby!“ (17.2.) ++ Der „Rheinreden“-U20-PoetrySlam (18.2., 14 Uhr) ++ Mathias Mester: „Klein anfangen, groß rauskommen“ (18.2., 20 Uhr) ++ Hosea Ratschiller: „Hosea“ (20.2.) ++ „Science Slam“, Wissen schaffen mal anders (21.2.) ++ Steffen Möller: „Polnische Paartherapie“ (22.2.) ++ Daria Assmus und Marcus Schinkel's Funky Trio - The Jazz Supremes (23.2.) ++ BonnVoice - Chorkonzert (24.2.) ++ Marcel Kösling: „Streng geheim!“ - Magie & Comedy (25.2.) ++ Robert Alan: „Streuner“ (26.2.) ++ Jochen Malmshheimer:

> PROGRAMM Januar bis März 2024 (Auszug)

„Statt wesentlich die Welt bewegt, hab ich wohl nur das Meer gepflügt.“ (27.2.) ++ Sven Bensmann: „Yes we Sven“ (29.2.) ++ Offene Bühne Rheinland (1.3.) ++ Pawel Popolski: „PolkaMania!“ (2.+3.3.) ++ Barbara Ruscher: „Mutter ist die Bestie“ (5.3.) ++ Jan Philipp Zymny: „Quantenheilung durch Stand up Comedy“ (6.3.) ++ Felix Thönnessen: „Aufbruch Wunschleben“ (7.3.) ++ Nessi Tausendschön: „Rumeieren“ (8.3.) ++ Wilfried Schmickler: „Es hört nicht auf“ (9.3.) ++ Rock4: „The Vocal Experience“ - A Cappella - (10.3.) ++ Lisa Canny, Jamie McGeechan, Anthony Cotter & The Lee 3 - a very special evening of contemporary acoustic folk music (11.3.) ++ Mario Basler: „Basler brennt!“ (12.3.) ++ Over the Border Festival: La Nuit D'Afrique feat. Pape Seck, Bramina Mbye, Marcus Schinkel u.v.a. (13.3.) ++ Alfons: „Le best of“ (16.3.) ... u. v. m.

>Mehr Programm: [www.pantheon.de](http://www.pantheon.de)

**Pantheon Theater GmbH**

Siegburger Straße 42, 53229 Bonn,

**Telefon & Kartenbestellung: 0228-212521**



## Malkunst: Welche Technik passt zu mir?

Portrait, Landschaft, Pflanzen, Tiere, Abstraktes, Perspektive  
Mit welcher Technik kann ich es erreichen, mit Erfolg zum eigenen Bild zu gelangen?

Ist es das Zeichnen mit dem Bleistift, das Malen mit Aquarell- und Acrylfarben oder mit Pastellkreiden?

Dieser innovative Kurs soll Ungeübte inspirieren, unter fachkundiger Anleitung eine Orientierung zu finden.

Sollten interessierte Jugendliche das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, bitten wir um Rücksprache mit der Fachbereichsleitung. Gerne können eigene Materialien mitgebracht werden.

Neda Boloury ist Kunstlehrerin mit den Spezialgebieten Portrait- und Wandmalerei.

**241-23012** Neda Boloury

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Donnerstag, 29.02.2024, 10 Abende, 18:00-20:15 Uhr

**Entgelt:** 116,50 €

## Malkunst: Portraits zeichnen und malen

Piccolo-Kurs

Gesichter zweidimensional zu zeichnen, erfordert eine besondere Technik. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie folgende Grundlagen, die zu ersten kleinen Erfolgen führen: Proportionen zeichnen, Licht und Schatten hinzufügen und die richtigen Farbtöne wählen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien zum Workshop mit:

ein bis zwei Leinwände, etwa 40 x 50 cm oder größer, je nach Wunsch Acrylfarben nur schwarz-weiß oder gelb, rot, blau, schwarz und weiß oder Bleistifte HB, B4 oder B6 oder Pastellkreiden, einen Wasserbecher, ein Handtuch und eine Unterlage. Die Vorlage für das Gesicht, das Sie malen möchten, bringen Sie bitte ausgedruckt oder als Kopie mit.

Neda Boloury ist Kunstlehrerin mit den Spezialgebieten Portrait- und Wandmalerei.

**241-23013** Neda Boloury

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 08.06.2024, 1 Termin, 14:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 56,50 €

## Achtsames Malen- Workshop

In diesem Workshop, der besonders für Einsteiger geeignet ist, lernen Sie verschiedene Methoden des achtsam-intuitiven Malens kennen und können mit Linien, Konturen, Form und Farbe experimentieren.

Zum Zen-Doodeln (Kritzeln), Rückwärtsmalen und dem freien, intuitiven Malen brauchen Sie kein "Talent", keinerlei künstlerische oder technische Vorkenntnisse und es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Ohne Leistungsdruck können Sie testen, was Ihre Kreativität und Achtsamkeit fördert und Ihnen innere Ruhe verschafft. Sie arbeiten mit unterschiedlichen Materialien und Werkzeugen nach Ihrer Wahl und erschaffen Buntes, Schönes und vielleicht auch Wildes.

Bitte mitbringen: Küchenrolle, Wasserbecher, Föhn, bequeme,

alte Kleidung, die Farbspritzer vertragen kann. Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind bei der Dozentin zu entrichten.

**241-23014** Kristina Beyer

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 23.03.2024, 1 Termin, 11:00-15:00 Uhr

**Entgelt:** 35,30 €

## Achtsames Malen- Workshop

Kursinhalt wie Kurs 241-23014

Bitte mitbringen: Küchenrolle, Wasserbecher, Föhn, bequeme, alte Kleidung, die Farbspritzer vertragen kann. Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind bei der Dozentin zu entrichten.

**241-23015** Kristina Beyer

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 18.05.2024, 1 Termin, 11:00-15:00 Uhr

**Entgelt:** 35,30 €



## Punktmalerei – Dot Painting - Workshop

Kommen Sie auf den Punkt!

Kleine, farbenfrohe Punkte, gemalt in unterschiedlichen Größen in Acrylfarben, lassen faszinierende Kunstwerke entstehen, wenn man sie geschickt nebeneinandersetzt. Sie ziehen den Betrachter in einen ganz besonderen Bann. Feinmotorik und Ausdauer werden beim Malen ganz nebenbei geschult.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben Ihrer Wahl, gutes Zeichenpapier oder Zeichenpappe, ein Lineal und einen Bleistift. Auch schöne, runde Steine bieten sich als besonderer Maluntergrund an. Die speziellen Pinsel für diese Technik werden gegen eine Umlage von 7,00 € zur Verfügung gestellt.

**241-23016** Katayoun Mahboubi

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.24

**Zeit:** Samstag, 17.08.2024, 1 Termin, 09:30-15:00 Uhr

**Entgelt:** 49,00 €







## Junge Künstlerinnen und Künstler

### **NEU** Portraitmalen für Jugendliche von 7-12 Jahren

Piccolo-Kurs

Ich male meine Familie: Vater, Mutter, Schwester, Bruder, Oma, Opa

Bringt bitte ein Foto mit, ausgedruckt, groß und deutlich, die Personen von vorne fotografiert.

Unter fachkundiger Anleitung zeigen sich schnell Erfolge. Gemalt wird mit Wasserfarben und Buntstiften, Ruhe und Konzentration entwickeln sich ganz nebenbei. In den Gebühren sind die Materialkosten enthalten.

Neda Boloury ist Kunstlehrerin mit den Spezialgebieten Portrait- und Wandmalerei und hat viel Erfahrung bei der Durchführung von Kindermalkursen.

**241-23031K** Neda Boloury

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 20.04.2024, 1 Termin, 15:30-17:45 Uhr

**Entgelt:** 36,50 €

### Zeichnen und Malen für Jugendliche von 7-12 Jahren

Piccolo-Kurs

Nur wer regelmäßig übt, wird sehen, was für tolle Bilder entstehen können, wenn man bestimmte Maltechniken erlernt und ein Gefühl für Formen und Farben entwickelt. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Malen und Zeichnen von Tieren, Blumen oder Fantasiewesen fördern das Gefühl für Formen und Farben, gerade bei Kindern im Grundschulalter. Unter fachkundiger Anleitung zeigen sich schnell Erfolge. Gemalt wird mit Wasserfarben und Buntstiften, Ruhe und Konzentration werden ganz nebenbei gefördert. Dieser Kurs findet ohne Begleitung von Erwachsenen statt. In den Gebühren sind die Materialkosten enthalten. Neda Boloury ist Kunstlehrerin mit den Spezialgebieten Portrait- und Wandmalerei und hat viel Erfahrung bei der Durchführung von Kindermalkursen.

**241-23032K** Neda Boloury

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Freitag, 08.03.2024, 6 Nachmittage, 15:00-16:30 Uhr

**Entgelt:** 94,00 €

### Zeichnen und Malen für Grundschulkinder

Piccolo-Kurs

Malen und Zeichnen von Tieren, Blumen oder Fantasiewesen fördern das Gefühl für Formen und Farben, gerade bei Kindern im Grundschulalter. Unter fachkundiger Anleitung zeigen sich schnell Erfolge. Gemalt wird mit Wasserfarben und Buntstiften, Ruhe und Konzentration werden ganz nebenbei gefördert. Dieser Kurs findet ohne Begleitung von Erwachsenen statt. In den Gebühren sind die Materialkosten enthalten. Neda Boloury ist Kunstlehrerin mit den Spezialgebieten Portrait- und Wandmalerei und hat viel Erfahrung bei der Durchführung von Kindermalkursen.

**241-23033K** Neda Boloury



**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 02.04., 03.04. und 04.04.2024, 15:00-16:30 Uhr

**Entgelt:** 49,00 €

### **NEU** Kalligraphie für Kinder

Piccolo-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an kreativ interessierte Kinder zwischen 8 und 14 Jahren, die gerne mit ihrer eigenen Handschrift experimentieren möchten. Sie bekommen einen Einblick in die in der heutigen Zeit immer mehr in Vergessenheit geratenen alten Schriften, wie u.a. Gotik, Unzialis, Fraktur, Englische



## KreativWerkstatt Troisdorf Die Kunstschule auf Burg Wissem

Malerei • Zeichnung • Sommerkunstschule

PanArt • Keramik • Kalligraphie • Collage • Workshops

Drucken • Buchbinden • Erfahrungsfeld der

Sinne • Aktzeichnen • Kunstrundgänge

Museumsbesuche • Ferienprogramme • Fotografie

[www.kreativ-werkstatt-troisdorf.info](http://www.kreativ-werkstatt-troisdorf.info)



Schreibschrift. Mit selbst ausgesuchten Worten oder Texten - z. B. ein Songtext oder ein Gedicht - wird mit verschiedenen Schreibwerkzeugen, wie Feder, Pinsel, Pipette, auf vielfältigen Untergründen ein schönes, individuelles Schriftbild geschaffen. Geschrieben wird auf Papier, Leinwand oder Holz. Dabei kann jedes Kind mit Anleitung oder nach seinen eigenen Wünschen und nach seinem eigenen Tempo arbeiten. Es entstehen Materialkosten von 7,00 €, die von der Dozentin am ersten Kurstag entgegengenommen werden. Es wäre schön, wenn jedes Kind sich schon einmal einen kurzen Text aussucht und zur ersten Stunde mitbringt. Das ist sicherlich auch eine nette Geschenkidee für die Familie oder für gute Freunde.

Sylvia Mathey beschäftigt sich bereits seit über 40 Jahren mit Schrift und Schriftgestaltung / Kalligraphie.

**241-23034K** Sylvia Mathey

**Ort:** GesS Niederkassel, Zufahrt Premnitzer Str.  
53859 Ndk., Raum 1

**Zeit:** Dienstag, 12.03.2024, 5 Termine,  
16:30-18:00 Uhr

**Entgelt:** 66,50 €

NEU

## Drucktechniken für Kinder und Jugendliche von 7-12 Jahren

Piccolo Kurs

Gerade in der Zeit der zunehmenden Digitalisierung ist es der Dozentin ein ganz besonderes Anliegen, Kindern zum Ausgleich die Kunst näher zu bringen. Die Förderung der Kreativität und das Heranführen an die kindgerechten Techniken des Druckens geben viel Freiraum zum Ausprobieren und Gestalten.

Der Kurs findet ohne Eltern statt.

**241-23035K** Sylvie Schütz

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Freitag, 19.04.2024, 17:00-19:15 Uhr  
Samstag, 20.04.2024, 10:00-13:15 Uhr

**Entgelt:** 47,80 €



## Kreatives Gestalten Schmuck

### Ausgefallene Schmuckunikate mit Silver Clay

Silber formen, ausrollen, pinseln und spritzen

Andere Techniken kommen zum Einsatz, weil das Material Silver Clay aus kleinen Silbermolekülen besteht, die in Verbindung mit Wasser und einem Bindemittel zu Silberknete werden.

Individuelle und ausgefallene Schmuckideen lassen sich so einfach und schnell verwirklichen. Nach dem Brennen entsteht ein Schmuckstück aus purem Silber, das sofort getragen werden kann.

Auch brennbare Steine, Anhängerösen und Ohrstecker können verarbeitet werden. Silver Clay, Zubehör und Steine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet (Minimumverbrauch 30,00 €), Brand und Werkzeugbenutzung: pauschal, 12,00 € pro Person. Die zusätzlichen Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

**241-23045** Martina Eiselein

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Samstag, 13.04.2024, 1 Tag,  
10:00-17:00 Uhr

**Entgelt:** 49,00 €

## Keramik

Das Teilnehmerentgelt enthält eine Brennpauschale von 2,60 €. Arbeitswerkzeuge stehen zur Verfügung. Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet. In allen Keramikkursen können sich Auszubildende oder Mitarbeitende in sozialpädagogischen und erzieherischen Berufen fortbilden. Der Erwerb von neuen Techniken im kreativen Bereich erweitert die fachlichen Kompetenzen und die Gestaltungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld.

### Keramikkunst - originell und individuell

Mögen Sie es, Ton zu gestalten? Die Ihnen hier gebotene Gelegenheit, sich künstlerisch zu entfalten, wird mit Grundkenntnissen und Techniken unterstützt. Die Dozentin wird Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite stehen. Der Ton wird von den Teilnehmenden mitgebracht.

## 30 Jahre Theater Marabu – Theater für alle Generationen

Alle Spieltermine unter:  
[www.theater-marabu.de](http://www.theater-marabu.de)



Theater  
Marabu





**241-23061** Christine Kramer-Panier  
**Ort:** Asselbachschule; Werkraum, Asselbachstr. 40, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 06.03.2024, 10 Vormittage, 9:00-12:00 Uhr  
**Entgelt:** 150,10 €

### Keramik - Workshop - Vorbesprechung

Vorbesprechung für Kurs 241-23063. Es werden die Grundlagen der Keramik, Gestaltungswünsche sowie Materialien (Ton / Werkzeug) besprochen. Bitte nehmen Sie diesen Termin unbedingt wahr, die Gebühren für diese Veranstaltung sind im Entgelt enthalten.

**241-23062** Christine Kramer-Panier  
**Ort:** Asselbachschule; Werkraum, Asselbachstr. 40, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Donnerstag, 16.05.2024, 1 Abend, 18:00-19:30 Uhr

### Keramik - Workshop am Wochenende

Bitte nehmen Sie unbedingt an der Vorbesprechung Kurs 241-23062 teil.

Sie haben noch nie mit Ton gearbeitet und möchten dieses Material und seine Gestaltungsmöglichkeiten kennen lernen. An zwei Wochenenden erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung eine Einführung in das Arbeiten mit Ton und werden stolz ein von Ihnen individuell gestaltetes Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Im Anschluss an diesen Workshop ist nach Absprache die Teilnahme an einem weiterführenden Keramikkurs möglich.

**241-23063** Christine Kramer-Panier  
**Ort:** Asselbachschule; Werkraum, Asselbachstr. 40, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Freitag, 07.06.2024, 17:00-20:15 Uhr  
 Samstag, 08.06.2024, 10:00-13:15 Uhr  
 Freitag, 21.06.2024, 17:00-20:15 Uhr  
 Samstag, 22.06.2024, 10:00-13:15 Uhr  
**Entgelt:** 81,60 €

### Modellieren und keramisches Gestalten

Relief, Bauplastik, Keramik. Anfänger\*innen lernen den Umgang mit verschiedenen Tonsorten sowie die Oberflächengestaltung mit Engobe und Glasuren. Es wird ein Semesterthema angeboten. Dieses bietet Anfängern und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln. Die Kosten für Ton und Glasuren sind bei der Dozentin zu entrichten.

**241-23064** Sibyl Pfeiffer  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof  
**Zeit:** Mittwoch, 21.02.2024, 10 Abende, 18:30-20:45 Uhr  
**Entgelt:** 81,60 €

## Möbel restaurieren

### Möbelrestaurierung: Vorbesprechung

Bitte nehmen Sie diesen Termin, der nicht als Einzelveranstaltung buchbar ist, unbedingt wahr und bringen Sie ggf. das zu

bearbeitende transportable Möbelstück mit. Es werden Bearbeitungsvorgänge und Materialien besprochen. Die Gebühren für diese Veranstaltung sind im Entgelt enthalten.

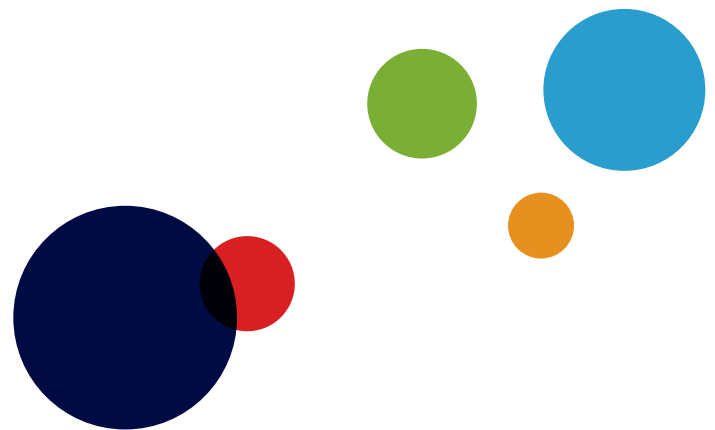
**241-23082** Kirsten Greiner  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 1 Abend, 19:45-21:15 Uhr

### Vorher - Nachher: Möbelrestaurierung

Ob alte Stühle, kleine Tischchen, Spielzeuge und andere Holzgegenstände des Alltags: Ziel dieses Kurses ist es, zu erlernen, wie man fachgerecht alte Möbel abbeizt, fehlende Teile ersetzt, Schäden durch äußere Einflüsse beseitigt, wackelnde Stühle stabilisiert oder eine Oberflächenbehandlung durchführt. In Absprache mit der Dozentin bringen Sie bitte die kleinen Gegenstände oder Möbel, die Sie aufarbeiten möchten, zum Kurstag mit.

Kirsten Greiner ist ausgebildete Schreinerin und Möbelrestauratorin.

**241-23083** Kirsten Greiner  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Samstag, 02.03.2024, 1 Tag, 10:00-16:30 Uhr  
**Entgelt:** 46,00 €



## Hobby-Studio Grünewald

Schul- & Bastelbedarf | Spielwaren | Geschenkartikel

**Inh. Carsten Grünewald**

Kaiserstraße 5b  
 51145 Köln (Porz-Urbach)

Tel.: 02203/1868160  
 Fax: 02203/1868161

info@hobby-studio.de  
 www.hobby-studio.de





## Glas, Metall, Papier

### Kreative und spannende Metallgestaltung - Schweißen

Mit Freude und großer Motivation vermitteln zwei erfahrene Schweißlehrer die wesentlichen Techniken des Schweißens. Schnell und erfolgreich lernen Sie Metall und andere Materialien zu kreativen Objekten zu gestalten, ob als Anfängerin / Anfänger oder als Fortgeschrittene. Ein Kurs für Heimwerker, Bastler, Kunstschaffende, aber auch für diejenigen, die sich vielleicht noch in der beruflichen Orientierung befinden. Entspannung und Konzentration sind Voraussetzungen für ein erfolgreiches Arbeiten. Bitte denken Sie daran, festes Schuhwerk zum Kurs zu tragen, Schutzkleidung wird zur Verfügung gestellt.

Folgende Schweißverfahren stehen Ihnen zur Verfügung und können ausprobiert werden:

- Autogenschweißen (Gasschweißen mit Acetylen und Sauerstoff)

- MAG-Schweißen (Metall-Aktiv-Gas)

Das Teilnehmerentgelt enthält eine Pauschale für die zusätzlichen Materialkosten und Gerätemiete in Höhe von 35,00 €.

**241-23101** Ralf Busse / Matthias Brühl

**Ort:** Handwerksbildungszentrum II, Werkraum, Gerhard-Hauptmann-Weg 2, 53721 Siegburg

**Zeit:** Donnerstag, 11.04.2024, 5 Abende, 20:00-21:30 Uhr

**Entgelt:** 99,00 €

### Glas und Farbe

Im Kurs „Glas und Farbe“ erhalten Sie eine fachkundige Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: Glasverschmelzung (Glas-Fusing). Anfängerinnen / Anfänger sind stets willkommen! Lernen Sie das Glas von seiner farbigen Seite kennen. Vom Modeschmuck über Gebrauchsglas bis zu Fensterbild und Glasskulptur reichen die angebotenen Themen, die Sie selber auswählen können.

Materialkosten entstehen nach Verbrauch (60,00 € je Kilo Glas). Sie werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet. Werkzeuge können im Kurs entliehen oder erworben werden. Falls vorhanden, bitte mitbringen: Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier, Putztuch. Ein Abholtermin zum Empfang der fertigen Glasarbeiten wird in Absprache mit den Kursteilnehmenden vereinbart. An diesem Termin werden keine weiteren Arbeiten gefertigt. Siehe auch [www.glaskurs.jimdo.com](http://www.glaskurs.jimdo.com).

**241-23102** Dr. Wolfgang Schmolders

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Freitag, 12.04. und 18.04.2024, 17:00-18:30 Uhr

**Entgelt:** 61,20 €



## Workshops



### Objekte mit Naturfundstücken

Finden Sie auch Schätze auf Ihren Spaziergängen? Wir gestalten daraus individuelle, figürliche oder abstrakte Objekte. Gemeinsam gesammeltes, uns inspirierendes (Natur-)Material vom Spülsaum des Rheins kann durch von zu Hause Mitgebrachtes erweitert werden.

Diese Gegenstände werden in einem neuen Kontext mit Hilfe von z.B. Draht, Schnur, Farbe, Blattgold zusammengefügt und es entsteht ein Unikat.

Als erfahrene Art & Creative Directorin unterstütze ich Sie dabei auf Wunsch mit gestalterischen Impulsen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Fantasie und ein sich Einlassen auf das Material, was uns organisch den Weg zeigt. Bitte bringen Sie folgende Materialien, falls vorhanden, mit:

bereits gesammelte Schätze - kleine Steine, Muscheln, handliches Treibholz, Federn, Samenkapseln o.ä., Kleinwerkzeug (Seitenschneider, Messer, Rosendraht-Schere, Flachzange, Pinsel, Klebstoff).

Bitte vergessen Sie Ihren Pausenimbiss nicht!

Für weitere Materialien, wie Farbe, Blattgold, Schnur, Wickeldraht entstehen Kosten individuell nach Bedarf in Höhe von etwa 6,00 €, die die Dozentin am zweiten Kurstag entgegennimmt.

Treffpunkt am Freitag, 14.06.2024, 15:00-18:00 Uhr: Rathausplatz 53859 Niederkassel, Rathausstr. 19. Am Samstag, 15.06.2024, findet der Kurs im Werkraum der Europaschule von 10:00-15:30 Uhr statt.

**241-23123** Ulrike Greve

**Ort:** Rathausplatz 53859 Niederkassel, Rathausstr. 19

**Zeit:** Freitag, 14.06.2024, 15:00-18:00 Uhr und Samstag, 15.06.2024, 10:00-15:30 Uhr, Europaschule Troisdorf, Werkraum

**Entgelt:** 84,00 €



### Naturdeko: Ziergräser, Trockenblumen, Halme und Ähren

Naturdeko liegt im Trend

Hasenschwanzgras, Eukalyptus, Pampasgras

Bitte mitbringen: frische Blätter (Tipps unter: [www.filzkunstwerk.de/kurse/ecoprint-kurse](http://www.filzkunstwerk.de/kurse/ecoprint-kurse)), ein Stück Stoff aus Naturfasern (Baumwolle, Wolle, Seide, Leinen etc.), max. etwa Tischläufergröße, oder fertig Konfektioniertes wie Kissenhüllen/Taschen/T-Shirts/Schals, alle Stoffe weiß/natur und vorgewaschen, unempfindliche Kleidung/Schürze, Gummihandschuhe, Papiere max. A4, Plastiktüte, Pausenimbiss.

**241-23124** Christiane Roth

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Samstag, 09.03.2024, 1 Tag, 10:00-16:45 Uhr

**Entgelt:** 49,00 €

## Filzen

### Filzen - Dekoratives zu Ostern

Das Repertoire, das gefilzt wird, ist groß: Handpuppen, Hingucker für den Garten oder Blumentöpfe, sowie Osterhasen, Scha-



fe für Rollenspiele oder zum Kuschneln, Hühner auf Stäben, die man zwischen die Blumen setzen kann.

Filzutensilien stehen zur Verfügung. Wolle wird vor Ort mit ca. 10,00 € abgerechnet.

Bitte bringen Sie ein altes Frotteetuch, ein Geschirrtuch oder Baumwollstoff in dieser Größe mit, sowie Zeitungspapier für die Tierschablonen und eine Plastiktüte für den Transport. Vergessen Sie bitte Ihren Pausenimbiss nicht! Besondere Wünsche können vorab mit der Dozentin telefonisch abgesprochen werden, unter 02241-72028, ab 18:00 Uhr.

**241-23131** Angelika Kondilis

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Samstag, 16.03.2024, 1 Termin, 10:00-14:45 Uhr

**Entgelt:** 34,00 €

### Hohlkörper filzen: Schalen, Übertöpfe, Steine

Mit Schafwolle, gefärbt oder ungefärbt wird ein großer Hohlkörper gefilzt, für den, je nach Objekt, feine Merino- oder auch gröbere Bergschafwolle verwendet wird. Das können dekorative Steine zur Wohnraumgestaltung, gefüllt mit Dinkelspelz, kleine Schalen oder Übertöpfe für Blumen sein.

Filzutensilien stehen zur Verfügung, Wolle wird vor Ort abgerechnet.

Bitte bringen Sie ein altes Frotteetuch, ein altes Spültuch (Abtrockentuch), eine Plastiktüte und einen Pausenimbiss mit.

Besondere Wünsche können vorab mit der Dozentin telefonisch abgesprochen werden unter 02241 72028 ab 18:00 Uhr.

**241-23132** Angelika Kondilis

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Samstag, 04.05.2024, 1 Termin, 10:00-14:45 Uhr

**Entgelt:** 34,00 €

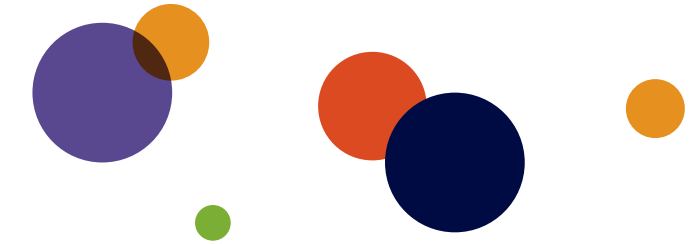
## Nähen

Das Nähen fördert Kernkompetenzen wie Kreativität, Improvisationsbereitschaft und die Entwicklung von Problemlösungsstrategien. Alle, die ohne viel Geld modisch „in“ sein wollen, oder Kleidungsstücke ausbessern, „Lieblingsstücke“ zu neuen Accessoires verarbeiten oder die Wohnung neu dekorieren wollen, werden in unseren Kursen fachkundig angeleitet. Ganz gleich, ob Sie Anfängerin sind oder ob Sie Ihre schon vorhandenen Kenntnisse erweitern möchten, Sie erlernen alle Nähtechniken Schritt für Schritt. Pfaff-Nähmaschinen und Overlock-Maschinen sind vorhanden, Sie können gerne auch ihre eigene Nähmaschine mitbringen. Am ersten Abend bitte Schnitt, Stoff, Stecknadeln, Nähadeln, Kreide, Zentimetermaß, Reihgarn und Schere mitbringen!

Das Teilnehmerentgelt für die Nähkurse enthält eine Gerätenutzungsgebühr von 2,60 €.

### Das 1 x 1 der Nähmaschine

Sie möchten mit dem Nähen loslegen? Von Elke Hüsson, Schneidermeisterin, erfahren Sie in diesem Grundkurs alles rund um die Nähmaschine: Unterfaden aufspulen, Oberfaden



richtig einfädeln, Fadenspannung und Stichtlänge einstellen, was zu tun ist, wenn die Maschine Fehlstiche macht, die richtige Nadel wählen, was bei einem unschönen Nahtbild zu tun ist, um das Projekt zu retten, Erklärungen des weiteren Zubehörs und die richtige Pflege der Maschine.

Zum Abschluss entsteht ein erstes Kissen mit Hotelverschluss. Nach diesem Kurs können Sie Ihre nächsten Nähprojekte entspannt angehen.

Sie können Ihre Nähmaschine mitbringen, achten Sie bitte darauf, dass die Maschine betriebsbereit ist. Bitte bringen Sie die Bedienungsanleitung und für das Kissen Baumwollstoff (45 cm x 100 cm), Stecknadeln, Zentimetermaß und Schere mit.

**241-27001** Elke Hüsson

**Ort:** Asselbachschule; Werkraum, Asselbachstr. 40, 53842 Troisdorf

**Zeit:** Donnerstag, 20.06. und 22.08.2024, 2 Abende, 17:30-19:45 Uhr,

**Entgelt:** 31,60 €

### Das 1 x 1 der Overlock

Tipps und Tricks

Für alle, die das Nähen mit der Overlock kennenlernen oder das Potenzial der Maschinen ausschöpfen möchten. Die Schneidermeisterin, Elke Hüsson, betreut und berät Sie.

Inhalt: Einfädeln, Fadenspannung, welches Garn kann verwendet werden, Garnwechsel, Nähte verriegeln, einfaches Auftrennen, unterschiedliche Stoffe verarbeiten, Nähen (inkl. Ecken und Rundungen), Versäubern, Reinigung der Maschine und Einblick in weiteres Zubehör.

Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, Ihre betriebsbereite Overlock, jeweils ein Stück elastischen und festen Baumwollstoff, Schere, Pinzette, sowie vier farblich unterschiedliche Garne mit. Garn kann auch gegen eine Gebühr von 3,00 € pro Person von der Dozentin gestellt werden.



## RÖMERWELT RHEINBROHL

Erlebnismuseum & Limesinformationszentrum

- Interaktive Ausstellung zum römischen Leben am Limes
- Attraktives Außengelände mit Handwerk der Römer
- Führungen & Gruppenangebote, Kindergeburtstage, Workshops
- Events, Vorträge und Aktionstage mit Sonderprogramm
- Direkte Lage am Westerwaldsteig, Rheinsteig & Limeswanderweg
- Ideales Ausflugsziel am Mittelrhein

Foto: (1) © F. Trykowski, (3) © D. Ketz; RPT GmbH

RömerWelt  
Arieheller 1  
56598 Rheinbrohl  
Tel. 02635 921866  
www.roemer-welt.de



Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine eigene Maschine mitbringen.

**241-27002** Elke Hüsson  
**Ort:** vhs-Studienhaus, Nähraum, 53859 Ndk.-Mondorf, Oberdorfstr. 4  
**Zeit:** Mittwoch, 19.06. und 21.08.2024, 2 Abende, 17:30-19:45 Uhr  
**Entgelt:** 31,60 €

### Nähen von Anfang an

Sie sind interessiert, haben vielleicht schon versucht zu nähen und waren mit den Ergebnissen nicht zufrieden? In diesem Kurs lernen Sie Nähen von Anfang an mit fachlicher Anleitung durch eine erfahrene Schneiderin / Schnittdirektrice. Anfängerinnen / Anfänger beginnen mit leichten Sachen wie Taschen oder Kissen. Fortgeschrittene Anfängerinnen / Anfänger können gerne nähen, was gewünscht ist.

**241-27003** Elfriede Schmitz  
**Ort:** Asselbachschule; Werkraum, Asselbachstr. 40, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Montag, 19.02.2024, 8 Vormittage, 09:30-11:45 Uhr  
**Entgelt:** 81,60 €

### Nähen von Anfang an

Kursinhalt wie Kurs 241-27003

**241-27004** Elfriede Schmitz  
**Ort:** Asselbachschule; Werkraum, Asselbachstr. 40, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Montag, 03.06.2024, 5 Vormittage, 09:30-11:45 Uhr  
**Entgelt:** 53,60 €

### Nähen von Anfang an

Kursinhalt wie Kurs 241-27003

**241-27005** Elfriede Schmitz  
**Ort:** Asselbachschule; Werkraum, Asselbachstr. 40, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Montag, 19.02.2024, 8 Abende, 17:30-19:45 Uhr  
**Entgelt:** 81,60 €

### Nähen von Anfang an

Kursinhalt wie Kurs 241-27003

**241-27006** Elfriede Schmitz  
**Ort:** Asselbachschule; Werkraum, Asselbachstr. 40, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Montag, 03.06.2024, 5 Abende, 17:30-19:45 Uhr  
**Entgelt:** 53,60 €

### Nähschule

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe von max. acht Personen. Der Kurs wird von einer erfahrenen Schneidermeisterin geleitet. Somit lernen Sie alle Handgriffe, den Umgang mit der Nähmaschine und den Blick für hochwertige Stoffe direkt vom Profi und können selbst zu einem werden.

Dank individueller Betreuung ist der Kurs für alle, für jedes Nählevel geeignet. Wenn Sie nach dem ersten Kurs weitermachen möchten, können wir auf Wunsch einen Folgekurs einrichten.

Bitte bringen Sie am ersten Tag Schnitt, Zubehör für Ihr Projekt (Stoff, Gummi), Stecknadeln, Nähadeln, Kreide, Zentimetermaß, Reihgarn und Schere mit. Grundkenntnisse in der Handhabung einer Nähmaschine sind erwünscht.

**241-27007** Elke Hüsson  
**Ort:** vhs-Studienhaus, Nähraum, 53859 Ndk.-Mondorf, Oberdorfstr. 4  
**Zeit:** Mittwoch, 21.02.2024, 10 Abende, 17:30-19:45 Uhr  
**Entgelt:** 100,60 €

### Nähschule

Kursinhalt wie Kurs 241-27007

**241-27008** Elke Hüsson  
**Ort:** Asselbachschule; Werkraum, Asselbachstr. 40, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Donnerstag, 15.02.2024, 10 Abende, 19:30-21:45 Uhr  
**Entgelt:** 81,60 €

### Nähen

Bitte beachten Sie die Kurstermine!

Sie haben schon erste Näherfahrungen gesammelt und wollen weitermachen, neue Techniken lernen, das Gelernte anwenden und verbessern oder angefangene Nähprojekte beenden? Bei diesen Vorhaben werden Sie fachkundig unterstützt.

Wichtig: Bitte bringen Sie am ersten Kurstag Schnitt, Stoff, Stecknadeln, Nähadeln, Kreide, Zentimetermaß, Reihgarn und Schere mit. Grundkenntnisse in der Handhabung einer Nähmaschine werden vorausgesetzt.

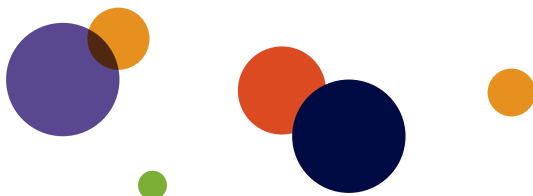
**241-27009** Elke Hüsson  
**Ort:** Asselbachschule; Werkraum, Asselbachstr. 40, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 20.02.2024, 17:30-19:45 Uhr, 10 Abende (alle 14 Tage)  
**Entgelt:** 100,60 €



### Zuzanas Änderungsschneiderei

Sie haben bereits erste Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Nähmaschine und bringen diese auch mit. Sie möchten wissen, wie man Kleidung selbst repariert, Hosen kürzt oder Sie haben vielleicht ein Nähprojekt und brauchen Unterstützung bei der Fertigstellung und Gestaltung.

Kommen Sie mit Ihren Fragen und Werkstücken in die "Änderungsschneiderei", wir finden gemeinsam eine Lösung für jede Nähherausforderung! Frau Mäkinen verfügt über eine langjährige Erfahrung und wird Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.



Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: eine eigene Nähmaschine, evtl. mit Anleitsheft, Maschinennähadeln, allgemeine Nähadeln, Steckadeln, Knöpfe, evtl. einen Reißverschluss, Markierungsstift oder Schneiderkreide, Stoffreste zum Flickern oder Verlängern, Reihgarn und Maschinennähgarn, sowie eine Stoffschere, Papierschere, Notizheft mit Bleistift.

**241-27010** Zuzana Mäkinen  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 10.04.2024 und 17.04.2024, 2 Abende, 17:30-20:30 Uhr  
**Entgelt:** 52,00 €

### Selbst Nähen: Mit Anleitung zum Erfolg!

Dieser Workshop ist in erster Linie für Einsteigerinnen und Einsteiger gedacht, aber auch für Näherfahrene, die ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Ziel des Workshops ist die Vorbereitung auf das selbständige Nähen zuhause. Wie funktioniert meine Nähmaschine, wie schneide ich zu, welcher Stoff ist geeignet? Einfache Nähtechniken werden gezeigt und können geübt werden.

Am Freitag können Sie Ihr Nähprojekt planen und vorbereiten, am Samstag wird dann intensiv genäht.

Mitzubringen: Wenn möglich, eine eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung dazu, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Steckadeln, Nähadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere.

**241-27011** Zuzana Mäkinen  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf  
**Zeit:** Freitag, 07.06.2024, 16:30-19:30 Uhr  
Samstag, 08.06.2024, 11:00-17:00 Uhr  
**Entgelt:** 66,60 €

## Textile Gestaltung: Tradition und Handwerk

Die Textilkunst ist eine der ältesten Kunstformen der menschlichen Zivilisation, die bis in die prähistorische Zeit zurückgeht. Damals standen vor allem praktische Zwecke, z.B. Kleidung oder Decken zum Warmhalten im Vordergrund. Heute versteht man unter Textilkunst die künstlerische Gestaltung von und mit textilem Material, die in Form von Kleidung und Dekorationstextilien, aber auch Werken der bildenden Kunst ihren Ausdruck findet.

### Crazywool-Stoff: Vorbesprechung

Kursbeschreibung siehe Kurs 241-27032

Es werden die Grundlagen der Technik, Gestaltungswünsche sowie Materialien besprochen. Bitte nehmen Sie diesen Termin

**Kreative Herausforderung gefällig?**

**Teddys selber nähen aus Mohair, Alpaca+Plüsch „made in Germany bei Steiff/Schulte“ ...**

**z. B. GLUBSCHAUGE, unser Helseher**  
26 cm, hochwertiges braunes Sparse-Mohair, 29,- €\*  
\*Bastelpaketpreis zum Selbermachen ohne Accessoires und Füllung

**z. B. JORDI, unser Paparazzi**  
30 cm, hochwertiges altgoldenes Mohair, 38,- €\*  
\*Bastelpaketpreis zum Selbermachen ohne Accessoires und Füllung

**... jetzt für TEDDYKURSE 1. Halbjahr 2024 anmelden!**

**Hobbydee®**  
Bei uns ist der BÄR los!



**Katalog & Kursinfos anfordern:**

Telefon: 0 22 08 / 91 00 55

info@hobbydee.de | [www.hobbydee.de](http://www.hobbydee.de)

Unterstr. 98a | 53859 Niederkassel-Rheidt

**Ladenöffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung!**





unbedingt wahr, die Gebühren für diese Veranstaltung sind im Entgelt enthalten.

**241-27031** Zuzana Mäkinen

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Freitag, 08.03.2024, 1 Abend, 17:00-18:30 Uhr

## Crazywool-Stoff für fantasievolle Mode und Accessoires

Bitte nehmen Sie unbedingt an der Vorbesprechung zu diesem Workshop teil, siehe Kurs 241-27031.

"Crazywool-Stoffe" oder "Verrückte Wollstoffe" sind effektiv, dekorativ und überaus fantasievolle selbst gestaltete Stoffe, aus denen man mit der Nähmaschine mit etwas Geschick eine Vielfalt von Stoff-Kunstwerken, alltäglichen Gebrauchsgegenständen oder Kleidungsstücken zaubern kann. Wolle, Strickgarne, Bordüren oder Stoffreste werden auf einem wasserlöslichen Vlies kreativ zusammengestellt und anschließend vernäht.

Aus diesen Stoffen - blickdicht oder filigran - lassen sich Loops, Schals, Armstulpen aber auch ganze Kleidungsstücke wie Tuniken, Jacken u. v. m. zaubern.

Frau Mäkinen verfügt über eine langjährige Erfahrung in dieser Technik und wird Sie bei der Umsetzung Ihres Projekts unterstützen.

Mitzubringen: Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoffreste, Wolle und Wollreste, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähadeln, Kreide, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

**241-27032** Zuzana Mäkinen

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 16.03. und Sonntag, 17.03.2024, 11:00-17:15 Uhr

**Entgelt:** 84,00 €

## NEU Individuelle Stoffe mit eigenem Design

Piccolo-Kurs

Ob T-Shirts, Baumwolltaschen, Tischsets, Tischdecken, Lätzchen fürs Baby, Kissenbezüge - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, wenn es um das Bemalen von vornehmlich Baumwollstoffen geht, aus denen man diese Dinge fertigen oder - bereits gekauft - verschönern kann. Es wird frei gemalt, mit Hilfe einer Malvorlage, oder Sie werden von den zahlreichen Ideen der Dozentin inspiriert.

Bei der Stoffmalerei kommt es auf das besondere Mischungsverhältnis zwischen Wasser, Farbe und auf den richtigen Unter-

grund an.

Bitte bringen Sie am ersten Kurstag, an dem auch Ihre Wünsche ausgiebig besprochen werden, zum Üben weißen Baumwollstoff mit.

Es entstehen Materialkosten zusätzlich von 10,00 € für Farbe, Pinsel, Schablonen und Löschblätter.

**241-27033** Katayoun Mahboubi

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 20.04., Samstag, 27.04.2024, 10:30-13:30 Uhr

**Entgelt:** 64,00 €

## NEU Seidenmalerei - Vorbesprechung

Kursbeschreibung siehe Kurs 241-27035

Es werden die Grundlagen der Technik, Gestaltungswünsche sowie Materialien besprochen. Bitte nehmen Sie diesen Termin unbedingt wahr, die Gebühren für diese Veranstaltung sind im Entgelt enthalten.

**241-27034** Zuzana Mäkinen

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Montag, 17.06.2024, 1 Abend, 18:00-19:30 Uhr

## NEU Seidenmalerei - Kleine Formate, große Wirkung!

Vorbesprechung siehe Kurs 241-27034

Die Seidenmalerei ermöglicht die Gestaltung von vielfältigen, individuellen Produkten, wie z.B. Tüchern, Schals, Krawatten, Ketten, Applikationen, Vorhängen oder Kissenhüllen.

Dieser Workshop gibt einen Einstieg in diese originelle Technik und ermöglicht ein erstes individuelles Ausprobieren mit Seidenmalfarben auf Seidenfasern und deren Fixierung. Geübt wird anhand der Gestaltung eines kleinen Bildes mit verschiedenen Motiven. Die Seidenmalfarben werden strahlen, fließen und dem kleinen Kunstwerk viel Originalität verleihen, das dann - schön eingerahmt - die Blicke des Betrachters in Bann ziehen wird.

Die Materialkosten von 15,00 € pro Person werden von der Dozentin am ersten Termin des Workshops entgegengenommen, gerne auch schon bei der Vorbesprechung.

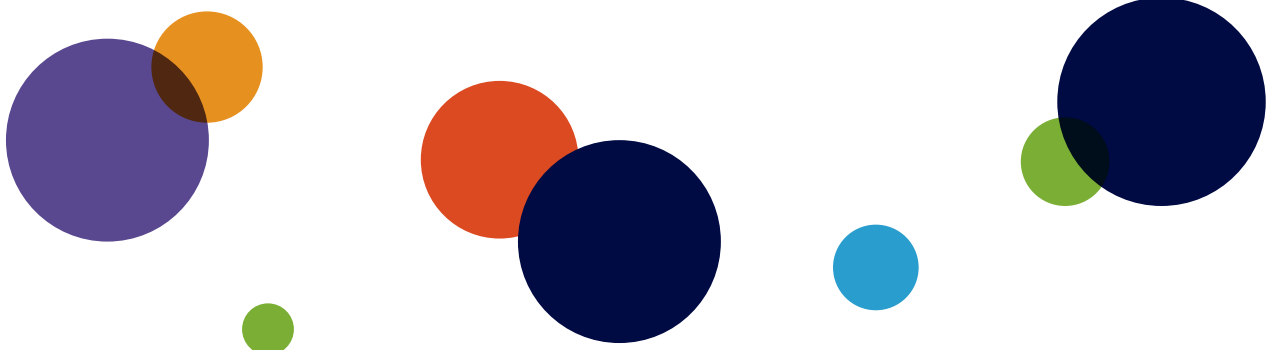
**241-27035** Zuzana Mäkinen

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Freitag, 21.06.2024, 16:30-19:45 Uhr

Samstag, 22.06.2024, 11:00-17:00 Uhr

**Entgelt:** 71,60 €





## Gesundheit

### NEU Bundesweites Krebsregister

Daten, die Leben retten können

Wenn alles nach Plan läuft, startet 2024 endlich ein bundesweites Krebsregister, das erstmals auch mit konkreten Behandlungsdaten arbeitet. Der Clou dabei ist, dass die Daten dort nicht gespeichert, sondern jeweils speziell für einzelne Projekte zusammengeführt werden. Denn je größer der Datenpool ist, desto besser kann man die Krankheit in all ihren Facetten erforschen. Einer der entscheidenden Köpfe dahinter ist Prof. Dr. Stefan Benz, Chefarzt im Klinikum Böblingen. Er berichtet anhand vieler Beispiele vom Nutzen für die Patientinnen und Patienten und dem schwierigen Weg zur Umsetzung. Der Online-Kurs wird in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V. durchgeführt.

**241-38001W** Prof. Dr. med. Stefan Benz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Donnerstag, 21.03.2024, 1 Abend,  
19:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

### NEU Herzinsuffizienz

Die Herzinsuffizienz ist eine Funktionsstörung des Herzens, die dazu führt, dass der Körper nicht ausreichend mit Blut versorgt wird. Betroffene leiden vor allem unter Luftnot und Leistungsminderung. Mit steigendem Alter nimmt die Zahl der Patientinnen und Patienten, die an einer Herzinsuffizienz leiden, zu. Herzinsuffizienz ist einer der häufigsten Gründe für eine stationäre Krankenhausaufnahme. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Der Online-Kurs wird in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V. durchgeführt.

Ainoosh Golpour ist Doktorandin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Charité - Universitätsmedizin Berlin.

**241-38002W** Ainoosh Golpour

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Donnerstag, 11.04.2024, 1 Abend,  
19:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

### NEU Endometriose

Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

Endometriose ist eine gutartige, jedoch chronisch verlaufende Erkrankung. Bei Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe siedelt sich beispielsweise an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Viele Betroffene haben starke Menstruationsbeschwerden, Unter-

leibsschmerzen unabhängig von der Periode, Schmerzen beim Sex und sind oft unfruchtbar. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Der Online-Kurs wird in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V. durchgeführt.

Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA, Chefarzt Frauenklinik Klinikverbund Südwest, Endometriosezentrum

**241-38003W** Prof. Dr. Stefan P. Renner

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Donnerstag, 18.04.2024, 1 Abend,  
19:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

## Körper und Gesundheit

### Mental Overload – zu viel im Kopf

Ob im Beruf oder Alltag – Stress ist ein aktuelles Thema. Immer mehr Menschen erleben sich an der Belastungsgrenze.

Psychosozialer Stress kann u.a. kardiovaskuläre, immunologische, psychosomatische und psychische Erkrankungen verursachen. Um chronische Stressfolgen zu vermeiden und im Alltag gelassener zu bleiben, lernen Sie unterschiedliche präventive Verhaltensweisen und Methoden kennen, die Sie bei der Stressbewältigung unterstützen. Sie lernen Fach- und Methodenwissen, um Stress im Beruf und Privatleben effektiv bewältigen zu können. Verschiedene Stresssituationen erfordern dabei verschiedene Methoden der Bewältigung. Sie finden in diesem Seminar die individuell für Sie geeignete Bewältigungsstrategie und Entspannungsmethode.

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte und ein kleines Kissen mit. Kleingruppe, individuelle Betreuung, effektives Üben. Dieser Kurs dient der persönlichen Entwicklung und ist kein Ersatz für Psychotherapie.

(Dieser Kurs wird unterstützt und gefördert durch die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Troisdorf.)

Freitag, 15.03.2024, 16:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

**241-38010** Silke Tombers

**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Freitag, 15.03. und  
Samstag, 16.03.2024

**Entgelt:** 39,20 €

## Bildungsurlaub

### Bildungsurlaub: Oasen der Kraft

Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie insbesondere im beruflichen Alltag Oasen der Kraft finden.

Sie erfahren, wie Sie durch einfache Übungen achtsam mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper umgehen können.



Außerdem lernen Sie Möglichkeiten kennen, um Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken sowie verschiedene Methoden zur achtsamen, klaren Kommunikation, um Missverständnisse im Beruf und Alltag zu minimieren.

In diesem Seminar werden verschiedene alltagstaugliche Techniken wie Wahrnehmungsübungen, Meditation, Focusing und Kommunikationstechniken praxisnah vermittelt.

Lernziele:

- Kommunikationstechniken kennenlernen und ausprobieren
- alltagstaugliche Übungen zur Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kennenlernen
- wissen, wie mit einfachen Übungen die psychische Widerstandskraft gestärkt werden kann

Bitte eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

**241-38011** Andrea Nolde / Angelika Biert

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Montag, 18.03. bis Donnerstag, 21.03.2024,  
4 Tage, 10:00-16:00 Uhr

**Entgelt:** 152,50 €

### Bildungsurlaub: Kommunikation bewegt.

Einführung in Gewaltfreie Kommunikation und Yoga  
Beruflicher und privater Alltag bringen uns immer wieder in herausfordernde Gesprächssituationen. Bei diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie aus alten Gesprächsmustern aussteigen, Angriffe und Vorwürfe weniger persönlich nehmen und Ihren Standpunkt klar ausdrücken, ohne dabei das Gegenüber aus dem Auge zu verlieren. Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ermöglichen Ihnen, auch in heiklen Situationen Beziehungen versöhnlich zu gestalten. Theoretische Inputs und praktische Übungen, bei denen auch Fallbeispiele aus dem eigenen Alltag eingebracht werden können, wechseln sich ab.

Tägliche Yoga-Einheiten schaffen Entspannung und Konzentration, um aus dem Alltag auszusteigen und sich auf den Bildungsurlaub einzulassen. Grundprinzipien, wie Präsenz und Körperwahrnehmung, die sowohl im Yoga als auch in der Gewaltfreien Kommunikation eine Rolle spielen, können so auf ganzheitliche Weise erlebt und erlernt werden.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**241-38013** Katharina Donath/ Ute Kühn

**Ort:** Portal Wahner Heide, Raum Rheine, Burgallee 1,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 23.04. bis Freitag, 26.04.2024,  
4 Tage, 09:15-16:00 Uhr

**Entgelt:** 207,10 €

## Qi Gong

### Qi Gong

Ein Beitrag zum Energiemanagement für Berufstätige

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Qi Gong ist eine alte Atem- und Bewegungstherapie der chinesischen Medizin. Es wird das Einnehmen bestimmter Körperpositionen, die minimal variiert werden, trainiert. Das Üben dieser Körperhaltungen stärkt den Körper, macht die Muskulatur geschmeidig und öffnet die Gelenke für den freien Fluss der "Lebensenergie". Während des Übens richtet sich die Aufmerksamkeit auf die eingenommenen Positionen, deren Veränderungen und die Atmung. Qi Gong wirkt beruhigend, entspannend und aktivierend zugleich. Die Körperwahrnehmung, die Atmung und die Konzentration lassen sich verbessern, Geist und Nervensystem werden positiv beeinflusst, so dass Sie Alltagsstress abbauen. Ziel ist, durch das Erlernen von Selbst-Entspannungsübungen, die Fähigkeit der Konzentrationskraft und inneren Ruhe zu stärken. Damit trägt Qi Gong zum Energiemanagement für Berufstätige bei. Eine Teilnahme bei akuten Erkrankungen sollte nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

**241-38201** Xiaoli Li

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Freitag, 23.02.2024, 15 Vormittage,  
08:00-09:30 Uhr

**Entgelt:** 129,10 €

## Feldenkrais

### Die Feldenkrais-Methode®

"Bewusstheit durch Bewegung"

Die Feldenkrais-Methode wurde von Dr. Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) entwickelt. Der Physiker und Judosportler beschäftigte sich mit dem Thema Bewegung, indem er den Zusammenhang vom Nervensystem des Menschen und der menschlichen Anatomie erforschte. Die Grundidee von Feldenkrais ist, dass sich über die Wahrnehmung der eigenen Bewegung und das Experimentieren in der Bewegung, die individuell richtige Bewegung ergibt. "Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst." (Moshe Feldenkrais)

Sie ist eine heilsame Methode zum Abbau von Stress und Verspannungen sowie zur Bewusstmachung und Veränderung gewohnheitsmäßiger Haltungsmuster. Feldenkrais ist für Menschen geeignet, die beweglicher werden wollen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen finden überwiegend auf dem Boden statt. Nicht die gymnastische oder sportliche Leistung in der Bewegung ist gefragt, sondern die wache Aufmerksamkeit für das Zusammenspiel von Muskeln, Skelett und Nervensystem. Dadurch können die Ursachen für Schmerzen und Schonhaltungen in Alltag und Berufsleben entdeckt und neue Möglichkeiten gelernt werden. Bekleidungsempfehlung: warme und bequeme Kleidung  
Martina Bruns ist Feldenkrais-Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung.

**241-38231** Martina Bruns

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 15 Vormittage,  
09:45-11:15 Uhr

**Entgelt:** 97,90 €





**Damit Ihre Lieben im Notfall nicht alleine sind.**  
*Malteser Hausnotruf*

**Ihre Vorteile:**

- Hausnotrufzentrale rund um die Uhr erreichbar
- Qualifizierter Bereitschaftsdienst für die Hilfe vor Ort
- Einfache Technik mit persönlicher Einweisung
- Jederzeit monatlich kündbar
- Nur 54,90 Euro monatlich, keine versteckten Kosten

**Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:**



**0800 9966010 (kostenlos) oder unter**



**malteser-hausnotruf.de**

**Die Feldenkrais-Methode®**

Kursinhalt wie Kurs 241-38231

Bekleidungsempfehlung: warme und bequeme Kleidung

**241-38232** Martina Bruns**Ort:** Kath. Grundschule, Rheinst., Ndk.-Lülsdorf, Rheinstr. 30**Zeit:** Donnerstag, 22.02.2024, 14 Abende, 17:30-19:00 Uhr**Entgelt:** 91,50 €**Yoga****Yoga am Vormittag**

Yoga ist ein Ausgleich zu den Belastungen des Alltags, bedeutet Kraft schöpfen, Gelassenheit üben und zur inneren Ruhe finden.

Durch bestimmte Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Inhalt: Kräftigende Yogahaltungen, Atemübungen, Körperentspannung und Momente der Stille. Bitte bringen Sie eine Decke und ein festes Kissen mit.

**241-38241** Heinz Brandt**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf**Zeit:** ab Dienstag, 20.02.2024, 14 Vormittage, 10:30-12:00 Uhr**Entgelt:** 92,80 €**NEU Aroma-Yoga (Grundkurs)**

Ätherische Öle sind eine wunderbare Ergänzung zur Unterstützung deiner Yoga-Praxis. Die ausgewählten ätherischen Öle können entspannend, harmonisierend und aktivierend wirken. Es kommen nur 100% reine ätherische Öle bester Qualität zur Anwendung. Die Öle werden im Verlauf der Yoga- Stunde auf die Haut aufgetragen und in der Luft versprüht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für die ätherischen Öle wird eine Umlage von 5,00 € erhoben (im Teilnehmerentgelt enthalten).

Bitte Yogamatte und eine Decke mitbringen.

**241-38243** Natalie Drenckhahn**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf**Zeit:** Montag, 04.03.2024, 8 Nachmittage, 14:30-15:45 Uhr**Entgelt:** 64,60 €**Yoga Level 2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen. Aufbauend darauf wird die Yogapraxis vertieft und erweitert. Wir erarbeiten in den Stunden gemeinsam kleine Yoga-Flows, die Kraft aufbauen, sowie Balance und Flexibilität fördern.

Bitte Yogamatte und eine Decke mitbringen.

**241-38244** Natalie Drenckhahn**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf**Zeit:** Donnerstag, 07.03.2024, 8 Nachmittage, 14:30-16:00 Uhr**Entgelt:** 54,10 €**NEU****Chakra-Yoga (Grundkurs)**

Chakren sind unsere sieben feinstofflichen Energiezentren. Geraten sie aus der Balance, wirkt sich dies auf unser Wohlbefinden aus. Damit die Lebensenergie ungehindert fließen kann, arbeiten wir in diesem Praxiskurs mithilfe von Yogaübungen, ätherischen Ölen, Heilsteinen, usw. an unserer Chakren-Energie.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Yogamatte und eine Decke mitbringen.

**241-38245** Natalie Drenckhahn**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf**Zeit:** Dienstag, 05.03.2024, 8 Nachmittage, 14:30-15:45 Uhr**Entgelt:** 59,60 €**Yin Yoga**

In der Ruhe liegt die Kraft!

Yin Yoga ist der sanfte Yogaweg zu mehr Flexibilität und Achtsamkeit. Doch Yin Yoga zeichnet sich durch so viel mehr aus als durch die Definition „lang gehaltene Dehnungen ohne Muskelanspannung“. Finden Sie durch Yin Yoga (wieder) zu sich selbst und erfahren Sie, wie es ist, den Körper zu spüren und zur Ruhe zu kommen. Mit der Unterstützung diverser Hilfsmittel (Decken, Kissen, Blöcke) dürfen Sie lernen loszulassen. Sowohl die Muskeln entspannen als auch das Kopfkarussell. Von der Schwerkraft unterstützt, erfahren Sie eine angenehme Dehnung. Das Gewebe der Faszien und Bänder wird flexibel und stark, die Gelenke werden mobilisiert und das Nervensystem beruhigt. Die Positionen (im Yoga "Asanas" genannt) wirken Stress reduzierend und regenerierend. Da jeder Körper anders ist, achten wir im Yin Yoga besonders auf Ihre individuelle Anatomie.

Besonders von Yin Yoga profitieren Menschen mit Rückenproblemen und Stressgeplagte. Vorkenntnisse oder (sportliche) Voraussetzungen werden nicht benötigt.

Bitte 1-2 feste Kissen und eine Decke mitbringen.

**241-38249** Anja Wald**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024, 8 Abende, 19:30-21:00 Uhr**Entgelt:** 54,10 €**Yin Yoga Spezial**

Yin Yoga ist die perfekte Ergänzung zu unserem dynamischen Lebensstil und der sanfte Yogaweg zu mehr Flexibilität und Achtsamkeit. Im Yin Yoga werden die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum gehalten (3-5 Minuten). Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Dabei wird die individuelle Anatomie berücksichtigt. In den Positionen (Asanas) können verschiedene Varianten und Hilfsmittel ausprobiert werden.

An diesen 4 Abenden widmen wir uns jeweils einem anderen anatomischen Themenschwerpunkt. 1. Hüfte und Beine. 2. Wirbelsäule. 3. Oberkörper mit Armen und Schultern. 4. Körpervorderseite

Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft - probieren Sie es selbst aus!

Bitte 1-2 feste Kissen und eine Decke mitbringen.

**241-38249A** Anja Wald

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Montag, 10.06.2024, 4 Abende,  
19:30-21:00 Uhr

**Entgelt:** 37,40 €

---

### Yoga am Abend

Yoga ist ein Ausgleich zu den Belastungen des Alltags, bedeutet Kraft schöpfen, Gelassenheit üben und zur inneren Ruhe finden. Durch bestimmte Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Inhalt: Kräftigende Yogahaltungen, Atemübungen, Körperentspannung und Momente der Stille

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein festes Kissen mit.

**241-38250** Manfred Gaida

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 20.02.2024, 10 Abende,  
19:30-21:00 Uhr

**Entgelt:** 66,50 €

---

### Yoga für Frauen

Wir starten mit leichten Kundalini Yoga-Einheiten und energievollen Meditationen. Sie lernen dynamische Körper- und Atemübungen, Mantras und Meditation kennen, die unseren Kreislauf in Schwung bringen. Die Yogaübungen stärken Ihr Körperbewusstsein, Ihre innere Mitte und lassen Sie mit neuem Elan im (Berufs-) Alltag ankommen.

Bitte eine Matte, eine Decke, ein festes Kissen und ein Getränk mitbringen.

**241-38251F** Melanie Huwer

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Freitag, 23.02.2024, 5 Abende,  
18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 45,70 €

---

### Yoga für Berufstätige

Für alle, die den Arbeitstag ruhig ausklingen lassen möchten. Sie lernen wieder auf Ihren Körper zu hören. Mit einfachen Yogaübungen können Sie der einseitigen Belastung der Muskulatur vor allem im Nacken- und Rückenbereich entgegenwirken. Eine Entspannungsphase hilft aktiv den Tagesstress zu bewältigen. Schaffen Sie sich eine "Oase der Regeneration". Keine Vorkenntnisse erforderlich

Bitte mitbringen: Matte, Decke, festes Kissen, Getränk

**241-38252A** Melanie Huwer

**Ort:** Kath. Grundschule, Rheinstr. 30,  
53859 Ndk.-Lülsdorf

**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 5 Abende,  
19:30-21:00 Uhr

**Entgelt:** 45,70 €

### Yoga für Berufstätige

Kursinhalt wie Kurs 241-38252A

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Bitte mitbringen: Matte, Decke, festes Kissen, Getränk

**241-38252B** Melanie Huwer

**Ort:** Kath. Grundschule, Rheinstr. 30,  
53859 Ndk.-Lülsdorf

**Zeit:** ab Mittwoch, 15.05.2024, 7 Abende,  
19:30-21:00 Uhr

**Entgelt:** 62,40 €

---

### Yoga für Frauen

Kursinhalt wie Kurs 241-38251F

**241-38252F** Melanie Huwer

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Freitag, 24.05.2024, 7 Abende,  
18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 62,40 €

---

### Yoga für einen starken Rücken

Ganzheitliches Rückenyooga mit Entspannung

Durch ausgewählte Übungen, die auf den Rücken abgestimmt sind, mobilisieren, kräftigen und dehnen Sie den Rücken. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, zu mehr Beweglichkeit zurückzufinden und zu einer aufmerksamen inneren Haltung zu gelangen. Der Kurs ist für Yogaanfänger gedacht und für Menschen mit vorwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit. Bei starken Schmerzen oder nach Operationen sollte vorher ärztlicher Rat eingeholt werden. Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und Socken mit.

**241-38253** Sylvia-Ann Habegger

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 21.02.2024, 10 Abende,  
19:00-20:30 Uhr

**Entgelt:** 66,50 €

---

### Yoga für einen starken Rücken

Ganzheitliches Rückenyooga mit Entspannung

Kursinhalt wie Kurs 241-38253

Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und Socken mit.

**241-38254** Sylvia-Ann Habegger

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 20.02.2024, 10 Vormittage,  
08:45-10:15 Uhr

**Entgelt:** 66,50 €

---

### Yoga spezial "Gesunde Füße"

Sie tragen uns durch das Leben und dennoch schenken wir ihnen so wenig Aufmerksamkeit: unsere Füße. Sie erfüllen eine Vielzahl von Funktionen. Sie sind das Fundament unseres Körpers, erden uns, halten uns im Gleichgewicht und sorgen so für eine stabile Fortbewegung. Im Yoga kann man einiges tun, um die Füße gesund zu halten und sie zu stärken: einfa-



che bewusste Fußbewegungen, Energie-Übungen für die Füße, Kräftigungsübungen für die Muskeln der Unterschenkel, Dehnen, Strecken. Da die Füße über Reflexzonen auf den ganzen Körper wirken, können diese Übungen insgesamt neue Vitalität und Kraft bringen. Die Übungen sind geeignet für Yoga-Anfänger und Yoga-Erfahrene, besonders angesprochen werden Menschen mit vorwiegend stehender Tätigkeit. Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie bitte eine Yogamatte, für die Entspannungsphase eine Decke und Socken mit. Kleingruppe, max. acht Teilnehmende: individuelle Betreuung, effektives Üben

**241-38256** Ute Kühn

**Ort:** Kath. Familienzentrum, St. Monika, Mühlenstr. 11, 53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 05.06.2024, 1 Abend, 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

### Yoga spezial "Starker Rücken"

Der Fokus dieser Yogapraxis liegt auf Übungen, die den Rücken mobilisieren, die Rückenmuskeln kräftigen und die Haltung verbessern. Der Workshop ist geeignet für Yoga-Anfänger und Yoga-Erfahrene. Besonders angesprochen werden Menschen mit vorwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit. Ziel ist die aktive Stärkung des Rückens. Die Übungen sind bei leichten, chronischen Schmerzen oder Verspannungen geeignet. Bei starken Schmerzen oder nach Operationen sollte vorher ärztlicher Rat eingeholt werden.

Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie bitte eine Yogamatte und für die Entspannungsphase eine Decke und Socken mit.

Kleingruppe, max. acht Teilnehmende: individuelle Betreuung, effektives Üben

**241-38257** Ute Kühn

**Ort:** Kath. Familienzentrum, St. Monika, Mühlenstr. 11, 53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 21.02.2024, 1 Abend, 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

### Yoga spezial "Entspannt und frei: Schulter-Nacken"

Der Fokus dieser Yogapraxis liegt auf Übungen, die die oberen Rücken- und Schultermuskeln kräftigen, die Haltung verbessern und die Brustwirbelsäule mobilisieren. Die Übungen können hilfreich sein bei vorwiegend sitzender Tätigkeit. Der Workshop ist geeignet für Yoga-Anfänger und Yoga-Erfahrene.

Ziel ist die aktive Stärkung der Schulter-Nacken-Partie. Die Übungen sind bei leichten, chronischen Schmerzen oder Verspannungen geeignet. Bei starken Schmerzen oder nach Operationen sollte vorher ärztlicher Rat eingeholt werden.

Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie bitte eine Yogamatte, für die Entspannungsphase eine Decke und Socken mit.

Kleingruppe, max. acht Teilnehmende: individuelle Betreuung, effektives Üben

**241-38258** Ute Kühn

**Ort:** Kath. Familienzentrum, St. Monika, Mühlenstr. 11, 53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 06.03.2024, 1 Abend, 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

### Yoga spezial "Sonnengruß"

Der Sonnengruß zählt zu den bekanntesten Yogasequenzen überhaupt.

Er ist eine Abfolge mehrerer Positionen, die dynamisch aneinandergereiht werden. Dabei handelt es sich um eine perfekte Mischung aus Standhaltungen, Vorbeugen, Rückbeugen und Umkehrhaltungen.

Von Geübten oft sehr schnell praktiziert, fällt er vielen Yoga-Anfängern zu Beginn noch schwer. Gerade die Verbindung aus Atmung und Bewegung sowie die zahlreichen Übergänge von einer Yogaübung in die nächste bilden eine echte Herausforderung. Wenn man nur wenig Zeit für Yoga hat, empfiehlt es sich, den Tag zumindest mit ein paar Sonnengrüßen zu beginnen.

In diesem Workshop wird erklärt, was der Sonnengruß eigentlich ist. Es wird die klassische Abfolge vorbereitet und Schritt für Schritt eingeübt und gezeigt, worauf man achten muss.

Für durchschnittlich sportliche Menschen geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Bringen Sie bitte eine Yogamatte und für die Entspannungsphase eine Decke und Socken mit.

Kleingruppe, max. acht Teilnehmende: individuelle Betreuung, effektives Üben

**241-38259** Ute Kühn

**Ort:** Kath. Familienzentrum, St. Monika, Mühlenstr. 11, 53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 20.03.2024, 1 Abend, 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

### Yoga spezial "Kopfstand auf dem Schreibtisch? – Der Bürogruß"

Langes Arbeiten am Computer führt zu Verspannungen, sei es im Nacken, im Schulterbereich oder im Rücken. Doch was tun, wenn man an den Schreibtisch gebunden ist? Der Fokus dieser Yogapraxis liegt auf einer Abfolge leichter Yogastellungen, die man jederzeit am Schreibtisch ausführen kann, ohne großes Aufsehen zu erregen. Sie lassen sich gewinnbringend in den täglichen Arbeitsalltag integrieren, um danach wieder mit Pep an die Arbeit zu gehen.

**241-38260** Ute Kühn

**Ort:** Kath. Familienzentrum, St. Monika, Mühlenstr. 11, 53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 08.05.2024, 1 Abend, 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

### Yoga spezial "Lets Twist again"

Twists - Drehungen im Yoga - halten die Gelenke der Wirbelsäule, die Bandscheiben, Bänder und Muskeln geschmeidig. Sie massieren die Bauchorgane und befreien die Atmung, indem sie die Muskeln des Bauchs und des Brustkorbs lockern. Die Hauptaktivität, die all das möglich macht, ist die Rotation der Wirbelsäule und das ist das, was uns innerlich und äußerlich flexibler macht. Ziel ist es die Beweglichkeit zu stärken. Besonders angesprochen werden Menschen mit vorwiegend sitzender



Tätigkeit. Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung. Bringen Sie bitte eine Yogamatte und für die Entspannungsphase eine Decke und Socken mit.

Kleingruppe, max. acht Teilnehmende: individuelle Betreuung, effektives Üben

**241-38261** Ute Kühn

**Ort:** Kath. Familienzentrum, St. Monika, Mühlenstr. 11, 53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 10.04.2024, 1 Abend, 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

## Workshop: Mit Yoga zu Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden

Entspannt und fokussiert ins neue Jahr

„Wenn man seine Ruhe nicht in sich findet, ist es zwecklos, sie anderswo zu suchen.“ (Francois VI., Duc de la Rochefoucauld)

Wenn man das tägliche Tempo reduziert, können die Synapsen entspannen und der Geist zur Ruhe kommen. Das erdet und bringt Klarheit. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, bei dem täglichen Tempo die Energie zu ändern und in die Entspannung zu gehen. In dieser Yogapraxis werden wir Achtsamkeit und Entschleunigung über Körperarbeit wie auch über bewusste Atemführung und geistige Zentrierung bzw. Meditation erreichen, um im Hier und Jetzt zu erfahren und in der Bewegung zu erleben. Der Fokus dieser Yogapraxis liegt auf einfachen Übungen, die dem Körper Flexibilität und Kraft schenken. Die Durchführung der Übungen ist sanft und ruhig. Dadurch sind wir in der Lage, uns zu besinnen, zu uns zu kommen, zu entspannen und den Ballast des Tages loszulassen. Manche Positionen werden für eine gewisse Zeit gehalten. Dabei entsteht Raum, um Körper und Geist zu beobachten, aufkommende Empfindungen, Gefühle und Gedanken zu betrachten. Begleitend dazu wird die Konzentration behutsam auf verschiedene Aspekte des Körpers und des Geistes gelenkt. Entspannungsphasen ermöglichen es, den Übungen nachzuspüren und neue Energie zu sammeln.

Der Workshop ist geeignet für Yoga-Anfänger und Yoga-Erfahrene. Bitte kommen Sie in Kleidung, die viel Bewegungsspielraum zulässt. Bringen Sie eine Yogamatte und für die Entspannungsphase warme Socken, Strickjacke und Decke mit.

**241-38262** Ute Kühn

**Ort:** Kath. Familienzentrum, St. Monika, Mühlenstr. 11, 53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 22.05.2024, 1 Abend, 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

## Yoga-Energie-Tag

Ein entschleunigter Yoga-Energie-Tag

Körper - und Atemübungen des Yoga zeigen einen Weg zur wachen Ruhe und Klarheit. Die ruhige Anleitung und Durchführung der Yogaübungen führen uns in einen meditativen entspannten Zustand. Gespräche über die alten wertvollen Weisheitslehren vermitteln uns die Anwendbarkeit für das alltägliche Leben. Dadurch wird das Leben als leichter und entspannter erfahren. Wir werden einen entschleunigten energetischen Yoga-Tag erleben dürfen. Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet.

Es ist sinnvoll, sich im Zwiebelsystem zu kleiden und eine Decke und ein Kissen mitzubringen.

**241-38263** Inge Mohaupt

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 24.02.2024, 1 Tag, 09:30-17:00 Uhr

**Entgelt:** 35,30 €

## Kundalini Yoga

Kundalini-Yoga hat wie Hatha-Yoga seinen Ursprung in Indien, ist aber in den Bewegungsformen manchmal dynamischer. Eine typische Übungsreihe besteht aus intensiven Körperübungen, Atemübungen, einer Entspannung im Liegen und einer abschließenden Meditation, z.B. mit Mantren. Yoga entspannt Körper und Geist und hilft, eine bessere Selbstwahrnehmung zu entwickeln.

**241-38264** Elfriede Schmitz

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Donnerstag, 22.02.2024, 13 Termine, 12:00-13:30 Uhr

**Entgelt:** 112,70 €

NEU

## Playfight - Durch Miteinander zum Selbstbewusstsein

Ich möchte Dich herzlich einladen, mit uns zu raufen, zu toben und in Bewegung zu kommen - alles selbstverständlich im achtsamen Umfeld! Im Playfight geht es im Gegensatz zum "normalen" Kampfsport nicht ums Gewinnen, sondern um die Interaktion und das Sich-Ausprobieren. Verschiedene Übungen aus Improvisationstanz, Animal Movement, Yoga und Pranayama (Atemlenkung) runden das Konzept ab. (Bitte eine Matte und eine Decke mitbringen.)

**241-38280** Eleni Hoh

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 16.03.2024, 1 Nachmittag, 14:00-17:00 Uhr

**Entgelt:** 16,50 €

## VIEVA-VITALANALYSE Belastungen frühzeitig erkennen

Die Analyse liefert in nur wenigen Minuten einen umfassenden, ganzheitlichen Überblick über Ihren persönlichen physischen und psychischen Gesundheitszustand.



- Biologisches Alter
- Persönliches Stressprofil
- Immun- und Nährstoffstatus
- Leistungs- und Regenerationsfähigkeit

Consultations in English  
Consultations en français  
Consultas en español

**Machen Sie jetzt Ihren Vitalcheck!**

**Shan Khara B. Gappa**  
Heilpraktikerin & Gesundheitscoach  
Zertifizierte Expertin Sport-Health-Balance



Für Sie vor Ort in Troisdorf-Oberlar  
Auf dem Schellerod 22 | 53842 Troisdorf  
Telefon 01 63 / 898 2001 | [www.hp-gappa.de](http://www.hp-gappa.de)



## Playfight - Durch Miteinander zum Selbstbewusstsein

Kursinhalt wie Kurs 241-38280

**241-38281** Eleni Hoh

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 25.05.2024, 1 Nachmittag, 14:00-17:00 Uhr

**Entgelt:** 16,50 €

## NEU Entspannung durch Atmen

In diesem Kurs möchte ich Dir tiefe Entspannung schenken. Mithilfe Deines Atems, eines ebenso einfach auszuführenden wie kraftvollen Werkzeugs, leite ich Dich in Deine innere Ruhe. Hast Du Dich schon mal tiefer mit dem Atmen beschäftigt? Bis zu 80% der Menschen atmet "falsch" (zu flach, zu kurz, zu wenig). Der Atem spielt jedoch eine entscheidende Rolle für das seelische und körperliche Wohlbefinden.

Yoga wird schon seit hunderten von Jahren zur Beruhigung des Geistes und Fokussierung auf den Moment genutzt. Ein wichtiger Bestandteil ist auch hier die Atmung. Mit den yogischen Atemtechniken (Pranayama) stellt es ein großartiges Tool dar, um ausgeglichener, klarer und gesünder zu werden. (Bitte eine Matte und eine Decke mitbringen)

**241-38888** Eleni Hoh

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Dienstag, 20.02.2024 alle 14 Tage, 9 Termine, 12:00-13:30 Uhr

**Entgelt:** 60,30 €

## Autogenes Training

### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Form der Selbstentspannung und beruht auf Autosuggestion. Ziel ist es, über die Muskelentspannung auch innere Verspannungen zu lösen. Mithilfe der eigenen Vorstellungskraft und positiver Formeln regen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. Nerven und Kreislauf werden positiv beeinflusst, die Muskulatur lockert sich und Sie entspannen mental. Sie erlernen Übungen, die inhaltlich aufeinander aufbauen. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie auf Stress besser reagieren, Konzentration und Kraft kommen zurück. Sie lernen, sich selbst zur Ruhe und in einen angenehmen Zustand der tiefen Entspannung zu bringen.

Bekleidungsempfehlung: normale, bequeme Alltagskleidung

**241-38271** Andrea Nolde

**Ort:** Praxis Andrea Nolde, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Breitestraße 3, 53844 Troisdorf

**Zeit:** ab Freitag, 01.03.2024, 3 Abende, 19:30-21:00 Uhr

**Entgelt:** 49,00 €

## Progressive Muskelentspannung

### Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass durch starkes Anspannen und plötzliches Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe körperliche Entspannung erzielt werden kann. Sie lernen, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge zuerst verstärkt anzuspannen, sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend gezielt wieder zu entspannen. Ziel ist es, rechtzeitig insbesondere stressbedingte Muskelverspannungen im Arbeitsalltag zu bemerken und durch ein Gegensteuern Schmerzen zu verhüten und mit Entspannung zu reagieren. Durch regelmäßiges Üben können Sie körperliche und seelische Anspannungen lösen und in Stresssituationen gelassener reagieren, damit Sie im (Berufs-)Alltag gut gerüstet sind. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, kleines Kissen

**241-38273** Andrea Nolde

**Ort:** Praxis Andrea Nolde, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Breitestraße 3, 53844 Troisdorf

**Zeit:** ab Freitag, 01.03.2024, 3 Abende, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 49,00 €

## Achtsamkeit

### Gesunder Schlaf

Unser Körper benötigt Schlaf, um sich zu regenerieren. Kennen Sie das? Sie liegen in Ihrem Bett und können einfach nicht einschlafen, obwohl Sie müde sind? Wer nicht richtig schlafen kann, fühlt sich wie ein „halber Mensch“. Unsere Konzentrationsfähigkeit leidet, wir sind energielos, schlecht gelaunt, unsere inneren Organe arbeiten nicht richtig. Ziel des Seminars ist es, das Thema Schlaf näher zu betrachten: Was bedeutet gesunder Schlaf? Was können Ursachen für Schlafstörungen sein? Was ist Schlafhygiene? Wie kann ich auf meine innere Uhr achten? Was kann jeder für sich selbst tun, um erholsamen Schlaf zu fördern?

Mit kurzen Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung erhalten Sie alltagstaugliches Handwerkszeug, um in den Schlaf zu finden. Möglichkeiten der Hypnose und Selbsthypnose werden vorgestellt.

Bitte Gymnastikmatte, Socken und eine Decke mitbringen.

Andrea Nolde ist Heilpraktikerin Psychotherapie.

**241-38283** Andrea Nolde

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 02.03.2024, 1 Tag, 10:00-16:00 Uhr

**Entgelt:** 34,00 €

## NEU 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! Bitte eine Isomatte, kleines Kissen und Decke mitbringen. Für den Verzehr ist selbst zu sorgen.

**241-38284** Angelika Biert  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
 53840 Troisdorf, S2.20  
**Zeit:** Samstag, 23.03.2024, 1 Termin,  
 10:30-16:30 Uhr  
**Entgelt:** 34,00 €

### Achtsamkeit und Resilienzförderung zur Stressregulierung

Achtsamkeit (engl. „Mindfulness“) ist die bewusste Wahrnehmung und das intensive Erleben des aktuellen Moments. Sich bewusst auf das

Hier und Jetzt zu konzentrieren hilft, den Alltag zu entschleunigen sowie ruhiger und zufriedener zu werden. Sie erfahren, wie sie durch einfache Übungen achtsam mit ihren Gefühlen und ihrem Körper umgehen können. Außerdem lernen sie die sieben Resilienzfaktoren kennen, um ihre seelische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Sie werden Methoden zur Achtsamkeit, Meditation, sanftes Yoga und Resilienzübungen praxisnah kennenlernen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verzehr ist selbst zu sorgen.

**241-38285** Angelika Biert  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
 53840 Troisdorf, S2.20  
**Zeit:** Samstag, 11.05.2024, 1 Termin,  
 10:30-16:30 Uhr  
**Entgelt:** 34,00 €

### NEU Vom Glück in der Natur zu sein

Ein Tag der Achtsamkeit in den Siegauen bei Troisdorf-Bergheim Dieser Tag bietet Gelegenheit, in Bewegung zu sein und dabei zu entspannen und aufzutanken. Die Einfachheit des beschaulichen Gehens im Einklang mit der Natur lässt uns auf leichte Art und Weise achtsam werden - eine Haltung, die uns dann auch in unserem Alltag begleitet.

Angeregt durch Achtsamkeitsübungen, Zeiten des Gehens in Stille und Meditationsimpulse in und mit der Natur, verbinden wir uns mit allen Sinnen mit der Natur – nur noch schauen, lauschen, spüren, genießen. Ein Tag der Achtsamkeit in der Natur – Erholung für Körper und Geist pur

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung, Sitzunterlage, Picknick

Treffpunkt: Wanderparkplatz Bergstraße, Troisdorf-Bergheim  
 Frau Büsch ist Atem- und Entspannungspädagogin.

**241-38287** Christel Büsch

**Ort:** Wanderparkplatz Bergstr.,  
 Troisdorf-Bergheim  
**Zeit:** Samstag, 13.04.2024, 1 Termin,  
 10:00-14:30 Uhr  
**Entgelt:** 19,00 €

### Oase der Ruhe: Stille & Klang

Unser Geist ist fast immer beschäftigt, unzählige Aufgaben und Termine lassen uns kaum zur Ruhe kommen. Diese Auszeit soll Ihnen helfen, für einige Stunden Abstand zum Alltag und von der täglichen Routine zu finden und auf wohlthuende Art neue Energie zu tanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, den Wechsel von Meditation im Gehen und Sitzen sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorrangig der Klärung des Geistes, der Erholung und Entschleunigung.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.

**241-38288** Kristina Beyer  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 09.03.2024, 1 Termin,  
 11:00-14:00 Uhr  
**Entgelt:** 20,70 €

### Gelassenheitstraining kompakt

"An sich ist nichts weder gut noch böse. Das Denken macht es erst dazu..." Wer kennt sie nicht, die hinderlichen Gedanken, die uns das Leben oft schwer machen, Stress auslösen und uns die Ruhe und Gelassenheit rauben? In diesem kompakten Workshop befassen wir uns mit drei Themen, die mit Hilfe einfacher und im Alltag leicht umsetzbarer Methoden entschärft werden können:

- Situationen klären mit der "Gelassenheitsregel"
- hinderliche Glaubenssätze erkennen und Ballast abwerfen
- leichter "Nein" sagen ohne schlechtes Gewissen.

In Einzelarbeit, in der Kleingruppe und mit Hilfe praktischer Übungen trainieren wir Wege zu einer entspannten, gelassenen Grundhaltung. Bitte bringen Sie Stift, Papier und bequeme Kleidung mit.

**241-38289** Kristina Beyer  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
 53840 Troisdorf, S2.32  
**Zeit:** Samstag, 29.06.2024, 1 Termin,  
 11:00-14:30 Uhr  
**Entgelt:** 23,50 €

## Meditation

### NEU Meditation für körperliche und seelische Gesundheit kennenlernen Teil I

In diesem Kurs werden Sie einige Meditationen für den Hausgebrauch, die berufliche Mittagspause sowie die gesundheitlichen Vorteile kennenlernen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die gerne für Ihr Leben, ihre Arbeit, ihre Gesundheit etwas verändern möchten.

6–8 Teilnehmende, individuelle Betreuung



Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Kissen und eine Decke mit.

**241-38292** Beatrix Zimpel

**Ort:** Fischereimuseum, Nachtigallenweg 39,  
53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 1 Abend,  
18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 17,40 €

## NEU Meditation für körperliche und seelische Gesundheit kennenlernen Teil II

In diesem Kursus vertiefen wir das Wissen der gesundheitlichen Vorteile von Meditation sowie die Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung.

Dieser Kursus baut auf Teil 1 auf, dennoch ist es möglich einzusteigen und verschiedene Meditationen und deren Wirkung auf die Gesundheit, Gelassenheit und die Lebensfreude kennen zu lernen und zu trainieren.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Kissen und eine Decke mit.

6–8 Teilnehmende, individuelle Betreuung

**241-38293** Beatrix Zimpel

**Ort:** Fischereimuseum, Nachtigallenweg 39,  
53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 06.03.2024, 1 Abend,  
18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 17,40 €

## NEU Meditation, Ihre kleine Reise zu sich selbst

Eine Reise zu Ihren Gedanken, inneren Bildern und Gefühlen! Lernen Sie Ihre eigene Tiefe und Kreativität kennen. Genießen Sie die tiefe Stille und das Gefühl einfach mal sein zu dürfen, nichts tun zu müssen, einfach nur da zu sein. Abstand vom Berufsalltag durch Integration kleinerer Übungen

In kleinen, leicht erlernbaren Meditationen und Entspannungsübungen stellen Sie eine Distanz zu ihrem Alltag her und erleben viele Wohlfühlmomente.

Kleingruppe 6 bis 8 Teilnehmer, individuelle Betreuung, effektives Üben

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Kissen und eine Decke mit.

**241-38294** Beatrix Zimpel

**Ort:** Fischereimuseum, Nachtigallenweg 39,  
53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 10.04.2024, 3 Abende,  
18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 34,20 €

## Meditation intensiv

Mehr Lebensqualität, Lebensfreude und Gesundheit durch Meditation! Dieser Intensivkurs wird Sie Ihrer ureigensten Lebensfreude näher bringen. Es wird möglich, Situationen und Menschen, die Energie raubend sein können, mit mehr Distanz zu begegnen. Es wird möglich, neue Perspektiven einzunehmen, die unter Umständen auch ihr Denken, Fühlen und Handeln verändern können. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Vormittag, der aus verschiedenen geführten Meditationen, Entspannungseinheiten und Wissensvermittlung besteht.

Kleingruppe 6 bis 8 Teilnehmende, individuelle Betreuung, effektives Üben. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Kissen und eine Decke mit.

**241-38295** Beatrix Zimpel

**Ort:** Fischereimuseum, Nachtigallenweg 39,  
53844 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 09.03.2024, 2 Termine,  
10:30-13:00 Uhr

**Entgelt:** 37,10 €

## NEU Mit Lebensfreude in den Sommer

Meditationen zum Thema: Wie bringe ich mehr Lebensfreude und Gesundheit in mein Leben / Arbeitsleben?

Was hat das mit Meditation zu tun und wie kann ich das erlernen? Wie schaue ich auf mein Privat- und Berufsleben, welche inneren Einstellungen bringe ich mit? Welche Gedanken kann und möchte ich verändern?

Geht das überhaupt? Kann ich mit veränderten Gedanken mehr Lebensfreude in meinem Leben erreichen?

In geführten Meditationen beschäftigen wir uns mit diesen Themen, werden uns unserer Einstellungen bewusst. Das ist der 1. Schritt zur Veränderung. Gehen Sie mit mehr Lebensfreude und Gesundheit in den Sommer.

Kleingruppe 6 bis 8 Teilnehmende

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Kissen und eine Decke mit

**241-38296** Beatrix Zimpel

**Ort:** Fischereimuseum, Nachtigallenweg 39,  
53844 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 08.05.2024, 1 Abend,  
18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 17,40 €

## NEU Powerful Woman Workshop

Steckst Du auch im täglichen Hamsterrad? Sei es als Hausfrau, Mama, Führungskraft, selbständig oder was auch immer gerade Dein täglich Brot und Antrieb ist? Und Du fragst Dich immer öfter: „Was mach ich hier überhaupt?!“ Hast Du manchmal das Gefühl, Dich selbst und den Kontakt zu Dir verloren zu haben, und sehnst Dich danach, einfach mal alles neu aufzurollen und noch mal ganz neu zu starten? Du bist nicht allein, und gemeinsam mit anderen wundervollen Powerfrauen werden wir Licht ins Dunkel bringen und Dir zeigen, dass Du alles, was Du brauchst, in Dir hast und es NIE zu spät ist. Du erfährst im Workshop, wie Du:

- mehr Leichtigkeit zurück in Dein Leben bringst
- Visionen entwickelst und für sie losgehst (privat & beruflich)
- Selbstbestimmt und voller Empowerment Dein Leben leben kannst
- als Mutter trotzdem auch noch Frau und Du-Selbst sein kannst
- gleichzeitig Vollblutmama und trotzdem beruflich erfüllt sein kannst
- deine berufliche Erfüllung findest
- dich nicht mehr abhängig machst von den Meinungen anderer
- deine Schwächen in Deine Stärken umwandelst
- Dinge, die nicht gut sind, loslässt

(Wer mag, kann sich bitte eine Yogamatte oder ein Sitzkissen mitbringen. Dresscode: Kleide dich so, wie es für dich passend ist.)

**241-38333F** Kerstin Bruhn

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.32  
**Zeit:** Samstag, 02.03. und Sonntag,  
03.03.2024,  
jeweils 10:00-17:00 Uhr  
**Entgelt:** 90,40 €

**NEU Powerful Woman Workshop**

Kursinhalt wie Kurs 241-38333F  
(Wer mag, kann sich bitte eine Yogamatte oder ein Sitzkissen mitbringen. Dresscode: Kleide dich so, wie es für dich passend ist.)

**241-38334F** Kerstin Bruhn  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.32  
**Zeit:** Samstag, 06.04. und Sonntag, 07.04.2024,  
jeweils 10:00-17:00 Uhr  
**Entgelt:** 90,40 €

**NEU Schauspiel und Persönlichkeitscoaching**

Dieses Coaching ist für alle geeignet, die von der Schauspielerei schon immer fasziniert waren und sich und ihre Grenzen austesten und kennen lernen oder ein neues Ventil finden möchten. Kerstin Bruhn, Schauspielerin, Coach und Choreografin erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmenden diverse Schauspielübungen und Szenen sowie Rhetorik- und Kommunikationsmodelle. Als Beispiele dienen Szenen aus klassischen und modernen Theaterstücken sowie Sketche und Poetry. In dem Workshop lernst du den Umgang mit

- Schauspieldialogen
- Dialogen im Allgemeinen
- Monologen
- Sprechtechniken
- Dialektik
- mit der Wirkung von Worten
- sensibler Sprache
- aktivem Zuhören
- Aktion und Reaktion in ihrem Zusammenspiel  
(Jede\*r versorgt sich selbst.)

**241-38335** Kerstin Bruhn  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.32  
**Zeit:** Samstag, 18.05. und Sonntag, 19.05.2024,  
jeweils 10:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** 70,80 €

**NEU Mit Focusing die eigenen Herzenswünsche entdecken**

Focusing ist eine körperorientierte Methode, die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken und den Zugang zur eigenen Intuition zu stärken. Neben einer Einführung in die Methode, das 6-Schritte-Programm, gibt es Raum zum Innehalten und den eigenen Wünschen im Körper nachzuspüren. Was möchte gelebt werden? Was ist mir wirklich wichtig? Unsere Seele kennt die Antwort. Wir heißen unsere Wünsche und Träume willkommen, erkunden sie und lassen sie wachsen. Jedes Gefühl darf

in diesem Prozess da sein und ist willkommen. Wir bereiten uns innerlich vor, im Alltag Handlungsschritte zu gehen, die unsere Herzenswünsche wahr werden lassen. So können sie zur Quelle unserer Lebenskraft und Lebensfreude werden, denn es macht glücklich, Träume und lang gehegte Ziele zu verwirklichen. Bitte bequeme Kleidung, Socken und Yogamatte mitbringen.

**241-38906** Andrea Nolde  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 01.06.2024, 2 Tage,  
10:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** 64,00 €

**Eine Auszeit für mich - Entspannung erleben**

Ein Wochenende nur für mich - zum Erholen, zum Auftanken und Reinschnuppern, Kennenlernen oder Auffrischen von verschiedenen Entspannungs- und Selbsthilfemethoden.

Einführung in das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, Focusing, Hypnose/Selbsthypnose, Fantasiereisen, Achtsamkeitsübungen

Dieses Wochenende ist ein Praxisseminar mit ein wenig Theorie. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und Yogamatte mitbringen.

**241-38907** Andrea Nolde  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 24.02.2024, 2 Tage,  
10:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** 64,00 €



**Beim Besuch unserer Apotheken profitieren Sie gleich doppelt ...**

- ... Bonus 1:** Individuelle Beratung und Betreuung vor Ort – wir kennen die Bedürfnisse unserer Kunden!
- ... Bonus 2:** Für jeden Einkauf über 5,- € erhalten Sie einen Bonuspunkt und geldwerte Vorteile  
(außer rezeptpflichtige Arzneimittel und Rezeptgebühren)

**POTHEKE AN DER LAACH**  
Oberstraße 10 | Rheidt | Telefon 02208/4103

**Fähren Apotheke**  
Provinzialstraße 33-35  
Mondorf  
Telefon 0228/450010

**POST APOTHEKE**  
Hauptstraße 34  
Niederkassel  
Telefon 02208/919670

Fragen Sie nach unserem Bonus-Pass Niederkassel und erfahren Sie mehr über unsere Apotheken im Internet:  
[www.apotheken-niederkassel.de](http://www.apotheken-niederkassel.de) mit Onlineshop



## Achtsamkeit to go: Entspannende "Shorties"

Hier lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie auf geschickte Art in kurzer Zeit Achtsamkeit, Ruhe und Entspannung in Ihren Alltag bringen können. Verschiedene Techniken in Anlehnung an das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, aus dem QiGong sowie Atemübungen und Visualisierung / Imagination werden vorgestellt und ausprobiert. Finden Sie heraus, was gut zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt, Ihnen achtsame Ruhepunkte beschert, oder frischen Sie Ihre Kenntnisse mal wieder auf.

Abgerundet wird diese kurze Auszeit mit einer wohltuenden Klangschalen-Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken

**241-38908** Kristina Beyer

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 11.05.2024, 1 Termin, 11:00-14:00 Uhr

**Entgelt:** 20,70 €

## Achtsamer Sommer-Streifzug durch Heide und Wald

Auf diesem Streifzug durch Heide und Wald nutzen wir die wohltuende Wirkung der Natur auf Körper und Geist: Wir „wandeln“ absichtslos, erfreuen uns am Sommergrün und tauchen ein in die Stille. Auf unserem Weg, der auch für ungeübte Wanderer geeignet ist, bewegen wir uns mit Bedacht, praktizieren Atemübungen, Meditationen und nehmen unsere Umgebung bewusst mit all unseren Sinnen wahr. So können wir Abstand vom Alltag gewinnen, Entspannung und innere Ruhe breiten sich aus.

Der achtsame Streifzug findet nur bei trockenem Wetter statt. Bitte erscheinen Sie pünktlich und tragen Sie der Witterung entsprechende Kleidung sowie feste (Wander-) Schuhe.

Bringen Sie insbesondere bei warmem Wetter ein Getränk mit. Eine Sitzunterlage wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**241-38909** Kristina Beyer

**Ort:** Haltestelle Fliegenberg, Altenrather Straße, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 27.07.2024, 1 Termin, 11:00-14:30 Uhr

**Entgelt:** 20,70 €

## Pilates

### Pilates

Für Neueinsteiger/innen geeignet.

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Elemente der traditionellen asiatischen Bewegungslehren, westlicher Gymnastik und Krafttraining kombiniert. Bewusste Atmung und Bewegung, Kraftaufbau und Beweglichkeit werden geschult. J. Pilates hat ein System von Übungen entwickelt, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Körperwahrnehmung schult, die Hal-

tung verbessert und das Gleichgewicht optimiert. Am Boden, auf einer Matte geht es schwerpunktmäßig um die Kräftigung der Bauch-, der unteren Rücken-, sowie der inneren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln und der kleinen Stabilitätsmuskeln rund um die Wirbelsäule gesteigert. Pilates wirkt Stresssymptomen entgegen, fördert die Beweglichkeit und Körperhaltung. Als Gelenk schonendes Training ist es für jede Altersgruppe geeignet und macht Sie fit für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Handtuch, flaches Kissen

**241-38502** Susanne Breid

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Freitag, 16.02.2024, 18 Vormittage, 10:00-11:00 Uhr

**Entgelt:** 90,00 €

### Pilates

Für Neueinsteiger/innen geeignet.

Kursinhalt wie Kurs 241-38502

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Handtuch, flaches Kissen

**241-38502A** Susanne Breid

**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Freitag, 16.02.2024, 18 Vormittage, 11:15-12:15 Uhr

**Entgelt:** 90,00 €

### Pilates

Kursinhalt wie Kurs 241-38502

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und evtl. ein Kissen, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet.

**241-38503** Susanne Breid

**Ort:** Gemeindesaal Uckendorf, Kirchweg 8, 53859 Niederkassel

**Zeit:** ab Dienstag, 20.02.2024, 17 Vormittage, 09:30-10:30 Uhr

**Entgelt:** 61,50 €

### Pilates

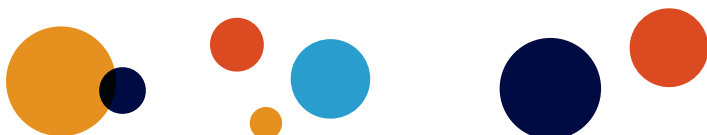
Wir beschäftigen uns mit folgenden Inhalten:

- Was ist Pilates?
- Powerhouse aktivieren und einsetzen
- Atmung steuern und einsetzen
- Kennenlernen klassischer Pilates-Übungen

In diesem Kurs lernst Du die spezielle Technik und die Grundprinzipien kennen, durch die sich das Training von anderen Sportarten unterscheidet und was es effektiv macht. Anschließend kannst Du mit deinem Basiswissen im "Mittelstufen-Level" weiter trainieren und Dich Woche für Woche von den positiven Effekten auf Deine Gesundheit überzeugen lassen. Pilates hilft u.a. bei der Reduzierung von Rückenbeschwerden oder Schulter-Nacken-verspannungen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, evtl. Nackenkissen, Antirutsch-Socken (keine Turnschuhe), an heißen Tagen etwas zu trinken

**241-38504** Britta Pütz





**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024, 12 Nachmittage,  
16:30-17:30 Uhr  
**Entgelt:** 54,10 €

## Pilates

Kursinhalt wie Kurs 241-38504  
Bitte bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, evtl. Nackenkissen, Antirutsch-Socken, an heißen Tagen etwas zu trinken mit.  
**241-38505** Britta Pütz  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024, 12 Abende,  
17:45-18:45 Uhr  
**Entgelt:** 54,10 €

## Pilates mit rückenstärkenden Übungen

Kursinhalt wie Kurs 241-38502  
Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch, evtl. ein Kissen, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.  
**241-38507** Susanne Breid  
**Ort:** Gemeindesaal Uckendorf, Kirchweg 8,  
53859 Niederkassel  
**Zeit:** ab Dienstag, 20.02.2024, 17 Vormittage,  
10:45-11:45 Uhr  
**Entgelt:** 61,50 €

## Wassergymnastik

Gymnastik im Wasser hat den Vorteil, dass sich das Körpergewicht der Übenden verringert. Muskeln, Gelenke sowie Wirbelsäule und Bandscheiben werden beim Training entlastet. Die Intensität der Bewegungen im Wasser ist aufgrund des großen Wasserwiderstands hoch. Wassergymnastik beinhaltet Beweglichkeits- und Kreislauftraining, Förderung des Muskelaufbaus und Entspannung und ist damit ideal zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit.

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen.

## Wassergymnastik

Sportliche, intensive Bewegungen im Wasser  
Ziel: Förderung des Muskelaufbaus, Steigerung des Energieumsatzes, Kreislauf- und Beweglichkeitstraining, ein Fitnessprogramm für Trainierte, das Sie fit für Alltag und Beruf macht.  
Inhalt: Wassergymnastik, Herz-Kreislauf-Training, Koordinationsübungen, Beweglichkeitstraining, Entspannungsübungen  
Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15

Minuten vor Kursbeginn.

**241-38513** Paola Plöger  
**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22  
**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 10 Nachmittage,  
14:00-14:45 Uhr  
**Entgelt:** 43,50 €

## Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513  
Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38513A** Paola Plöger  
**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22  
**Zeit:** ab Mittwoch, 22.05.2024, 7 Nachmittage,  
14:00-14:45 Uhr  
**Entgelt:** 31,70 €

## Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513  
Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38514** Paola Plöger  
**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22  
**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 10 Nachmittage,  
14:45-15:30 Uhr  
**Entgelt:** 43,50 €

## Heilpraktiker Psychotherapie

Demenz		Heilpraktikergesetz
Burn-Out		Wissen
Depression		Diagnose
Ängste		Symptome
Panik		Ursachen
Sucht		Therapien

## Vorbereitungskurse für

- Tätigkeit in eigener Praxis
- persönliche Entwicklung und Menschenkenntnis
- professionellen und achtsamen Umgang mit Mitarbeitern



**HPPsych RheinSieg in Troisdorf**

humanistisch • ganzheitlich • spirituell  
T: 0228 96500560 • hpppsych-rheinsieg.de



### Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38514A** Paola Plöger

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Mittwoch, 22.05.2024, 7 Nachmittage,  
14:45-15:30 Uhr

**Entgelt:** 31,70 €

---

### Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38515** Paola Plöger

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 10 Nachmittage,  
15:30-16:15 Uhr

**Entgelt:** 43,50 €

---

### Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38515A** Paola Plöger

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Mittwoch, 22.05.2024, 7 Nachmittage,  
15:30-16:15 Uhr

**Entgelt:** 31,70 €

---

### Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38516** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 9 Nachmittage,  
16:15-17:00 Uhr

**Entgelt:** 41,00 €

---

### Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38516A** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Mittwoch, 15.05.2024, 8 Nachmittage,  
16:15-17:00 Uhr

**Entgelt:** 38,50 €

---

### Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38517** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 9 Nachmittage,  
17:00-17:45 Uhr

**Entgelt:** 41,00 €

---

### Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38517A** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Mittwoch, 15.05.2024, 8 Nachmittage,  
17:00-17:45 Uhr

**Entgelt:** 38,50 €

---



## Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38518** Ekaterina Fenske

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Donnerstag, 29.02.2024, 8 Termine,  
13:15-14:00 Uhr

**Entgelt:** 35,60 €

## Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38518A** Ekaterina Fenske

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.05.2024, 7 Termine,  
13:15-14:00 Uhr

**Entgelt:** 31,70 €

## Wassergymnastik

Wassergymnastik beinhaltet Beweglichkeits- und Kreislauftraining, Förderung des Muskelaufbaus und Entspannung. Ein Fitnessprogramm, das Sie fit für Alltag und Beruf macht.

Die Wassertiefe beträgt 1,20-1,70 m, die Wassertemperatur 32-34°C. Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage.

Bitte beachten Sie: Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit.

Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn. Die Kursstunde beginnt um 10:00 Uhr.

Nach Rücksprache mit dem Centrum für Gesundheit und Sport, St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf, werden Sie gebeten, aus hygienischen Gründen eine eigene Poolnudel zum Kurs mitzubringen.

**241-38526** Paola Plöger

**Ort:** Centrum für Gesundheit und Sport,  
St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Sonntag, 25.02.2024, 10 Vormittage,  
09:45-10:45 Uhr

**Entgelt:** 87,80 €

## Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38526

Die Wassertiefe beträgt 1,20 - 1,70 m, die Wassertemperatur 32 - 34°C. Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Wir emp-

fehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage.

Bitte beachten Sie: Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit.

Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn. Die Kursstunde beginnt um 10:00 Uhr.

Nach Rücksprache mit dem Centrum für Gesundheit und Sport, St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf, werden Sie gebeten, aus hygienischen Gründen eine eigene Poolnudel zum Kurs mitzubringen.

**241-38526A** Paola Plöger

**Ort:** Centrum für Gesundheit und Sport,  
St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Sonntag, 12.05.2024, 8 Vormittage,  
09:45-10:45 Uhr

**Entgelt:** 71,00 €

## Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38526

Die Wassertiefe beträgt 1,20 - 1,70 m, die Wassertemperatur 32 - 34°C. Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage.

Bitte beachten Sie: Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn. Kursbeginn 11:15 Uhr, Kursende 12:00 Uhr

Nach Rücksprache mit dem Centrum für Gesundheit und Sport, St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf, werden Sie gebeten, aus hygienischen Gründen eine eigene Poolnudel zum Kurs mitzubringen.

**241-38527** Paola Plöger

**Ort:** Centrum für Gesundheit und Sport,  
St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Sonntag, 25.02.2024, 10 Vormittage,  
11:00-12:00 Uhr

**Entgelt:** 87,80 €

## Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38526

Die Wassertiefe beträgt 1,20 - 1,70 m, die Wassertemperatur 32 - 34°C. Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage.

Bitte beachten Sie: Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn. Kursbeginn 11:15 Uhr, Kursende 12:00 Uhr

Nach Rücksprache mit dem Centrum für Gesundheit und Sport, St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf, werden Sie gebeten, aus hygienischen Gründen eine eigene Poolnudel zum Kurs mitzubringen.

**241-38527A** Paola Plöger

**Ort:** Centrum für Gesundheit und Sport,  
St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Sonntag, 12.05.2024, 8 Vormittage,  
11:00-12:00 Uhr

**Entgelt:** 71,00 €



## Wassergymnastik XL für Frauen

Kursinhalt wie Kurs 241-38526

Die Wassertiefe beträgt 1,20 - 1,70 m, die Wassertemperatur 32 - 34°C. Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage.

Bitte beachten Sie: Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn. Kursbeginn 12:30 Uhr, Kursende 13:15 Uhr

Nach Rücksprache mit dem Centrum für Gesundheit und Sport, St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf, werden Sie gebeten, aus hygienischen Gründen eine eigene Poolnudel zum Kurs mitzubringen.

**241-38528** Paola Plöger

**Ort:** Centrum für Gesundheit und Sport,  
St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Sonntag, 25.02.2024, 10 Termine,  
12:15-13:15 Uhr

**Entgelt:** 87,80 €

---

## Wassergymnastik XL für Frauen

Kursinhalt wie Kurs 241-38526

Die Wassertiefe beträgt 1,20 - 1,70 m, die Wassertemperatur 32 - 34°C. Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage.

Bitte beachten Sie: Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit.

Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn. Kursbeginn 12:30 Uhr, Kursende 13:15 Uhr

Nach Rücksprache mit dem Centrum für Gesundheit und Sport, St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf, werden Sie gebeten, aus hygienischen Gründen eine eigene Poolnudel zum Kurs mitzubringen.

**241-38528A** Paola Plöger

**Ort:** Centrum für Gesundheit und Sport,  
St. Josef-Hospital, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Sonntag, 12.05.2024, 8 Termine,  
12:15-13:15 Uhr

**Entgelt:** 71,00 €

---

## Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen.

Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38529** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024, 9 Nachmittage,  
15:15-16:00 Uhr

**Entgelt:** 41,00 €

---

## Wassergymnastik

Kursinhalt wie Kurs 241-38513

Die Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen. Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die angegebenen Kurszeiten enthalten die Umkleidezeit. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn.

**241-38530** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Montag, 06.05.2024, 8 Nachmittage,  
15:15-16:00 Uhr

**Entgelt:** 38,50 €

---

## Aquafitness

### Aqua Power Mix

Kursinhalt: Fitnessintensivtraining (Tabata und HIIT) mit Kleingeräten. Geeignet zur Steigerung der Kondition und ideal als Unterstützung beim Abnehmen. Gehen Sie an Ihr Limit! Empfohlen für sportliche Menschen von 30 bis 50 Jahren, ideal als Energiemanagement für Berufstätige.

Das Teilnehmerentgelt enthält eine Mietumlage. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen.

**241-38534** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024, 9 Nachmittage,  
16:00-16:45 Uhr

**Entgelt:** 41,00 €

---

### Aqua Power Mix

Kursinhalt wie Kurs 241-38534

Das Teilnehmerentgelt enthält eine Umlage zur Deckung der Mehrkosten für die Warmwasserbereitung.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen.

**241-38535** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22

**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024, 9 Nachmittage,  
16:45-17:30 Uhr

**Entgelt:** 41,00 €

---

### Aqua Power Mix

Kursinhalt wie Kurs 241-38534

Das Teilnehmerentgelt enthält eine Umlage zur Deckung der Mehrkosten für die Warmwasserbereitung.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen.

**241-38536** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22



**Zeit:** ab Montag, 06.05.2024, 8 Nachmittage,  
16:00-16:45 Uhr  
**Entgelt:** 38,50 €

### Aqua Power Mix

Kursinhalt wie Kurs 241-38534  
Das Teilnehmerentgelt enthält eine Umlage zur Deckung der Mehrkosten für die Warmwasserbereitung. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31°C, die Lufttemperatur 35°C. Wir empfehlen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit dem behandelnden Arzt über die Teilnahme zu sprechen.

**241-38537** Dulce Moreno de Selbach  
**Ort:** Troisdorf, Aggua-Schwimmbad, Aggerdamm 22  
**Zeit:** ab Montag, 06.05.2024, 8 Nachmittage,  
16:45-17:30 Uhr  
**Entgelt:** 38,50 €

## Gymnastik

### Gymnastik

Bewegen und Entspannen in der Mittagspause  
Ein Kurs für alle, die bei Ihrer Arbeit viel und lange sitzen müssen. Mit gezielten Übungen können Sie den Schulter-Nackengebiet lockern, Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur stärken, die Beine wieder spüren.

Sie bringen Ihren Kreislauf in Schwung und können entspannt, mit neuer Kraft und Energie an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Handtuch und Turnschuhe mit.

**241-38552** Dulce Moreno de Selbach  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Montag, 04.03.2024, 15 Termine, 12:30-13:15 Uhr  
**Entgelt:** 66,50 €

### Wirbelsäulengymnastik

Es erwartet Sie ein einfaches, vielseitiges Übungsprogramm, das die Rücken- und Schultermuskulatur kräftigt, die Wirbelsäule mobilisiert und die Haltung verbessert.

Übungen für zwischendurch und nebenbei machen fit für Büro, Bildschirm, Garten, Haushalt und Familie.

**241-38557** Inge Wolff  
**Ort:** Eingangstor zur Burg Wissem, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Donnerstag, 04.07.2024, 5 Vormittage,  
09:00-10:00 Uhr  
**Entgelt:** 24,90 €

### Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Kursinhalt wie Kurs 241-38557

**241-38558F** Inge Wolff  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Donnerstag, 22.02.2024, 14 Vormittage,  
09:00-10:00 Uhr  
**Entgelt:** 62,50 €

### NEU Sitzgymnastik

Sie möchten gerne aktiv in Beruf und Alltag bleiben, haben aber Einschränkungen in Ihrer Beweglichkeit - kein Problem. In diesem Kurs bieten wir Ihnen Bewegung sitzend und stehend am Stuhl an.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Materialien zu bekannter Musik. Den Abschluss bildet eine Phase der Dehnung und Entspannung, beides ist auch auf dem Stuhl möglich.

**241-38559** Inge Wolff  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 5 Nachmittage,  
15:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** 24,90 €

### Rücken-Fitness

Aktiv sein und Haltung bewahren

Es werden gezielt die Muskeln angesprochen, die unserem Körper und vor allem unserem Rücken Halt geben. Flexibilität und Koordination sind weitere wichtige Säulen, die zu einem gesunden Rücken führen und trainiert werden. Das Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten abwechslungsreich und vielseitig. Sie erlernen

Übungen, die Sie zuhause oder am Arbeitsplatz ausführen können.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Turnschuhe mit.

**241-38560** Inge Ring  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Donnerstag, 22.02.2024, 12 Vormittage,  
10:00-11:00 Uhr  
**Entgelt:** 54,20 €

### Wirbelsäulengymnastik

Ein vielfältiges Übungsprogramm bringt Ihren Körper in Schwung und fördert Ihre Beweglichkeit. Sie trainieren Ausdauer, Fitness, Koordination und Gleichgewicht. Am Ende der Stunde helfen Dehn- und Entspannungsübungen Ihnen dabei, mit Leichtigkeit wieder zurück in den (Berufs-)Alltag zu gehen.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Turnschuhe mit.

**241-38561** Inge Wolff  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024, 14 Vormittage,  
08:30-09:45 Uhr  
**Entgelt:** 77,00 €

### Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

Ein gezieltes, effektives Training der Wirbelsäule beugt gegen Rückenschmerzen und Haltungsfehler durch einseitige Belastung in Beruf und Alltag vor.

In das Training fließt ein Stretching zur Mobilisierung der Faszien und des Muskel- / Skeletapparates sowie ein leichtes Beckenbodentraining mit ein. Sie werden sportlich gefordert und Ihr Wohlbefinden gesteigert.



Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, Turnschuhe und ein Getränk mit.

**241-38562** Inge Wolff  
**Ort:** N. N.  
**Zeit:** ab Freitag, 23.02.2024, 7 Vormittage,  
 09:00-10:15 Uhr  
**Entgelt:** 33,20 €

### Faszientraining Workshop

Faszientraining mit und ohne Rolle  
 Keiner kennt sie, jeder hat sie, und alle sprechen über Faszien. Faszien bestehen aus Kollagenfasern, stabilisieren und durchziehen den ganzen Körper. Sie sorgen für eine straffe Figur und schützen unsere Muskeln und Organe vor Verletzungen. Verklebte Faszien können Schmerzen verursachen, die durch ein gezieltes Training gelindert werden können. Faszientraining mobilisiert, stärkt und entspannt den ganzen Körper. Die Haltung verbessert sich, der Stoffwechsel wird angeregt. Sie können Fehlbelastungen im Beruf und Alltag entgegenwirken. Bitte bringen Sie ein Handtuch und Turnschuhe mit.

**241-38564** Inge Wolff  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 09.03.2024, 1 Nachmittag,  
 14:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** 15,20 €

### Beweglichkeitstraining

Beweglichkeit ist die Grundvoraussetzung für alle Bewegungsausführungen. Sie wirkt sich positiv auf Kraft, Ausdauer und Koordination aus. Beweglichkeit wird trainiert durch Dehnungs- und Aktivierungsübungen. Beweglichkeitstraining kann Haltungprobleme verbessern und Einschränkungen der Beweglichkeit durch Fehlbelastung im Beruf und Alltag entgegenwirken.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein großes Handtuch bzw. eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

**241-38565** Susanne Simonis-Weidl  
**Ort:** Niederkassel, Gemeindesaal Uckendorf,  
 Kirchweg 8  
**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024, 17 Abende,  
 19:00-20:00 Uhr  
**Entgelt:** 60,70 €

### Beweglichkeitstraining

Kursinhalt wie Kurs 241-38565  
 Bitte bringen Sie eine Matte, ein großes Handtuch bzw. eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

**241-38566** Susanne Simonis-Weidl  
**Ort:** Niederkassel, Gemeindesaal Uckendorf,  
 Kirchweg 8  
**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024, 17 Abende,  
 20:15-21:15 Uhr  
**Entgelt:** 60,70 €

### Beweglichkeitstraining für Damen

Kursinhalt wie Kurs 241-38565  
 Bitte bringen Sie eine Matte, ein großes Handtuch bzw. eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

**241-38567F** Susanne Simonis-Weidl  
**Ort:** Niederkassel, Gemeindesaal Uckendorf,  
 Kirchweg 8  
**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024, 17 Abende,  
 17:30-18:45 Uhr  
**Entgelt:** 74,90 €

### Beweglichkeitstraining

Kursinhalt wie Kurs 241-38565  
 Bitte bringen Sie eine Matte, ein großes Handtuch bzw. eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

**241-38568** Susanne Simonis-Weidl  
**Ort:** Niederkassel, Gemeindesaal Uckendorf,  
 Kirchweg 8  
**Zeit:** ab Dienstag, 20.02.2024, 17 Abende,  
 18:30-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 60,70 €

### Fitness für Einsteigerinnen

Mit einem leichten Cardio-Workout verbessern Sie Ihre Kondition, kräftigen die Muskulatur und trainieren Koordination und Gleichgewicht. Mit Stretching-Übungen erhöhen Sie Ihre Beweglichkeit. Das Programm ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, auf eine besonders gelenkschonende Ausführung wird geachtet. Und am Ende der Stunde darf natürlich die Entspannung nicht fehlen. Dieser Kurs ist gedacht für Frauen, die Freude an Bewegung haben und den eigenen Körper wiederentdecken möchten. Der Kurs ist ein Beitrag zur Gesunderhaltung für Arbeit und Beruf. Bitte bringen Sie ein Handtuch und Turnschuhe mit

**241-38569F** Natascha Holly-Frieske  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 8 Abende,  
 17:30-18:45 Uhr  
**Entgelt:** 45,70 €

## Fitness

### Bodystyling intensiv mit XCO® Trainer

Ein ausgewogenes und effizientes Trainingsprogramm zur Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers. XCO-TRAINER® (mit einem speziellen Granulat gefüllte Kurzhanteln) sorgen dafür, dass der gesamte Bewegungsapparat gleichmäßig gefordert, tiefliegendes Muskel- und Bindegewebe gezielt trainiert werden - super effektiv! So bleiben Sie fit im Arbeitsalltag und nebenbei werden jede Menge Kalorien verbrannt. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und ausreichend zu trinken mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**241-38602** Inge Wolff  
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 11 Nachmittage,  
 16:15-17:15 Uhr  
**Entgelt:** 49,90 €



## Bodystyling intensiv mit XCO® Trainer

Kursinhalt wie Kurs 241-38602

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und ausreichend zu trinken mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**241-38603** Inge Wolff

**Ort:** Eingangstor zur Burg Wissem,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Mittwoch, 05.06.2024, 6 Nachmittage,  
16:15-17:15 Uhr

**Entgelt:** 29,00 €

## Fitness Dance Aerobic

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training mit motivierender Musik. Sie können Ihre Kondition, Beweglichkeit und Koordination verbessern und halten sich fit für Beruf und Alltag. Ein effektives Ganzkörpertraining mit einem Mix aus Standard Aerobic, Latino Aerobic, Dance Aerobic sowie anderen Fitness-techniken

Bitte bringen Sie eine Matte, ein großes Handtuch und ausreichend zu trinken mit.

**241-38606** Heike Erlenkamp

**Ort:** Don-Bosco-Halle, Ketteler Str.11,  
53844 Troisdorf

**Zeit:** ab Freitag, 23.02.2024, 15 Abende,  
17:00-18:00 Uhr

**Entgelt:** 54,00 €

## AROHA®

### AROHA - Workout für body, mind & soul

Aroha ist ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining, ein Mix aus kontrolliert kraftvollen und entspannenden Bewegungen, das Elemente des neuseeländischen Kriegstanzes Haka, Kung Fu und Tai Chi vereint. Die Besonderheit ist der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Das Training besitzt eine mittlere Intensität, ist gelenkschonend, leicht nachvollziehbar und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung aus. Die Musik ist im Dreivierteltakt und speziell für Aroha komponiert worden. Ein Fitness- und Präventionstraining, das zu innerer Ausgeglichenheit führt und die Gesundheit stärkt, um fit für Beruf und Alltag zu bleiben. Vorkenntnisse: keine

**241-38610** Sabine Jung

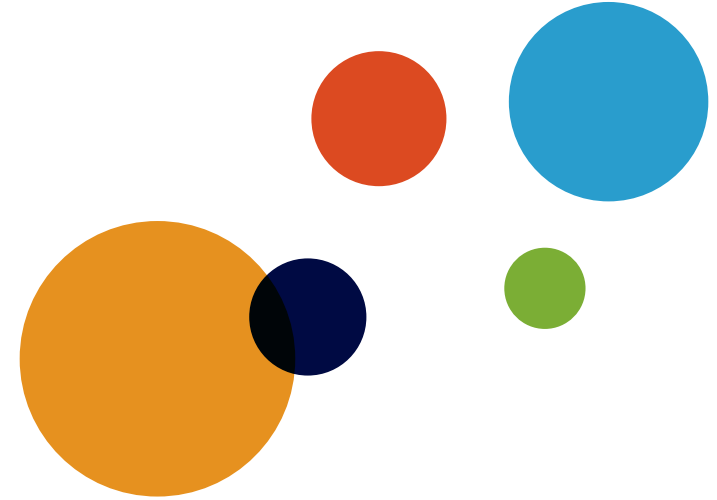
**Ort:** vhs-Gymnastikraum Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Freitag, 23.02.2024, 10 Termine,  
12:30-13:30 Uhr

**Entgelt:** 45,70 €

### Hula-Hoop-Workout

Hula-Hoop ist wieder gefragt. Die neuen Reifen sind größer und schwerer. Sie lassen sich einfacher um die Hüften schwingen. Wir bringen mit dem Hula-Hoop-Reifen Taille, Hüfte und Beine in Form. Die untere Rücken- und Bauchmuskulatur wird gestärkt. Übungen mit dem Reifen bieten gleichzeitig ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Balance, Körperhaltung und Beweglichkeit werden gefördert und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Dieser Workout ist ein guter Ausgleich, insbesondere nach sitzenden Tätigkeiten oder einseitigen Belastungen.



Weitere Kleingeräte für den Muskelaufbau werden eingesetzt. Kleingruppe, sechs bis acht Teilnehmende: individuelle Betreuung, effektives Üben

**241-38613** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** N. N.

**Zeit:** ab Dienstag, 30.04.2024, 10 Abende,  
19:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 37,40 €

### Hula-Hoop-Workout

Kursinhalt wie Kurs 241-38613

Kleingruppe, sechs bis acht Teilnehmende: individuelle Betreuung, effektives Üben

**241-38613A** Dulce Moreno de Selbach

**Ort:** N. N.

**Zeit:** ab Dienstag, 30.04.2024, 10 Abende,  
18:15-19:15 Uhr

**Entgelt:** 37,40 €

## Tanzen

### Line Dance

Ausdauertraining und Herz-Kreislauf-Prävention einmal anders!

Line Dance ist eine Tanzsportart, die das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Koordinationsfähigkeit fördert. Getanzt wird in der Gruppe in einer oder mehreren Reihen (Line) neben- und hintereinander zu Country-Musik sowie Pop- und Rock-Rhythmen.

Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich. Sie lernen Tanzschritte und Choreografien. Damit tun Sie etwas für die geistige Fitness und bleiben fit für Herausforderungen in Beruf und Alltag. Eine Tanzsportart, die schnell zu erlernen ist - nicht nur für Frauen, Männer sind sehr willkommen!

Es wird empfohlen, feste Schuhe mit glatter Sohle zu tragen. Möglichst keine Gummisohle

**241-38614** Manuela Billig

**Ort:** GGS Asselbachschule, Asselbachstr. 40,  
53842 Troisdorf, Aula

**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024, 12 Vormittage,  
10:00-11:30 Uhr

**Entgelt:** 64,00 €



## Line Dance

Kursinhalt wie Kurs 241-38614

Es wird empfohlen, feste Schuhe mit glatter Sohle zu tragen.  
Möglichst keine Gummisohle

**241-38615** Manuela Billig

**Ort:** GGS Asselbachschule, Asselbachstr. 40,  
53842 Troisdorf, Aula

**Zeit:** ab Freitag, 23.02.2024, 12 Abende,  
17:00-17:45 Uhr

**Entgelt:** 34,00 €

---

## Line Dance

Kursinhalt wie Kurs 241-38614

Es wird empfohlen, feste Schuhe mit glatter Sohle zu tragen.  
Möglichst keine Gummisohle

**241-38616** Manuela Billig

**Ort:** GGS Asselbachschule, Asselbachstr. 40,  
53842 Troisdorf, Aula

**Zeit:** ab Freitag, 12 Abende, 18:00-18:45 Uhr

**Entgelt:** 34,00 €

---

## Line Dance

Kursinhalt wie Kurs 241-38614

Es wird empfohlen, feste Schuhe mit glatter Sohle zu tragen.  
Möglichst keine Gummisohle

**241-38616A** Manuela Billig

**Ort:** GGS Asselbachschule, Asselbachstr. 40,  
53842 Troisdorf, Aula

**Zeit:** ab Freitag, 23.02.2024, 12 Abende,  
19:00-19:45 Uhr

**Entgelt:** 34,00 €

---

## Line Dance Workshop

Line Dance ist mehr als nur tanzen, Sie lernen ein Stück nord-amerikanischer Kulturtradition kennen. Die Choreografien passen zu Country-Musikstücken sowie Pop- und Rock-Rhythmen. Die Schrittfolgen wiederholen sich und sind leicht erlernbar. Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich. Line Dance kann ein Beitrag zu Ihrem Energiemanagement sein. Körperliche und geistige Fitness werden trainiert. Damit bleiben Sie fit für Herausforderungen in Beruf und Alltag.

An diesem Workshop können Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene teilnehmen.

Es wird empfohlen, feste Schuhe mit glatter Sohle zu tragen.  
Möglichst keine Gummisohle

**241-38617** Manuela Billig

**Ort:** N. N.

**Zeit:** Samstag, 09.03.2024, 1 Termin,  
10:00-14:00 Uhr

**Entgelt:** 19,70 €

---

## Orientalischer Tanz

Moderate gelenkschonende Bewegungen zum Ausgleich nach einer arbeitsreichen Woche für Frauen jeden Alters.

Orientalischer Tanz steht für eine individuelle, den Körperbedürfnissen angepasste moderat-sportliche Möglichkeit einer verbesserten Körperwahrnehmung, Konzentration, Koordination sowie der Steigerung des Selbstbewusstseins. Die Muskulatur von Bauch, Hüfte und Rücken wird trainiert. Das Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung. Es werden Grundbewegungen vermittelt. Für Frauen jeden Alters geeignet.

**241-38620F** Renate Hansen-Lohmaier

**Ort:** vhs-Gymnastikraum, Alte Poststraße 11,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Freitag, 05.04.2024, 10 Nachmittage,  
16:00-17:30 Uhr

**Entgelt:** 87,50 €

---

## Outdoor

In dieser Rubrik finden Sie verschiedene Sportarten, die in der freien Natur ausgeübt werden. Frei von Leistungsdruck betrieben, ermöglichen sie einen Ausgleich zum Alltag und bieten Ihnen die Möglichkeit der persönlichen Weiterbildung.

## Nordic Walking

Für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger

Nordic Walking gehört zu den Ausdauersportarten und ist ein schonendes effektives Ganzkörpertraining. Es eignet sich zur Vorbeugung gegen Osteoporose, Altersdiabetes und stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem. Außerdem wird durch den Einsatz der Stöcke das Koordinationsvermögen geschult. Bewegung in der freien Natur kann sich positiv auf die Psyche auswirken.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die behutsam die richtige Technik des Nordic Walking erlernen möchten. Dabei werden Sie individuell, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, von einer erfahrenen Trainerin ausführlich angeleitet.

Bitte tragen Sie Turn- oder Joggingschuhe.

Stöcke können gegen eine Gebühr von 1,50 € pro Kurs ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

**241-38701** Inge Wolff

**Ort:** Eingangstor zur Burg Wissem,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Donnerstag, 07.03.2024, 3 Vormittage,  
10:00-11:30 Uhr

**Entgelt:** 34,00 €

---

## BreathWalk® - After Work

Yoga-Walking: Eine Kombination aus Gehen, leichten Yogaübungen und Meditation

Mit Yoga-Walking lernen Sie sich bewusster wahrzunehmen, entspannter und vitalisiert durch den (Berufs-)Alltag zu gehen.

Zur Vorbereitung auf den Yoga-Walk beginnt die Kursstunde mit Atemwahrnehmung und einfachen, effektiven Yogaübungen. Es folgt der Yoga-Walk mit rhythmischer Atem- / Schritttechnik.

Abgerundet wird die Stunde mit fließenden Dehn- und meditativen Übungen, die die positive Wirkung des Walks verinnerlichen.

Der Yoga-Walk findet bei jedem Wetter statt. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und flache Schuhe. Es werden keine Stöcke benutzt.

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet, es werden keine Yogakenntnisse vorausgesetzt.

Melanie Huwer ist BreathWalk® Trainerin.

**241-38704** Melanie Huwer

**Ort:** Parkplatz Sieglarer See, Hüttenstraße, 53844 Troisdorf

**Zeit:** ab Mittwoch, 24.04.2024, 4 Abende, 17:00-18:30 Uhr

**Entgelt:** 37,40 €

### BreathWalk® - After Work

Kursinhalt wie Kurs 241-38704

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet, es werden keine Yogakenntnisse vorausgesetzt.

Melanie Huwer ist BreathWalk® Trainerin.

**241-38704A** Melanie Huwer

**Ort:** Parkplatz Sieglarer See, Hüttenstraße, 53844 Troisdorf

**Zeit:** ab Mittwoch, 05.06.2024, 5 Abende, 17:00-18:30 Uhr

**Entgelt:** 45,70 €

### Tennis Schnupperkurs

Sie möchten diese faszinierende Sportart kennenlernen, hatten aber bisher noch nicht die Gelegenheit dazu?

Tennis aktiviert den gesamten Körper, es fördert die Konzentrationsfähigkeit, Koordination und Kondition.

Tennis ist eine vielseitige Sportart, die bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.

Dieser Schnupperkurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger. Sie lernen Grundelemente der Schlagtechnik kennen und beenden diesen Schnupperkurs mit einem kleinen Abschlussturnier.

Tennisschläger und Bälle werden gestellt. Sie benötigen feste Turnschuhe. Bei widrigen Wetterverhältnissen kann der Kurs in die Halle verlegt werden.

Die Hallennutzungsgebühr muss vor Ort beim TSC bezahlt werden.

**241-38752** Hans-Wilhelm-Toni Höck

**Ort:** Tennis & SportClub, Troisdorf e.V., Mendener Str. 10, 53840 Troisdorf

**Zeit:** ab Samstag, 27.04.2024, 7 Vormittage, 10:00-11:30 Uhr

**Entgelt:** 62,80 €

## Ernährung und Umwelt

NEU

### Warum essen wir (noch) Fleisch?

Die Psychologie des Tiere-Essens

Der Fleischkonsum in Deutschland ist etwas rückläufig, aber Fleisch ist ein mehrheitlich selbstverständlicher Teil der Esskultur.

Dabei hat Fleischkonsum bekanntermaßen negative ethische, ökologische und auch gesundheitliche Auswirkungen. Warum entscheiden sich Menschen für den Verzehr von Fleisch? Dr. Benjamin Buttler gibt Einblicke in die sozialpsychologischen Mechanismen, die dem Phänomen des Fleischessens zugrunde liegen.

Dabei geht er insbesondere auf das sogenannte Fleischparadox ein, das die Widersprüchlichkeit zwischen Einstellung und Verhalten beschreibt. Warum fällt es so schwer, auf Fleisch zu verzichten?

Dieser Web-Vortrag bietet eine spannende Reise zur Widersprüchlichkeit menschlichen Handelns und der Frage, wie Veränderung bei lang eingeübten Verhaltensmustern gelingt.

Der Online-Kurs wird in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V. durchgeführt.

Dr. Benjamin Buttler, Abteilung Sozialpsychologie, Universität Trier

**241-39001W** Dr. Benjamin Buttler

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Mittwoch, 20.03.2024, 1 Abend, 19:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

## Vegane Küche

### Vegane Burger, Wraps und Fingerfood

Mit Liebe gemacht - ohne Besteck gegessen

Fast Food steht häufig zu Recht im Ruf, ungesund und lieblos zubereitet zu sein. Dass es auch anders geht, können Sie in diesem Kurs erfahren. Werner Habegger, Profikoch, kennt alle Insider-Tipps zum Thema.

In diesem Kurs werden ausschließlich pflanzliche Produkte, überwiegend in Bio-Qualität, verarbeitet. Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 16,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher mit.

**241-39011** Werner Habegger

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Montag, 04.03.2024, 1 Abend, 18:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** 34,00 €

### Orientalischer Pflanzengenuss

Falafel, Humus und Baba Ganoush sind vielen schon recht vertraut. Aber die Küche des Nahen und Mittleren Ostens hat sehr viel mehr zu bieten. Der Dozent hat seinen Kolleginnen und Kollegen aus Kurdistan, Syrien, Iran und Irak in die Kochtöpfe geschaut und bringt deren Rezepte mit.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 14,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher und Behälter für Reste mit.

**241-39012** Werner Habegger





**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Montag, 22.04.2024, 1 Abend,  
18:00-21:45 Uhr  
**Entgelt:** 32,00 €

### Küchenwerkstatt:

#### Die tolle Knolle - Kartoffelvielfalt

Preiswert, regional und lecker, in der Küche unglaublich vielseitig: Die Kartoffel bietet alles, was man sich wünschen kann. Was aus der „tollen Knolle“ - über den bekannten Rahmen hinaus - alles zubereitet werden kann, zeige ich Ihnen in diesem Kurs. Vom Dipp über Hauptgerichte bis zum süßen Dessert, alles ist möglich.

Es werden überwiegend Troisdorfer Kartoffeln verarbeitet. Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 14,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher und Behälter für Reste mit.

**241-39013** Werner Habegger  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Montag, 08.04.2024, 1 Abend,  
18:00-21:45 Uhr  
**Entgelt:** 32,00 €

### Küchenwerkstatt -

#### Erdbeeren, Rhabarber, Spargel

Tipps vom Küchenprofi für die Alltagsküche, nicht nur für Einsteiger.

Lernen Sie die klassischen kulinarischen Frühlingsboten mal von einer anderen Seite kennen. Sie werden Ihnen auch ohne Schinken, Lachs, Ei, Butter und Sahne vorzüglich schmecken - oder gerade deswegen.

Der Kurs ist auch für Menschen mit Zöliakie oder Laktoseintoleranz geeignet.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 17,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher und Behälter für Reste mit.

**241-39014** Werner Habegger  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Montag, 27.05.2024, 1 Abend,  
18:00-21:45 Uhr  
**Entgelt:** 33,50 €

### Küchenwerkstatt - Bella Italia - mehr als Pasta

Die Küche Italiens ist so vielfältig wie das Land selber. Über die eher üppigen Gerichte aus dem Südtirol, den Reisspezialitäten der Poebene und den allseits bekannten Pizza - und Pastagerichten bis zu der eher als „arme -Leute -Küche“ bekannten Küche Kalabriens spannt sich der Bogen. Einige dieser Leckereien werden wir in diesem Kurs zubereiten.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 16,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher und Behälter für Reste mit.

**241-39015** Werner Habegger  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Montag, 19.02.2024, 1 Abend,  
18:00-21:45 Uhr  
**Entgelt:** 34,00 €

### Impro-Küche: Pflanzliche Variationen

Kreativ und nachhaltig

Im Kühlschrank liegen noch ein Bund Broccoli und Pilze? Sie sehen am Gemüse- und Obststand ein Produkt, das Sie anspricht, aber Sie wissen nicht so genau, wie Sie es zubereiten können? Oder Sie spielen mit dem Gedanken eine Gemüsebox zu abonnieren und suchen Anregungen zur Verarbeitung? Diese Situation wollen wir in der Impro-Küche simulieren und gemeinsam lösen.

Sie gehen vor dem Kurs einkaufen oder greifen in Ihre Vorräte und bringen zwei Produkte mit. Eines davon sollte ein frisches Gemüse oder Obst sein und eines eine Konserve, ein Halbfertigprodukt (Convenience) oder ein TK-Produkt. Die Mengen sollten für zwei Personen ausreichen. Angebrochene Verpackungen können wir leider nicht verwenden.

Gemeinsam mit dem erfahrenen Küchenchef Werner Habegger entwickeln Sie dann Ideen, wie die mitgebrachten Lebensmittel zu leckeren Gerichten kombiniert werden können. Der Kursleiter hält Grundprodukte wie Öle, Gewürze, Zwiebeln, Nudeln, Reis etc. bereit, damit dann frei kombiniert werden kann.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 6,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher und Behälter für Reste mit.

**241-39016** Werner Habegger  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Montag, 06.05.2024, 1 Abend,  
18:00-21:45 Uhr  
**Entgelt:** 24,00 €

### Vegane Gourmetküche - Ostern ohne Ei

Keine Ostereier - kein Lamm - kein Festmenü? Natürlich nicht. Wir werden Rezepte für eine vegane Festtafel ausprobieren. Von herzhaft bis süß, für jeden ist etwas dabei.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 19,00 €. Bitte bringen Sie 3 Geschirrtücher und Behälter für Reste mit.

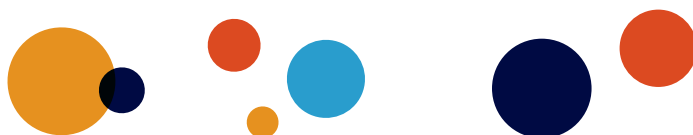
**241-39017** Werner Habegger  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Montag, 18.03.2024, 1 Abend,  
18:00-21:45 Uhr  
**Entgelt:** 37,00 €

## Essen und Trinken erleben

### Kräuterwanderung mit Kostproben aus der Wildkräuterküche

„Frühling lässt sein blaues Band, Wieder flattern durch die Lüfte; Süße, wohlbekannte Düfte, Streifen ahnungsvoll das Land...“ (Eduard Möricke)

Endlich wieder Frühling mit all seinen herrlichen, frischen, grünen Kräutern! Besonders schön können wir sie bei einer Wan-



derung durch die Siegauen entdecken und bereiten anschließend gemeinsam leckere Kräuterdelikatessen zu. Hier ist das Geschmackserlebnis garantiert.

Bitte entsprechend der Witterung, angepasste Kleidung tragen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Da wir gemeinsam kochen, bitte auch eine Schürze und drei Geschirrtücher mitbringen.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 8,00 €.

**241-39081** Diana Wenk-Fritsch

**Ort:** Fischereimuseum Bergheim an der Sieg,  
Nachtigallenweg 39, Troisdorf-Bergheim

**Zeit:** Samstag, 04.05.2024, 1 Nachmittag,  
14:00-17:45 Uhr

**Entgelt:** 29,50 €

### Kleines Kaffeeseminar im Musit

Lassen Sie sich zurückversetzen in die Zeit der Kolonialwarengeschäfte, als Kaffee noch kein Allerweltsgetränk war. Wo die kostbaren Bohnen nur am Sonntag auf dem eigenen Herd geröstet wurden und Malz- und Kornkaffee ein erschwinglicher Ersatz war. Erfahren Sie bei einer speziellen Führung im Museum für Stadt- und Industriegeschichte, Troisdorf, wie aus dem kleinen, von Wilhelm Mertens geführten Kolonialwarengeschäft im Ortskern von Troisdorf-Spich die moderne Kaffeerösterei Schmitz-Mertens wurde. Wissenswertes über Herkunft, Anbau und Röstung des Kaffees sowie die richtige Zubereitung vermittelt Wolfgang Schmitz-Mertens. Zum Schluss lockt der Kaffeeduft zur Verkostung von verschiedenen Kaffeesorten der Rösterei Schmitz-Mertens, dazu servieren wir Gebäck. Die Verkostung ist im Entgelt enthalten.

**241-39082** N.N.

**Ort:** Museum f. Stadt- u. Industriegesch, Burgallee,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Freitag, 12.04.2024, 1 Nachmittag,  
15:30-18:00 Uhr

**Entgelt:** 17,40 €

## Spezialitäten

### Whisky-Tasting: Single Malt Whisky (ab 18 Jahre)

Single Malt Whisky - welcher schmeckt mir? Schottischer Whisky ist unterschiedlicher, als man denkt. Blend, Malt, Grain, Blended Malt... Aber welcher davon schmeckt mir am besten? Diese und viele weitere Fragen über die Herstellung und die Aromatik werden wir im Laufe dieses Kurses in einer kleinen Gruppe beantworten. Angereichert ist die Präsentation mit Bildern, Geschichten und Reiseimpressionen aus über 25 Jahren „Whiskyleidenschaft“. Am 1. Abend beschäftigen wir uns „nur“ theoretisch mit dem Thema Whisky. Am 2. Abend werden wir vier unterschiedliche Whiskys verkosten. Im Entgelt sind 24,90 EUR für Whisky und Wasser enthalten. Bitte denken Sie daran, dass die Fahrtüchtigkeit am zweiten Abend eingeschränkt sein wird. Bitte sorgen Sie für eine sichere An- und Abreise.

**241-39106A** Matthias Schmidt

**Ort:** vhs-Studienhaus, NÄhraum, 53859 Ndk.-Mondorf,  
Oberdorfstr. 4

**Zeit:** Montag, 03.06.2024, 2 Abende, 19:30-21:00 Uhr

**Entgelt:** 38,90 €

## In der hofeigenen Ölmühle produziert Hof Becker kaltgepresste hochwertige und naturreine Speiseöle – und das klimaneutral!



### Schonende Kaltpressung erhält die Inhaltsstoffe

Der von Julia und Andreas Becker in Uckendorf, Lindholzer Weg 1, geführte Hof produziert in der hofeigenen Ölmühle alle Speiseöle auf besonders schonende Art. Das bedeutet, dass die Ölsaaten bei Temperaturen unter 40° kaltgepresst und ungefiltert abgefüllt werden. Das Ergebnis: Die Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe werden gänzlich erhalten. Im Angebot sind Rapsöl, Leinöl, Leindotteröl, Kürbiskernöl, Hanföl, Senföl und Rapssenföl. Ganz neu ist „Vitalöl“, eine Mischung aus Lein-, Hanf- und Schwarzkümmelöl. Die Öle sind in Flaschengrößen 0,1 / 0,25 / 0,5/0,75 l erhältlich.

### Anbau der Ölsaaten auf den hofeigenen Flächen

Die von den Eheleuten Becker verwendeten Ölsaaten werden von diesen auf den hofeigenen Flächen selber angebaut und geerntet. Dabei kommen nur hochwertigste Saaten zum Einsatz. Ob für kalte Speisen, Dressings, oder beim Kochen, Dünsten und Backen – die Speiseöle werden jede kulinarische Kreation auf, sind schmackhaft und gesund.

### Klimaneutrale Produktion

Bis auf Kürbiskerne und Schwarzkümmel aus Österreich sorgt der regionale Anbau und die Produktion mit Strom der Solaranlage auf dem Dach für eine klimaneutrale Produktion – für die Becker's ein ganz wichtiges Anliegen.

**ÖL**  
MÜHLE  
HOF BECKER

# NATUR REINE SPEISE ÖLE

mit Saat aus  
eigenem Anbau

hofbecker.de

**NEU Weinprobe „Deutschlandreise“**

In dieser Weinprobe beschäftigen wir uns mit den interessanten Weinen Deutschlands. Gehen Sie mit mir auf eine Entdeckungstour. Lassen Sie sich verzaubern von der Weinvielfalt der deutschen Anbaugebiete und ihren Rebsorten. Hier lernt man die großen Klassiker ebenso kennen wie die Newcomer.

Bitte bringen Sie 2 Weingläser und Wasser mit.

Eine Lebensmittelumlage von 25,00 € ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bitte denken Sie daran, dass die Fahrtüchtigkeit an diesem Samstag eingeschränkt sein wird, sorgen Sie für eine sichere Rückfahrt.

Christin Fischer ist ausgebildete Sommelière.

**241-39108** Christin Fischer

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.24

**Zeit:** Samstag, 09.03.2024, 1 Nachmittag,  
14:00-17:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

**NEU Weinprobe „Alles so schön rosa“**

Der Rosé-Boom ist ungebrochen. Ob auf dem Balkon, im Garten oder auf der Grillparty. Es werden Roséweine aus verschiedenen Ländern entdeckt.

Bitte bringen Sie 2 Weingläser und Wasser mit.

Eine Lebensmittelumlage von 25,00 € ist vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bitte denken Sie daran, dass die Fahrtüchtigkeit an diesem Samstag eingeschränkt sein wird, sorgen Sie für eine sichere Rückfahrt.

Christin Fischer ist ausgebildete Sommelière.

**241-39109** Christin Fischer

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.24

**Zeit:** Samstag, 04.05.2024, 1 Nachmittag,  
14:00-17:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

**Salate, Dips und Co**

Sein wir mal ehrlich, wer isst sich nicht auch immer schon an den Beilagen satt, bevor das Grillgut auf den Tellern liegt. Wir machen gar nicht erst den Grill an, sondern bereiten einfach so allerhand Salate, Dips, Vorspeisen und Beilagen zu. Es wird vielfältig und bunt.

Bitte bringen Sie eine Schürze und 3 Geschirrtücher mit. Es werden auch vegetarische und vegane Rezepte zubereitet.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 18,00 €.

**241-39113** Anja Esch

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Donnerstag, 23.05.2024, 1 Abend,  
18:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** 34,50 €

**Buffet im Glas**

Wir zaubern gemeinsam viele kleine Köstlichkeiten, die nett dekoriert in kleinen Gläschen Platz finden. Ob herzhaft oder süß, hier findet bestimmt wirklich jeder Gast etwas Passendes.

Ein Buffet im Glas passt sich allen Gelegenheiten an, egal ob Hochzeit, Taufe, Brunch oder einfach für eine schöne Zeit mit seinen Lieben.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 18,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher und eine Schürze mit.

**241-39120** Anja Esch

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Samstag, 25.05.2024, 1 Termin, 11:00-15:30 Uhr

**Entgelt:** 37,00 €

**Länderküche****Chinesische Küche: Chinese Fingerfood**

Genießen Sie die fernöstlichen Köstlichkeiten in Form von Fingerfood - schnell und raffiniert zubereitet.

Zubereitet werden gebackene Wan Tan mit Dip, gebackenes Gemüse und Garnelen in Tempurateig, zweifach gebratene Spareribs mit Knoblauchsoße sowie Bratreis mit Gemüse und Hähnchen Canton Style.

Shanshan Li verrät Ihnen wie es geht. Sie gibt Ihnen nicht nur Einblicke in die Vielfalt und Kultur der Chinesischen Küche, sondern demonstriert und erklärt die Zubereitung ausführlich.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 19,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher mit.

**241-39252** Shanshan Li

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Donnerstag, 21.03.2024, 1 Abend,  
18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** 35,20 €

**Chinesische Küche: Suppenvielfalt**

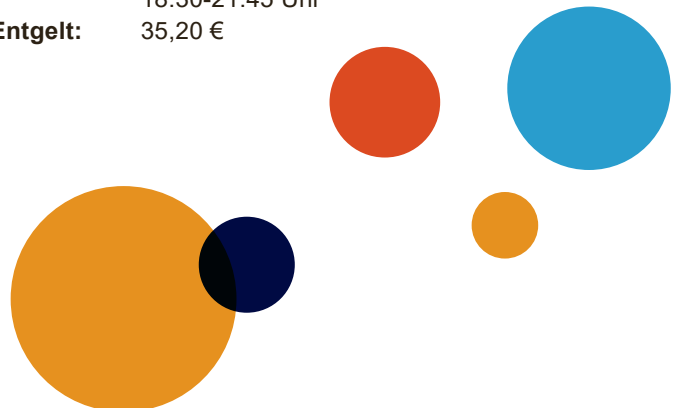
Genießen Sie die fernöstliche Vielfalt in Form von chinesischen Suppenspezialitäten. Zubereitet werden Chinakohl- und Glasnudelsuppe, Sesam Hackbällchen, gefüllte Wan Tan Suppe, Nordchinesische Fischsuppe und Tomaten-Eierblumen-Suppe. Shanshan Li verrät Ihnen wie es geht. Sie gibt Ihnen nicht nur Einblicke in die Vielfalt und Kultur der Chinesischen Küche, sondern demonstriert und erklärt die Zubereitung ausführlich. Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 19,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher mit.

**241-39253** Shanshan Li

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Donnerstag, 18.04.2024, 1 Abend,  
18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** 35,20 €





## Chinesische Küche: Leichte Sommergerichte und Salate

Erleben Sie die leicht bekömmliche und sommerliche Vielfalt der Chinesischen Küche, welche nicht nur lecker sondern auch sehr gesund ist. Zubereitet werden Mu-Err Pilze, ein Salat mit Erdnüssen, Zwiebeln, Glasnudelsalat mit Spinat, Hähnchenbrustsalat mit scharfer Erdnusssoße, Brokkolisalat mit Garnelen in Knoblauch Chilisoße. Shanshan Li verrät Ihnen wie es geht.

Sie gibt Ihnen nicht nur Einblicke in die Vielfalt und Kultur der Chinesischen Küche, sondern demonstriert und erklärt die Zubereitung ausführlich.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 19,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher mit.

**241-39254** Shanshan Li

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Donnerstag, 02.05.2024, 1 Abend, 18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** 35,20 €

## Internationale Tapasküche

In Spanien als Tapas, in Italien als Antipasti, in Griechenland und der Türkei als Mezze bekannt, wird dort die Kunst der Herstellung der kleinen feinen Häppchen gepflegt. Wir machen einen kulinarischen Rundgang durch verschiedene Länder und erstellen ein buntes, leckeres Büfett, welches bei der nächsten Party für Ihre Gäste leicht vorzubereiten und von Ihnen nachzumachen ist.

Beim gemeinsamen Essen schwelgen wir in Urlaubserinnerungen, bei einem guten Glas Wein lassen wir den Vormittag Revue passieren.

Mit einem Café con leche und dem Dessert schließt sich der Kreis und der Magen.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 19,00 €.

Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher mit.

**241-39257** Johanna Roth

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Samstag, 16.03.2024, 1 Termin, 10:30-15:00 Uhr

**Entgelt:** 39,80 €

## Pasta Primavera, Die Frühlingsküche Italiens

Die Frühlingsküche Italiens ist besonders nach langen Wintertagen sehr lecker. Wir bereiten heute ein Menü zu, aus vielen frischen Zutaten, die der Markt zu bieten hat. Frische Nudeln mit feiner Soße, Crostinis mit neuen Ideen, eine Focaccia mit Zitronen aus Sizilien und vieles mehr.

Ein leichter Weißwein begleitet das Menü, ein Espresso zum Dolce darf natürlich nicht fehlen.

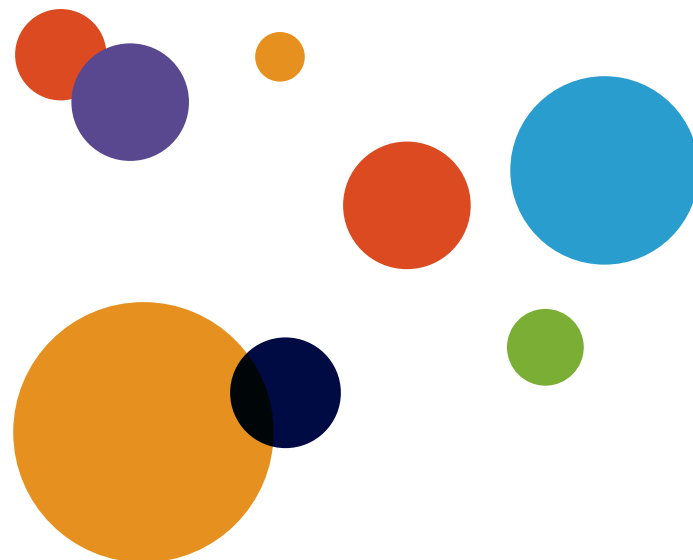
Bitte mitbringen: drei Küchentücher, evtl. eigene scharfe Messer  
Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 20,00 €.

**241-39258** Johanna Roth

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Samstag, 09.03.2024, 1 Termin, 10:30-15:00 Uhr

**Entgelt:** 40,80 €



## Persische Küche: Vorspeisen

Lernen Sie die vielfältigen und gehaltvollen Vorspeisen der persischen Küche kennen und schätzen. Gemeinsam werden Salate (Salad-e Shirazi), Suppen (Ash-Reshteh), Kräuter- und Gemüseomelette, Auberginendip (Kashke Bademjan) u.v.m. zubereitet. Dazu gibt es selbst gebackenes Nan-e lavash (Brot). Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 15,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher mit.

**241-39261** Neda Boloury

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Freitag, 15.03.2024, 1 Abend, 18:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** 33,00 €

## Persische Küche

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Zubereitung einer festlichen persischen Mahlzeit mit den besonderen, landestypischen Gewürzen wie Safran, Kardamom, Berberitze oder Kurkuma kennenzulernen. Wir werden zusammen ein leckeres Hauptgericht und eine Nachspeise zubereiten und gemeinsam essen. Es erwarten Sie in jedem Kurs neue, schmackhafte Rezepte.

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 18,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher mit.

**241-39262** Neda Boloury

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Freitag, 12.04.2024, 1 Abend, 18:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** 36,00 €

## Persische Küche

Kursinhalt wie Kurs 241-38262

Das Entgelt enthält eine Lebensmittelumlage von 18,00 €. Bitte bringen Sie drei Geschirrtücher mit.

**241-39263** Neda Boloury

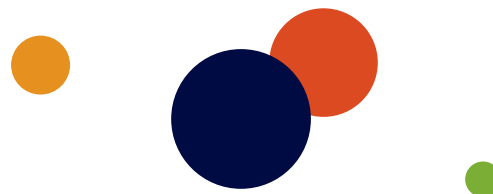
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, Küche E 58, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Freitag, 10.05.2024, 1 Abend, 18:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** 36,00 €

# Fachbereich 4

## Sprachen



### Piccolo-Kurse

Diese Kurse ermöglichen das Erlernen einer Fremdsprache in Kleingruppen von maximal sechs Teilnehmenden. Diese Kleingruppenkurse gewährleisten eine optimale und individuelle Sprachförderung sowie ein schnelles Voranschreiten im Lernprozess.

### Fremdsprachenberatung

Die Sprachberatung führen wir vor Ort und telefonisch durch. Sie haben die Möglichkeit, Ihre bereits vorhandenen Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch anhand von Einstufungstests zu überprüfen. Diese Tests, auf der Grundlage der Lehrwerke "Fairway" (Klett-Verlag), "Perspectives" (Cornelsen-Verlag), "Allegro" (Klett-Verlag) und "Mirada" (Hueber-Verlag), finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-tdf-ndk.de](http://www.vhs-tdf-ndk.de). Die von Ihnen erreichte Punktzahl hilft den Beratenden, Sie in den Ihrem Kenntnisstand entsprechenden Kurs einzustufen.

#### Beratungstermine vor Ort:

**Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, übrige Sprachen, jeweils von 18:00-19:30 Uhr**

Kaiserstraße 1a, 53840 Troisdorf, 1.Etage

Montag,	22.01.2024
Dienstag	23.01.2024
Donnerstag,	25.01.2024
Montag,	29.01.2024
Dienstag,	30.01.2024

#### Telefonische Beratung ebenfalls an diesen Terminen,

**jeweils von 18:00-19:30 Uhr, unter:**

Englisch	02241 89631 80/90
Französisch	02241 89631 44
Spanisch	02241 89631 30
Italienisch	02241 89631 20
Übrige Sprachen	02241 89631 40

#### Beratungstermine: Business English

**jeweils von 18:00-19:30 Uhr**

Montag,	22.01.2024
Dienstag,	23.01.2024
Montag,	29.01.2024
Unter:	0177 7373239

### Arabisch

#### Arabisch A1.1 Einführungskurs

Piccolo-Kurs

Innerhalb von sechs Wochen erreichen Sie einen Kenntnisstand, mit dem Sie sich auf einfache Art und Weise in der arabischen Sprache verständigen können. Erste kleine Dialoge werden geübt. Die Dozentin informiert Sie als Muttersprachlerin über wichtige kulturelle Besonderheiten der arabisch sprechenden Welt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

<b>241-46001</b>	Jinane Merhej
<b>Ort:</b>	vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE, 53840 Troisdorf
<b>Zeit:</b>	Freitag, 08.03.2024, 6 Abende, 17:30-19:00 Uhr
<b>Entgelt:</b>	79,00 €

### Chinesisch

#### Chinesisch A1

Piccolo-Kurs

Sie besitzen bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 und können sich auf einfache Art und Weise im chinesischen Alltag verständigen.

Ihre Kenntnisse werden in diesem Kurs erweitert, sodass die Kommunikation mit Muttersprachlern differenzierter wird. Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

<b>241-46012</b>	Xiaoli Li
<b>Ort:</b>	vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.32
<b>Zeit:</b>	Montag, 04.03.2024, 8 Nachmittage, 15:00-16:30 Uhr
<b>Entgelt:</b>	104,00 €

### Englisch

#### Beratungstermine vor Ort:

**Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, übrige Sprachen, jeweils von 18:00-19:30 Uhr**

Kaiserstraße 1a, 53840 Troisdorf, 1.Etage

Montag,	22.01.2024
Dienstag	23.01.2024
Donnerstag,	25.01.2024
Montag,	29.01.2024
Dienstag,	30.01.2024

#### Telefonische Beratung ebenfalls an diesen Terminen,

**jeweils von 18:00-19:30 Uhr, unter:**

Englisch	02241 89631 80/90
----------	-------------------

#### Bildungsurlaub:

##### English Refresher A1 Intensivkurs

Diese Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt und kann von allen Interessierten gebucht werden.

Bei einer beruflichen Orientierung sind Englischkenntnisse im Bewerbungsprofil immer gefragt. In diesem Kurs frischen Sie Ihre Grundkenntnisse in Englisch auf dem Niveau A1 effektiv und praxisorientiert auf, wiederholen grammatische Themen dieser



Niveaustufe und trainieren das sichere Verstehen und fließende Sprechen in einfachen Gesprächssituationen.

Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Das Lehrmaterial wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

**241-46021** Katayoun Mahboubi

**Ort:** vhs, Kirchstraße, 12, R 4 / re. WE,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 02.04. bis Freitag, 05.04.2024, 4 Tage,  
09:00-15:45 Uhr

**Entgelt:** 145,70 €

### Bildungsurlaub:

#### English: Refresher A2 Intensivkurs

Diese Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt und kann von allen Interessierten gebucht werden.

Sie frischen Ihre Grundkenntnisse in Englisch auf dem Niveau A2 effektiv und praxisorientiert auf, wiederholen grammatische Themen und trainieren das sichere Verstehen und fließende Sprechen für Beruf und Alltag.

Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Das Lehrmaterial wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

**241-46022** Katayoun Mahboubi

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S2.32

**Zeit:** Montag, 01.07. bis Donnerstag, 04.07.2024,  
09:00-15:45 Uhr

Freitag, 05.07.2024, 09:00-15:00 Uhr

**Entgelt:** 145,70 €

### Bildungsurlaub:

#### Fit for work and everyday life A2/B1 Intensivkurs

Diese Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt und kann von allen Interessierten gebucht werden.

Do you really want to refresh your command of English and improve your range of vocabulary and speaking practice in English? We will put the focus on different topics, such as socializing, telephoning, e-mail writing in English. Grammar aspects will be refreshed in a casual way. With interesting discussions, small practical role plays, and entertaining listening comprehensions you will have the chance to brush up your English - just for yourself or for your job.

Das ausgewählte Unterrichtsmaterial wird gegen eine Umlage von 3,00 € zur Verfügung gestellt.

**241-46023** Ralf Lukrafka

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S2.32

**Zeit:** Montag, 24.06. bis Donnerstag, 27.06.2024,  
09:00-15:45 Uhr

Freitag, 28.06.2024, 09:00-13:00 Uhr

**Entgelt:** 149,90 €

## Englisch für Kinder / Jugendliche

### Englisch für Grundschulkind 3./4. Klasse

In Anlehnung an den Englischunterricht an Grundschulen werden in diesem Kurs die bereits erworbenen Kenntnisse spielerisch gefestigt und erweitert, sodass die Grundschüler motiviert in den Englischunterricht der 5. Klasse an weiterführenden Schulen einsteigen. Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden. Am ersten Kurstag gibt die Dozentin den Eltern Informationen zum Kursverlauf. Der Kurs findet ohne Eltern statt.

**241-46031K** Saskia Meyhöfer

**Ort:** GGS Asselbachschule, Asselbachstr. 40,  
53842 Troisdorf, Aula

**Zeit:** Donnerstag, 07.03.2024, 12 Abende,  
17:00-18:30 Uhr

**Entgelt:** 90,00 €

### Englisch für Schüler 5./6. Klasse

In Anlehnung an den Englischunterricht an weiterführenden Schulen soll dieser Kurs die bereits erworbenen Kenntnisse in einer kleinen Gruppe festigen, vertiefen und mehr Sicherheit beim Sprechen und Schreiben geben. Am ersten Kurstag gibt die Dozentin den Eltern Informationen zum Kursverlauf und zum Übungsmaterial.

**241-46032K** Hasti Mehrbakhsh

**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Freitag, 08.03.2024, 10 Abende, 17:00-18:30 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

### Englisch für Schüler:

#### Zentrale Abschlussprüfung 10. Klasse

Piccolo-Kurs

Vorbereitungskurs

Gezielte Vorbereitung auf die zentrale Abschlussprüfung in Englisch im Mai 2024 für Realschulen, Hauptschulen, Gesamtschulen:

Vorbereitung auf die einzelnen Prüfungsteile (Lese- und Hörverstehen, mdl. Kompetenz), Übungen zur Wiederholung der englischen Grammatik, Informationen zum Ablauf der Prüfung. Nach Rücksprache mit der Dozentin wird das für die Prüfung im Mai 2024 aktuelle Übungsbuch angeschafft, weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt.

**241-46033K** Katayoun Mahboubi

**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Samstag, 08.03.2025, 8 Abende,  
17:00-18:30 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

## Englisch in Troisdorf Niveau A1-A1

### Englisch ganz leicht A1.1 für Anfänger\*innen

Piccolo-Kurs

1. Semester, ohne Vorkenntnisse, Standardkurs

War es schon immer Ihr Wunsch, wenigstens ein bisschen Englisch sprechen zu können, sei es in Ihrem beruflichen Alltag oder in privaten Kreisen?





Dieser Kurs für "richtige" Anfänger ist für Teilnehmende gedacht ohne jegliche Vorkenntnisse oder mit solchen, die schon sehr lange zurückliegen. Er vermittelt in kleinen Lerneinheiten erste Englischkenntnisse, die direkt angewendet werden können. Besonders wird dabei die Aussprache berücksichtigt, die durch eine Muttersprachlerin einfühlsam vermittelt wird.

Sie lernen, sich vorzustellen, sich zu begrüßen, sich zu verabschieden, kleine Gespräche über die Familie und am Arbeitsplatz zu führen.

Douaa Alallaf ist ESL-Lehrerin (Englisch als Zweitsprache).

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46051** Douaa Alallaf  
**Ort:** vhs, Kirchstraße 12, R 4 / re. WE,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 8 Vormittage,  
 11:15-12:45 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Englisch A1.1 für Anfänger\*innen

1. vhs Semester, Standardkurs

Zügig werden Grundkenntnisse der englischen Sprache erworben, aufgefrischt und zum aktiven Sprechen geführt.

Ein erster Grundwortschatz und der Erwerb elementarer Strukturen zur Grammatik schaffen die Möglichkeit, sich in folgenden Gesprächssituationen zu verständigen: sich vorstellen, sich begrüßen, sich verabschieden, Gespräche über die Familie und den Arbeitsplatz, telefonieren, nach dem Weg fragen.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46052** Andreas Wojtakowski  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
 Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Montag, 04.03.2024, 10 Abende,  
 18:40-20:10 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Englisch A1.2 Standardkurs

2. vhs Semester

Sie erweitern zügig Ihre ersten Grundkenntnisse der englischen Sprache, die zum aktiven Sprechen geführt werden. Themen sind u.a.: Gespräche über die Familie, über alltägliche Dinge des Lebens, den Arbeitsplatz, nach dem Weg fragen.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46053** Rafaela Paraskeva  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
 Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 05.03.2024, 10 Abende,  
 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Englisch ganz leicht! A1.2 Standardkurs

2. vhs Semester

In kleinen Schritten und in einem moderaten Lerntempo wiederholen und erweitern Sie Ihre ersten Grundkenntnisse der englischen Sprache. Die sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten verbessern sich

deutlich, sodass Sie sich in der englischsprachigen Welt besser zurechtfinden und auf einfache Art und Weise Gespräche führen können. Auch Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46054** Douaa Alallaf  
**Ort:** vhs, Kirchstraße 12, R 4 / re. WE,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Donnerstag, 29.02.2024, 10 Vormittage,  
 10:00-11:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### English online A1.3 Standardkurs

3. vhs Semester

Piccolo-Kurs

Für Wiedereinsteiger, die zügig bereits erworbenen Grundkenntnisse in Englisch auffrischen möchten. Abwechslungsreiche Übungen trainieren das freie Sprechen und den relevanten Wortschatz. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Katayoun Mahboubi ist Englischlehrerin. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-460550** Katayoun Mahboubi  
**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Montag, 26.02.2024, 8 Abende,  
 18:30-20:00 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Englisch für A1.4 Standardkurs

4. vhs Semester

Die bereits erworbenen grammatischen Grundkenntnisse im Bereich A1 werden erweitert und zum Sprachniveau A2 des GER geführt. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger\*innen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46056** Andreas Wojtakowski  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
 Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Montag, 04.03.2024, 12 Abende,  
 17:00-18:30 Uhr  
**Entgelt:** 90,00 €

### Englisch ganz leicht! A1.4 Standardkurs

Piccolo-Kurs

5. vhs Semester

In einem moderaten Tempo werden die bereits erworbenen Grundkenntnisse erweitert, sodass die Ausdrucksmöglichkeiten im Englischen vielfältiger werden. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Frauke Perschke ist Gymnasiallehrerin für Englisch und Französisch.

**241-46057** Frauke Perschke  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
 53840 Troisdorf, S1.32  
**Zeit:** Freitag, 01.03.2024, 10 Vormittage,  
 09:00-10:30 Uhr  
**Entgelt:** 129,00 €



## Englisch A1 Auffrischkurs

Für Berufstätige, Schüler ab dem 16. Lebensjahr oder Privatpersonen, die schnell und intensiv Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache wiederholen und festigen möchten, damit einfache Gespräche in Englisch nahezu problemlos geführt werden können. Dieser Kurs bietet eine gute Basis für einen weiterführenden Kurs, der die Niveaustufe A2 anstrebt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46058** Jinane Merhej  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 06.03.2024, 8 Abende, 17:30-19:45 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Englisch A1 Auffrischkurs: Vertiefung

Für motivierte Teilnehmende mit entsprechenden ersten Vorkenntnissen (oder vielleicht an Kurs 241-46058 teilgenommen haben), die gerne ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse nochmals festigen und für einfache Gespräche mit Kollegen oder mit privaten Kontakten gut vorbereitet sein möchten.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46059** Jinane Merhej  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 05.06.2024, 5 Abende, 17:30-19:45 Uhr  
**Entgelt:** 79,00 €

## English at tea time - Konversationskurs

Vorkenntnisse: mindestens fünf vhs Semester  
 Ihre Kenntnisse der englischen Sprache werden mit abwechslungsreichen Übungen und Einblicken in die englische Kultur gefestigt, vertieft und zum aktiven Sprechen geführt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46060** Hannelore Brohl  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 21.02.2024, 12 Nachmittage, 16:00-17:30 Uhr  
**Entgelt:** 90,00 €

## Niveau A2-B1

### Englisch A2.1 Standardkurs

Piccolo-Kurs

Ihre Kenntnisse der englischen Sprache auf dem Niveau A2 werden mit einer Muttersprachlerin Ihren Kenntnissen entsprechend gefestigt und erweitert.

Ziel ist es, einfache Gespräche im privaten und beruflichen Umfeld sicher führen zu können, den Wortschatz und die Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern.

Douaa Alallaf ist ESL-Lehrerin (Englisch als Zweitsprache).

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46101** Douaa Alallaf  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 8 Vormittage, 09:30-11:00 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Englisch A2 Konversation und Grammatik

Kommunikative Übungen zur Grammatik und abwechslungsreiche Themen fördern den aktiven Sprachgebrauch auf dem Niveau A2, auch im beruflichen Umfeld.

Grammatische Themen sind u.a.: die Zeiten, die Modalverben und die Bedingungssätze im Englischen. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Douaa Alallaf ist ESL-Lehrerin (Englisch als Zweitsprache).

**241-46102** Douaa Alallaf  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 06.03.2024, 10 Vormittage, 10:00-11:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Practise your English – conversation and grammar

Für aktiv Lernende, die ihre Englischkenntnisse zusammen mit einer Muttersprachlerin - besonders auch aus beruflichen Gründen - auffrischen möchten.

In abwechslungsreichen Gesprächen zu unterschiedlichen Themen festigen Sie den mündlichen Ausdruck und grundlegende Grammatikstrukturen, sodass die Kommunikation mit Muttersprachlern leichter fällt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Douaa Alallaf ist ESL-Lehrerin (Englisch als Zweitsprache).

**241-46103** Douaa Alallaf  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.32  
**Zeit:** Donnerstag, 07.03.2024, 10 Abende, 18:40-20:10 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## TREFFPUNKT SPRACHEN

### Englischkurse in kleinen Gruppen und angenehmer Atmosphäre



**Anfänger-, Auffrischungs-,  
Konversations- und  
berufsbegleitende Kurse**

**Adelheidsstraße 80 • 53225 Bonn**

**Einfach mal anrufen: 0228 - 69 57 51**

**www.treffpunkt-sprachen.de**

**Kurse bei uns oder auf Wunsch auch online**

**Fit in English A2/B1 for training, work and career**

Der erfolgreiche Weg ins Berufsleben setzt heute gute Sprachkenntnisse - besonders in Englisch – voraus. Berufsrelevante Lerninhalte mit praxisnahen Gesprächen, geführt mit einem Muttersprachler, sowie Telefonate, Small Talks und das Verfassen von E-Mails festigen die bereits erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau A2/B1 und erweitern die Ausdrucksmöglichkeiten.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

Kolade Igbasan ist English Language Trainer.

**241-46104** Kolade Igbasan

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Freitag, 08.03., 15.03.2024, 6 Abende, 17:00-19:15 Uhr

**Entgelt:** 94,00 €

**Englisch ganz leicht! B1.1 Standardkurs**

Vorkenntnisse mindestens sieben vhs Semester

Abwechslungsreiche Übungen zur Grammatik und unterhaltsame Texte aus der englischsprachigen Welt bereiten in einem moderaten Tempo auf die nächst höhere Niveaustufe B1 vor. Der Wortschatz erweitert sich, der sprachliche Ausdruck wird differenzierter. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46105** Elisabeth Potratz

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Montag, 26.02.2024, 10 Vormittage, 11:15-12:45 Uhr

**Entgelt:** 87,50 €

**English online B1 Standardkurs**

Piccolo-Kurs

Ziele dieses Kurses sind die Festigung der grammatischen Strukturen auf dem Niveau B1 und mehr Sicherheit im mündlichen Ausdruck als Vorbereitung für einen weiterführenden Kurs oder für eine anstehende Prüfung. Viele praxisnahe Übungen zum Hör- und Leseverstehen, das Verfassen kleiner Texte und die Besprechung von Filmen führen zu schnellen Erfolgserlebnissen. Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Katayoun Mahboubi ist Englischlehrerin.

**241-46106O** Katayoun Mahboubi

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 8 Abende, 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

**English conversation course**

Vorkenntnisse mindestens sieben vhs Semester

We "travel" to the history and politics of English-speaking countries. We take a visit to English literature and once in a while stop over at English grammar and language. Various material provided by your teacher will accompany you.

Frauke Perschke ist Gymnasiallehrerin für Englisch und Französisch.

**241-46107** Frauke Perschke

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.32

**Zeit:** Freitag, 01.03.2024, 15 Vormittage, 10:45-12:15 Uhr

**Entgelt:** 111,50 €

**English B1 conversation and grammar**

This course is aimed at improving your conversation skills and includes discussions of current topics. During the course you will also review and consolidate grammar aspects and enhance vocabulary. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46108** Anja Rahn-Hüsson

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 12 Abende, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 90,00 €

**English B1 conversation and grammar**

In this course you will improve your conversation skills and vocabulary. Apart from grammar topics and vocabulary as presented in the course book, we will read and talk about newspaper articles and current topics. To take part in this course language skills on A2 level are required. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46109** Anja Rahn-Hüsson

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 12 Abende, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 90,00 €

**Englisch B1 Standardkurs**

Vorkenntnisse Niveau A2

Wortschatz und Grammatik werden kontinuierlich erweitert und vertieft und zur Niveaustufe B1 des GER geführt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46110** Barbara Esser

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 12 Abende, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

**Englisch B1 Konversationskurs**

Piccolo-Kurs

Abwechslungsreiche Übungen trainieren das freie Sprechen. Die Kenntnisse der Grammatik auf dem Niveau B1 werden in kleinen Schritten erweitert.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Katayoun Mahboubi ist Englischlehrerin.

**241-46111** Katayoun Mahboubi

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.32



**Zeit:** Donnerstag, 29.02.2024, 8 Abende,  
17:00-18:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### telc English B1 - Prüfungsvorbereitungen

Piccolo-Kurs

Eine erfolgreich abgelegte Prüfung telc English B1 gilt oftmals als Nachweis für den Start in eine berufliche Weiterbildung oder eine Ausbildung, der die benötigten Sprachkompetenzen im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf diesem Niveau nachweist. Das Sprachniveau B1 und darüber hinaus wird für die Teilnahme an diesem Kurs vorausgesetzt.

Geübt wird unter Prüfungsbedingungen der gesamte Ablauf der Prüfung anhand von Modelltests, sodass Sie für den Prüfungstermin gut vorbereitet sind. Auf Übungen zur Grammatik wird weitgehend verzichtet.

**241-46112** Kolade Igbasan  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.32  
**Zeit:** Freitag, 07.06.2024, 4 Abende,  
17:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 79,00 €

### English B1.1 weekend grammar and conversation

Level B1.1 – perfect for intermediate learners!

The course is suitable for advanced learners of English who are aiming for the B2 level. For two days we will repeat and consolidate your English grammar skills at the B1 level. Varied exercises with appropriate teaching materials will provide you with confidence when speaking.

Are you interested? Perhaps with some colleagues or friends too? Then join us for the B1.1 weekend course!

**241-46113** Kolade Igbasan  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S2.31  
**Zeit:** Freitag, 26.04.2023, 17:00-20:15 Uhr  
Samstag, 27.04.2024, 10:00-14:45 Uhr  
**Entgelt:** 66,50 €

## Niveau B2

### English online advanced conversation B1/B2

Piccolo-Kurs

A variety of topics motivate advanced learners with level B1/B2 in a small group to lively conversations with a native speaker and interesting discussions. The material is provided. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

**241-461260** N.N.  
**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Montag, 11.03.2024, 7 Vormittage,  
10:00-11:30 Uhr  
**Entgelt:** 109,00 €

## Englisch in Niederkassel Niveau A1-A2

### Englisch A1.2 Aktivieren, wiederholen

Piccolo-Kurs

Sie verfügen über Grundkenntnisse der englischen Sprache auf dem Level A1, die schon länger zurückliegen. Sie möchten die Grammatik wiederholen und Neues dazulernen und dabei viel sprechen. Einfache Gespräche über interessante Themen über den englischsprachigen Raum motivieren zur Kommunikation und Erweiterung des Wortschatzes sowie der Ausdrucksfähigkeit.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46161** Susanne Breid  
**Ort:** GesS Niederkassel, Zufahrt Premnitzer Str.  
53859 Ndk., Raum 1  
**Zeit:** Dienstag, 20.02.2024, 8 Abende,  
18:15-19:45 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### English A2 - Refresher for work and everyday life

Wiederholung und Festigung

Am Arbeitsplatz wird heute zunehmend von den Mitarbeitenden erwartet, dass diese in der Lage sind, einfache Gespräche in Englisch führen zu können, wenn es die Situation erfordert.

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Englisch auf dem Niveau A2 und möchten diese zusammen mit einem Muttersprachler wiederholen und festigen, damit Sie sicherer in der Kommunikation werden. Dieser Kurs ist nicht nur für Berufstätige gedacht, sondern für alle, die gerne Ihre Englischkenntnisse aktiv verbessern möchten.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46162** Kolade Igbasan  
**Ort:** GesS Niederkassel, Zufahrt Premnitzer Str.  
53859 Ndk., Raum 2  
**Zeit:** Montag, 11.03.2024, 8 Abende,  
18:15-20:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Niveau A2/B1

### English A2 easy conversation

Vorkenntnisse sieben vhs Semester

Grammar consolidation, basics, vocabulary, habits, and traditions, focus on travelling and business. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

**241-46181** Elisabeth Potratz  
**Ort:** vhs-Studienhaus, Nähraum, 53859 Ndk.-Mondorf,  
Oberdorfstr. 4  
**Zeit:** Montag, 26.02.2024, 8 Vormittage,  
09:00-10:30 Uhr  
**Entgelt:** 84,00 €

### Englisch B1 Standardkurs

Sie besitzen gute Englischkenntnisse auf dem Sprachniveau A2/ B1 und möchten Ihr Wissen erweitern. Inhalt des Kurses sind u.a.



die Vergangenheitsformen (present perfect progressive), die Bedingungssätze (conditional) und das Passive (passive voice). Interessante Themen motivieren zum freien Sprechen, vergrößern den Wortschatz und verbessern die Ausdrucksmöglichkeiten. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Frauke Perschke ist Gymnasiallehrerin für Englisch und Französisch.

**241-46182** Frauke Perschke  
**Ort:** GesS Niederkassel, Zufahrt Premnitzer Str. 53859 Ndk., Raum 4  
**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 14 Abende, 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### English B1 conversation and more

Vorkenntnisse mindestens sieben vhs Semester  
Your teacher will provide various materials. A collection of speaking activities will help you to consolidate and extend your knowledge of English. The activities include role plays, dialogues, discussions, and speaking activities, focusing on specific language as well as general communication. Grammar will be repeated if necessary. Frauke Perschke ist Gymnasiallehrerin für Englisch und Französisch.

**241-46183** Frauke Perschke  
**Ort:** RS Alfred-Delp, Neubau, 53859 Niederkassel, Eifelstr. 1g, Raum 310  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 15 Abende, 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 111,50 €

## Business English

### Business English

Für die konkrete Einstufung in die Kurse und die persönliche Selbsteinschätzung ist eine Sprachberatung empfehlenswert.

Die Beratung findet telefonisch statt, jeweils von 18:00-19:30 Uhr, unter 0177 7373239.

Montag, 22.01.2024 18:00-19:30 Uhr  
Dienstag, 23.01.2023 18:00-19:30 Uhr  
Montag, 29.01.2024 18:00-19:30 Uhr

### English at the working place A2/B1

Am Arbeitsplatz wird heute zunehmend von den Mitarbeitenden erwartet, dass diese in der Lage sind, Gespräche in Englisch zu führen. Sie haben bereits Kenntnisse in Englisch über das Niveau A2 hinaus und möchten diese mit einem Muttersprachler festigen und vertiefen, damit Sie sicherer in der Kommunikation werden. Sie streben das Sprachniveau B1 an. Dieser Kurs ist nicht nur für Berufstätige gedacht, sondern für alle, die Ihre Englischkenntnisse aktiv verbessern möchten.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46211** Kolade Igbasan  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Montag, 27.05.2024, 6 Abende, 17:30-19:45 Uhr  
**Entgelt:** 94,00 €

### English online B2 for work

This is the opportunity to improve a wide range of English skills, discussion, meetings, telephone conferences etc, for daily business with international clients, for the globalized, corporate world. Working online has become part of daily work, preparation for this skill will also be applied, in the sessions, in the vhs.cloud. Geradine Lieberam ist Business English Trainer.

**241-462120** Geradine Lieberam  
**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Montag, 04.03.2024, 11 Abende, 17:30-19:00 Uhr  
**Entgelt:** 114,00 €

### English online A2/B1 for work

Communicating in English has become the norm. In these sessions we will check your resources and improve your business English skills to make you fit for your daily international business.

Working online has become much more frequent in our working lives. Preparation for this skill will also be done, in the sessions, in the vhs.cloud.

Geradine Lieberam ist Business English Trainer.  
**241-462130** Geradine Lieberam  
**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Montag, 04.03.2024, 11 Abende, 19:15-20:45 Uhr  
**Entgelt:** 114,00 €

## Französisch

### Beratungstermine vor Ort: jeweils von 18:00-19:30 Uhr

Kaiserstraße 1a, 53840 Troisdorf, 1.Etage  
Montag, 22.01.2024  
Dienstag, 23.01.2024  
Donnerstag, 25.01.2024  
Montag, 29.01.2024  
Dienstag, 30.01.2024

### Telefonische Beratung ebenfalls an diesen Terminen, jeweils von 18:00-19:30 Uhr, unter:

Französisch 02241 89631 30

## Französisch in Troisdorf Niveau A1-A2

### Französisch A1.1 für Anfänger\*innen

Piccolo-Kurs  
1. vhs Semester, ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen, Standardkurs  
Sie erwerben Basiskenntnisse der französischen Sprache, mit denen Sie erste kleine Dialoge in verschiedenen alltäglichen Situat-





onen im Land führen können. Auf abwechslungsreiche Weise trainieren Sie Redewendungen, Wortschatz, Aussprache, Grammatik und erhalten Einblicke in die französische Alltagskultur.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46241** Elena Sapova  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
 53840 Troisdorf, S2.32  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 8 Abende,  
 18:45-20:15 Uhr  
**Entgelt:** 104,00

### Französisch A1.1 für Anfänger\*innen

Piccolo-Kurs

1. vhs Semester, ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen, Standardkurs

Textbeschreibung s. Kurs 241-46241

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46242** Elena Sapova  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
 53840 Troisdorf, S1.23  
**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 8 Vormittage,  
 11:20-12:50 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Französisch A1.2 Standardkurs

Piccolo-Kurs

2. vhs Semester

Ihre Basiskenntnisse in Französisch, mit denen Sie erste kleine Dialoge in verschiedenen alltäglichen Situationen im Land führen können, werden systematisch erweitert. Auf abwechslungsreiche Weise trainieren Sie Redewendungen, Wortschatz, Aussprache, Grammatik und erhalten Einblicke in die französische Alltagskultur. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46243** Elena Sapova  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
 53840 Troisdorf, S1.23  
**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 8 Vormittage,  
 09:45-11:15 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Französisch A1.2 Wiedereinstieg

Piccolo-Kurs

Sie haben vor vielen Jahren schon einmal etwas Französisch gelernt, jetzt möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen. Zahlreiche Sprechsanlässe bieten viel Gelegenheit, den relevanten Wortschatz und die wichtigsten Grammatikstrukturen in ersten Dialogen aktiv anzuwenden.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46244** Elena Sapova  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 11 Abende,  
 17:00-18:30 Uhr  
**Entgelt:** 96,00 €

### Französisch A1.4 Standardkurs

6. vhs Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Ihre Französischkenntnisse verbessern möchten. Vorausgesetzt werden erweiterte Grundkenntnisse der französischen Sprache, sowohl in Wortschatz als auch in Grammatik, wie z.B. passé composé, futur proche und die Konjugation der wichtigsten unregelmäßigen Verben. Neben der Vermittlung von grammatischen Strukturen wird der Wortschatz erweitert und die mündliche Kommunikation gefördert. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Gisela Waschek ist Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch.

**241-46245** Gisela Waschek  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 13 Abende,  
 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 112,50 €

## Niveau A2/B1

### Französisch A2 Standardkurs

Vorkenntnisse mindestens sieben vhs Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 besitzen und ihre Kenntnisse der Grammatik erweitern möchten. Gespräche über interessante landeskundliche Themen fördern das aktive Sprechen und erweitern die Ausdrucksmöglichkeiten.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Gisela Waschek ist Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch.

**241-46261** Gisela Waschek  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 8 Abende,  
 19:30-21:00 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Français A2/B1:

#### Cours de conversation et de grammaire

Vorkenntnisse: mindestens sieben vhs Semester

Ihr Wunsch ist es, fließender Französisch zu sprechen. Lebendige Dialoge in typischen Alltagssituationen verbessern die Ausdrucksfähigkeit und erweitern den Wortschatz. Zusammen mit einer Muttersprachlerin werden Ihnen interessante landestypische Gepflogenheiten und die Besonderheiten der französischen Lebenskultur vertraut. Übungen zu verschiedenen Themen der Grammatik geben Sicherheit beim Sprechen. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden. Christine Kramer-Panier ist Gymnasiallehrerin für Französisch und Erdkunde.

**241-46262** Christine Kramer-Panier  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Donnerstag, 29.02.2024, 12 Vormittage,  
 09:00-10:30 Uhr  
**Entgelt:** 124,00 €



## Französisch A2.2 Standardkurs

Piccolo-Kurs

Vorkenntnisse: mindestens sieben vhs Semester

In kleinen Schritten und individuell an das Lerntempo der Teilnehmenden angepasst werden die bereits erworbenen Französischkenntnisse auf der Niveaustufe A2 gefestigt und erweitert. Der Wortschatz wird umfangreicher, das Sprechen in alltäglichen Standardsituationen verbessert sich deutlich, die Themen werden differenzierter. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46263** Georges Lecloux

**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Donnerstag, 29.02.2024, 8 Abende, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

## Französisch B1 Konversationskurs

Ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe A2/B1 (2-3 Jahre Französisch in der Schule) werden aufgefrischt und vertieft, sodass die mündliche Ausdrucksfähigkeit sich deutlich verbessert. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Christine Kramer-Panier ist Gymnasiallehrerin für Französisch und Erdkunde.

**241-46264** Christine Kramer-Panier

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 12 Abende, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 90,00 €

## Français B1 cours avancé

Conversation en français tel qu'on le parle. Grammaire et vocabulaire, phraséologie et prononciation. Grundlegende Sprachkenntnisse werden angewendet und gefestigt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Christine Kramer-Panier ist Gymnasiallehrerin für Französisch und Erdkunde.

**241-46265** Christine Kramer-Panier

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Donnerstag, 29.02.2024, 12 Vormittage, 10:45-12:15 Uhr

**Entgelt:** 90,00 €

## Französisch in Niederkassel Niveau A1-A2

### Französisch A1.3 Standardkurs

Vorkenntnisse: mindestens Niveau A1

Als Vorbereitung für den späteren Einstieg in die nächst höhere Niveaustufe A2 werden Ihre Sprachkenntnisse vertieft und erweitert. Das individuelle Lerntempo eines jeden Teilnehmenden wird berücksichtigt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden

**241-46281** Heide Viering

**Ort:** vhs-Studienhaus, SR 2, 53859 Ndk.-Mondorf, Oberdorfstr. 4

**Zeit:** Dienstag, 20.02.2024, 15 Vormittage, 10:45-12:15 Uhr

**Entgelt:** 111,50 €

## Niveau A2/B1

### Français B1 cours avancé

Conversation en français tel qu'on le parle. Nous allons lire des articles de journaux, parler de thèmes actuels et réviser la grammaire.

**241-46301** Heide Viering

**Ort:** vhs-Studienhaus, SR 2, 53859 Ndk.-Mondorf, Oberdorfstr. 4

**Zeit:** Dienstag, 20.02.2024, 15 Vormittage, 09:00-10:30 Uhr

**Entgelt:** 111,50 €

### Français B1 cours avancé

Le français dans l'Union Européenne

Un cours pour ceux qui désirent améliorer leurs connaissances du français. Nous allons lire des articles de journaux, parler de thèmes actuels et réviser les structures grammaticales.

**241-46302** Heide Viering

**Ort:** vhs-Studienhaus, SR 2, 53859 Ndk.-Mondorf, Oberdorfstr. 4

**Zeit:** Mittwoch, 21.02.2024, 15 Abende, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 111,50 €

### Français: cours avancé B1

Mieux connaître la France et sa langue B1:

Un cours pour ceux qui désirent améliorer leurs connaissances du français. Nous allons lire des articles de journaux, parler de thèmes actuels et réviser les structures grammaticales à l'aide de 'Perspectives 2'.

**241-46303** Heide Viering

**Ort:** vhs-Studienhaus, SR 2, 53859 Ndk.-Mondorf, Oberdorfstr. 4

**Zeit:** Mittwoch, 21.02.2024, 15 Vormittage, 10:00-11:30 Uhr

**Entgelt:** 111,50 €

## Griechisch

### Griechisch A1.1 für Anfänger\*innen

Piccolo-Kurs, Standardkurs

In diesem Kurs erwerben Sie Basiskenntnisse der griechischen Sprache. Sie lernen erste Redewendungen, können Fragen stellen und sich auf einfache Art und Weise in typischen Alltagssituationen verständigen. Interessante landeskundliche Einblicke in das Leben helfen Ihnen bei der ersten Orientierung in Griechenland. Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.



**241-46316** Rafaela Paraskeva  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 10.04.2024, 8 Abende,  
 18:30-20:00 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Griechisch A1.2 Standardkurs

Piccolo-Kurs

Sie erweitern Ihre bereits erworbenen Basiskenntnisse und lernen weitere Redewendungen, können differenziertere Fragen stellen und sich auf einfache Art und Weise in typischen Alltagssituationen auf Griechisch verständigen. Interessante landeskundliche Einblicke in das Leben helfen Ihnen bei der ersten Orientierung in Griechenland. Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46317** Rafaela Paraskeva  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 06.03.2024, 8 Abende,  
 16:45-18:15 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Griechisch online A2.1 Standardkurs

Sie haben bereits Grundkenntnisse auf dem Niveau A1, die Sie zum Niveau A2 führen möchten. Die Verständigung mit Muttersprachlern wird differenzierter, die Gesprächsthemen werden vielfältiger. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.

**241-463180** Elpida Gavril-Hartmann  
**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Donnerstag, 07.03.2024, 8 Abende,  
 17:30-19:00 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Italienisch

### Beratungstermine vor Ort:

**jeweils von 18:00-19:30 Uhr**

Kaiserstraße 1a, 53840 Troisdorf, 1. Etage

Montag, 22.01.2024  
 Dienstag, 23.01.2024  
 Donnerstag, 25.01.2024  
 Montag, 29.01.2024  
 Dienstag, 30.01.2024

### Telefonische Beratung ebenfalls an diesen Terminen,

**jeweils von 18:00-19:30 Uhr unter:**

Italienisch: 02241-89631-20

## Italienisch in Troisdorf Niveau A1-A2

### Italienisch - A1 Sommerkurs

Piccolo-Kurs

Für Kurzsenschlossene, die erste Grundkenntnisse, Redewendungen oder nützliche Wörter für einen Aufenthalt in Italien erwerben möchten. Sie erhalten interessante Einblicke in die lebendige italienische Alltagskultur und nützliche Tipps für den Aufenthalt vor Ort. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

**241-46321S** Paolo Ragusa  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Donnerstag und Dienstag, 04.07.2024, 5 Abende,  
 18:15-20:30 Uhr  
**Entgelt:** 97,75 €

### Allora! - Italienisches Wochenende A1

Piccolo-Kurs

Für Kurzsenschlossene, die erste Grundkenntnisse in Italienisch, Redewendungen oder nützliche Wörter der italienischen Sprache zusammen mit einer Muttersprachlerin aus Spoleto/Umbrien vor einem Aufenthalt in Italien auffrischen oder neu erwerben möchten.

Sie erhalten interessante Einblicke in die lebendige italienische Alltagskultur und nützliche Tipps für den Aufenthalt vor Ort. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Tania Silvestri ist Sprach- und Literaturwissenschaftlerin.

**241-46322** Tania Silvestri  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
 53840 Troisdorf, S2.31  
**Zeit:** Freitag, 14.06.2024, 18:30-21:00 Uhr  
 Samstag, 15.06.2024, 10:30-15:30 Uhr  
**Entgelt:** 66,50 €

### Italienisch A1.1 für Anfänger\*innen

1. vhs Semester, ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen, Standardkurs

Abwechslungsreiche Übungen zu erweiterten elementaren Strukturen der Grammatik und zur Sprachpraxis trainieren von Anfang an die einfache Verständigung in typischen Alltagssituationen.

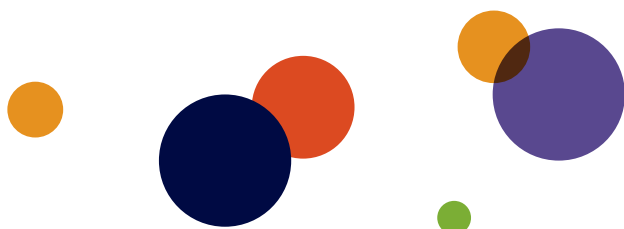
Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46323** Paolo Ragusa  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
 Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 12 Abende,  
 19:00-20:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Italienisch A1.1 Vertiefung

Piccolo-Kurs

Für motivierte Teilnehmende mit entsprechenden ersten Vorkenntnissen (s. auch Kurs 241-46323), die gerne ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse festigen möchten, damit sie sich besser in





einfachen Gesprächen mit Muttersprachlern auf Italienisch verständigen können.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46324** Paolo Ragusa  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 12.06.2024, 5 Abende, 19:00-20:30 Uhr  
**Entgelt:** 66,50 €

### Italienisch A1.2 Standardkurs

2. vhs Semester

In kleinen Schritten wird die einfache Verständigung in alltäglichen Situationen geübt und die Kenntnisse der Grammatik und der Ausdrucksmöglichkeiten erweitern sich. Die Kommunikation mit Muttersprachlern fällt spürbar leichter.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46325** Paolo Ragusa  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 12 Abende, 17:15-18:45 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Italienisch A1.2 Standardkurs

2. vhs Semester

Mit abwechslungsreichen und gut strukturierten Übungsformen festigen und erweitern Sie Ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse und lernen, besser zu sprechen und zu verstehen. Sie erhalten interessante Einblicke in die lebendige italienische Alltagskultur und nützliche Tipps für den Aufenthalt vor Ort.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Tania Silvestri ist Sprach- und Literaturwissenschaftlerin.

**241-46326** Tania Silvestri  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.24  
**Zeit:** Samstag, 02.03.2024, 8 Vormittage, 10:00-11:30 Uhr  
**Entgelt:** 71,00 €

### Italienisch A1.3 Standardkurs

Piccolo-Kurs

3. vhs Semester

Abwechslungsreiche Übungen zur erweiterten Grammatik, der Ausbau des Wortschatzes und der Redemittel trainieren die einfache Verständigung in typischen Alltagssituationen.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46327** Paolo Ragusa  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 8 Abende, 19:15-20:45 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Italienisch A1.3 Standardkurs: Vertiefung

Piccolo-Kurs

3. vhs Semester, Kursinhalt wie 241-46327

Für motivierte Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen, die sich sprachlich für einen bevorstehenden Aufenthalt in Italien verbessern möchten. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteigende gedacht. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46328** Paolo Ragusa  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 04.06.2024, 5 Abende, 19:15-20:45 Uhr  
**Entgelt:** 66,50 €

### Conversazione facile in italiano A2 - online

Piccolo-Kurs

Wie sage ich es richtig auf Italienisch? Gespräche über alltägliche Gewohnheiten, Vorlieben oder über das, was Sie nicht mögen, Auskünfte einholen und über den Beruf sprechen - einfach nur Italienisch sprechen mit der Unterstützung eines Muttersprachlers, der Ihre Fragen beantwortet. Vielleicht sind Sie ja auch gerade in Italien und besuchen ganz nebenbei diesen Kurs.

Sie haben bereits Grundkenntnisse auf dem Niveau A1/A2 und möchten diese aktiv in die Praxis umsetzen, sodass Sie einfach und verständlich mit Italienern ins Gespräch kommen können.

Zudem erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes über die italienische Kultur und Lebensart, eine ideale Vorbereitung für einen dienstlichen oder privaten Aufenthalt im Italien.

Das Übungsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

**241-463290** Ciro Di Dato  
**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Montag, 11.03.2024, 8 Vormittage, 10:00-11:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Niveau A2-B1

### Italienisch A2.1 Standardkurs

Piccolo-Kurs

Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 und darüber hinaus.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46341** Hildegard Briest  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 21.02.2024, 8 Abende, 18:30-20:00 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €



### Die Besonderheiten der italienischen Aussprache A1-B1

Piccolo-Kurs

Ganz gleich, ob Sie das Niveau A1, A2 oder vielleicht schon B1 im Italienischen erreicht haben – Sie möchten sich jetzt noch einmal ganz intensiv und ausschließlich den Besonderheiten der italienischen Aussprache widmen. Zusammen mit einer Muttersprachle-



rin, die anhand von verschiedenen ansprechenden Übungseinheiten die wichtigsten Regeln der Aussprache und Betonung übt, werden Sie sehr schnell den Rhythmus dieser klangvollen Sprache aufnehmen und viel Interessantes über die italienische Kultur und Lebensart erfahren.

Das Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

**241-46342** Tania Silvestri

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.24

**Zeit:** Samstag, 20.04.2024, 1 Termin,  
10:00-14:45 Uhr

**Entgelt:** 34,00 €

## Italienisch B1 Standardkurs

Piccolo-Kurs

Ihre Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 werden durch abwechslungsreiche Übungen zur Grammatik und zum Wortschatz gefestigt und systematisch erweitert. Ziel ist es, das Niveau B1 zu erreichen. Dialoge zu praxisnahen Gesprächen verbessern die mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46343** Paolo Ragusa

**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Donnerstag, 29.02.2024, 8 Abende,  
17:30-19:00 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

## Italienisch in Niederkassel Niveau A1-A2

### Italienisch A1.1 Einführungskurs

Piccolo-Kurs

Ziel dieses Kurses ist es, Grundkenntnisse der italienischen Sprache zu erwerben, mit denen Sie bei einem Aufenthalt in Italien in der Lage sind, Ihre Wünsche und Bedürfnisse mit einfachen sprachlichen Mitteln zu äußern. Ein erster Wortschatz, Redemittel und wichtige Grammatikstrukturen werden ganz nebenbei vermittelt. Interessante Einblicke mit nützlichen Hintergrundinformationen über ihre Heimat vermittelt die Dozentin auf abwechslungsreiche Art und Weise.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46361** Tania Silvestri

**Ort:** vhs-Studienhaus, SR 1, 53859 Ndk.-Mondorf,  
Oberdorfstr. 4

**Zeit:** Montag, 15.04.2024, 8 Abende,  
18:30-20:45 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

### Italienisch A1 Wiedereinstieg

Sie haben vor längerer Zeit etwas Italienisch gelernt oder bringen Vorkenntnisse auf dem Niveau A1, bzw. von etwa vier Semestern, mit. Zur Vertiefung und Erweiterung Ihrer Sprachkenntnisse wird neben entsprechenden Übungen zur Grammatik besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46362** Paolo Ragusa

**Ort:** vhs-Studienhaus, Nähraum, 53859 Ndk.-Mondorf,  
Oberdorfstr. 4

**Zeit:** Freitag, 01.03.2024, 10 Vormittage,  
09:15-10:45 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

### Italienisch A2

Ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse in Italienisch werden in moderatem Lerntempo gefestigt und zur Niveaustufe A2 geführt. Authentische Sprechanlässe in realitätsnahen Handlungen, die Erweiterung des Wortschatzes und verständliche Übungen zur Grammatik verbessern in kleinen Schritten die Verständigung mit Italienern.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden. Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt.

**241-46381** Paolo Ragusa

**Ort:** vhs-Studienhaus, Nähraum, 53859 Ndk.-Mondorf,  
Oberdorfstr. 4

**Zeit:** Freitag, 01.03.2024, 10 Vormittage,  
10:50-12:20 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

## Niveau A2/B1

### Italienisch B1

Ausgewählte Aspekte der Grammatik der Niveaustufe A2, wie u.a. die Vergangenheitsform „imperfetto“, werden in Absprache mit den Teilnehmenden wiederholt und gefestigt. Erweiterte Sprachkenntnisse führen zur Niveaustufe B1. Der intensive Austausch über unterschiedliche Themen aus Beruf und Alltag festigt den Wortschatz und die geläufigen Redemittel.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46382** Klaus Jürgen Frische

**Ort:** vhs-Studienhaus, SR 1, 53859 Ndk.-Mondorf,  
Oberdorfstr. 4

**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 15 Abende,  
19:00-20:30 Uhr

**Entgelt:** 111,50 €

## TREFFPUNKT SPRACHEN

### Italienischkurse in kleinen Gruppen und angenehmer Atmosphäre



vom Anfänger bis  
zum Fortgeschrittenen

Adelheidsstraße 80 • 53225 Bonn

Einfach mal anrufen: **0228 - 69 57 51**  
[www.treffpunkt-sprachen.de](http://www.treffpunkt-sprachen.de)

**Kurse bei uns oder auf Wunsch auch online**



## Niveau B2

### Italienisch B2/C1 Corso superiore

In questo corso ci occuperemo di testi scritti e auditivi, cioè testi giornalistici, scientifici, letterari, comunque di ogni genere. Discuteremo gli argomenti contenuti in essi per approfondire le nostre conoscenze della civiltà italiana.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46396** Klaus Jürgen Frische  
**Ort:** vhs-Studienhaus, SR 1, 53859 Ndk.-Mondorf, Oberdorfstr. 4  
**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 15 Abende, 19:30-21:00 Uhr  
**Entgelt:** 111,50 €

## Japanisch

### Japanisch A1.1 für Anfänger\*innen: Präsenz und online

Piccolo-Kurs, Standardkurs

Die ersten zwei Abende finden in Präsenz statt, ab dem dritten Abend wird der Kurs online weitergeführt. Sie erhalten eine hilfreiche Einweisung von Helmut Schreck in das digitale Lernen.

In diesem Kurs erwerben Sie erste Grundlagen der japanischen Alltagsgrammatik, mit denen Sie sich auf einfache Art und Weise verständlich machen und kommunizieren können. Kulturelle und landeskundliche Hintergrundinformationen vertiefen das Verständnis für Japan und die japanische Gesellschaft.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-464010** Helmut Schreck  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Montag, 08.04.2024, 8 Abende, 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Japanisch online A2: leichte Konversation

Piccolo-Kurs

Vorkenntnisse: mindestens Niveau A1 oder fünf bis sechs vhs Semester

Ihr privates oder berufliches Umfeld hat schon länger Ihr Interesse für Japan, die japanische Kultur und Gesellschaft geweckt. Anwendungsbezogene Dialoge und leichte Lesetexte fördern das aktive Sprechen, erweitern den Wortschatz und die Ausdrucksfähigkeit. Es gibt Zeit zum Austausch, zu Reflektionen über die verschiedenen Kulturperspektiven zwischen Japan und Deutschland.

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt, dieser Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

**241-464020** Helmut Schreck  
**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Montag, 04.03.2024, 8 Abende, 19:45-21:15 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Japanische Schönschrift

Piccolo-Kurs

Dieser kreative Ansatz als Zugang zur japanischen Schriftsprache erfordert ein Höchstmaß an Konzentration, Geduld und die Bereitschaft, sich einfach leiten zu lassen. Mit Pinsel und Tusche werden Ihnen durch Kalligraphie-Übungen erste Wörter und Redemittel vermittelt und es wächst vielleicht auch Ihr Interesse, tiefer in die Strukturen dieser interessanten und einzigartigen Sprache eintauchen zu wollen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit:

1 - 2 Haarpinsel, Größe 5 – 10, schwarze Tusche oder Deckfarbe, ein Wassergefäß, einige alte Zeitungen oder Tapetenrollen, die nicht mehr gebraucht werden. Vorlagen und Reispapier werden vom Dozenten gestellt

**241-46403** Helmut Schreck  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.23  
**Zeit:** Samstag, 29.06.2024, 1 Termin, 10:00-14:00 Uhr  
**Entgelt:** 35,30 €

## Niederländisch

### Niederländisch A1 kompakt: Einführungskurs

Ein Aufenthalt in den Niederlanden - mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wer bisher noch kein Niederländisch gelernt hat und mit ersten sprachlichen Schritten auf die Niederländer\*innen zugehen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für alltägliche Situationen, wie Begrüßung und Verabschiedung, kurze Gespräche über das Befinden, Vorlieben und Hobbys, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, im Restaurant und Einkaufsgespräche.

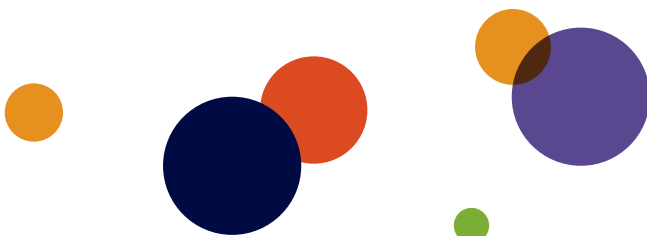
**241-46411** Harriet Spenke  
**Ort:** vhs, Kirchstraße 12, R 5 / re. WE, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Freitag, 15.03.2024, 17:30-20:45 Uhr  
 Samstag, 16.03.2024, 10:00-13:15 Uhr  
**Entgelt:** 44,00 €

### Niederländisch A1.3 Standardkurs

Vorkenntnisse ein bis zwei vhs Semester

Ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse der niederländischen Sprache werden erweitert, sodass Sie sich schnell in wichtigen Alltagssituationen sprachlich zurechtzufinden. Der Kurs findet bei Bedarf online in der vhs.cloud statt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag entschieden.

**241-46412** Tim-Sophie Hoogveen  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Montag, 19.02.2024, 12 Abende, 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 90,00 €





### Niederländisch A1.3 Standardkurs

Hartelijk welkom!

Vorkenntnisse mindestens zwei vhs Semester

Der Kurs bietet Ihnen eine abwechslungsreiche und lebendige Erweiterung Ihrer Grundkenntnisse der niederländischen Sprache.

Er ist für Teilnehmende gedacht, die die Sprache strukturiert und systematisch erlernen möchten.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46413** Barbara Esser

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Montag, 26.02.2024, 12 Abende, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 90,00 €

### Niederländisch A1.4 Standardkurs

5. vhs Semester

Hartelijk welkom! Der Kurs bietet Ihnen eine abwechslungsreiche und lebendige Vertiefung in die niederländische Sprache. Er ist für Teilnehmende gedacht, die die Sprache strukturiert und systematisch erlernen möchten.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46414** Barbara Esser

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31, 53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 12 Abende, 16:30-18:00 Uhr

**Entgelt:** 79,00 €

### Niederländisch A2/B1

Nederlandse conversatie in levendige communicatie voor licht gevorderden.

**241-46415** Gabriele Elisabeth Langen

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Donnerstag, 22.02.2024, 8 Abende, 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 84,00 €

### Niederländisch B1 Konversationskurs

Vorkenntnisse mindestens Niveau A2

Wij zullen samen verschillende interessante thema's behandelen en daardoor samen onze kennis van de Nederlandse taal verbeteren.

De cursus vindt indien nodig online plaats in de vhs.cloud. Het lesmateriaal wordt in de cursus bekendgemaakt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag entschieden.

**241-46416** Tim-Sophie Hoogeveen

**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Montag, 19.02.2024, 12 Abende, 19:45-21:15 Uhr

**Entgelt:** 90,00 €

## Polnisch

**"Dzien dobry":**

### Polnisch Kurzkurs für Einsteiger\*innen

Piccolo-Kurs

Ein freundliches "Dzien dobry"- Guten Tag! - oder "Do widzenia" - Auf Wiedersehen - ,der Gebrauch einfacher Redewendungen in der Sprache des Gastlandes für erste Dialoge, eröffnet oftmals den Weg, um erste Kontakte zu knüpfen. Sie lernen elementare grammatische Strukturen der polnischen Sprache, damit Sie sich bei einem beruflichen oder privaten Aufenthalt in Polen auf einfache Art und Weise verständigen können. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46441** Therese Rogowicz

**Ort:** Europaschule Tdf., R 407, Am Bergeracker 31, 53842 Tdf,

**Zeit:** Montag, 25.03.2024, 6 Abende, 18:00-19:30 Uhr

**Entgelt:** 79,00 €

### Polnisch A1.2 Standardkurs

Vorkenntnisse mindestens drei vhs Semester

Bereits erworbene Grundkenntnisse der polnischen Sprache werden intensiv vertieft, gefestigt und erweitert. Grammatikkenntnisse, Wortschatz und Ausdrucksmöglichkeiten erweitern sich, sodass einfache Unterhaltungen über alltägliche und berufliche Dinge differenzierter werden.

Auch für Teilnehmende, die sich auf einen längeren Aufenthalt in Polen vorbereiten.

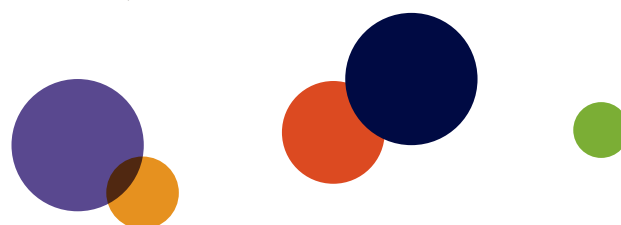
Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46442** Therese Rogowicz

**Ort:** Europaschule Tdf., R 407, Am Bergeracker 31, 53842 Tdf,

**Zeit:** Dienstag, 05.03.2024, 8 Abende, 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €





**NORDISCHE SPRACH-AKADEMIE KÖLN**

**Unterricht in allen nordischen Sprachen:**  
 Dänisch, Estnisch, Finnisch, Lettisch, Niederländisch,  
 Norwegisch, Isländisch, Schwedisch

**0221/30164984**  
[www.nordika-koeln.de](http://www.nordika-koeln.de)









## Portugiesisch

### Brasilianisches Portugiesisch A1.1 für Anfänger\*innen

Piccolo-Kurs, Standardkurs

Ein erster Grundwortschatz und der Erwerb elementarer Strukturen zur Grammatik und der Redemittel führen zum ersten Sprechen. Sie lernen: sich vorzustellen, sich zu begrüßen, sich zu verabschieden, über Interessen und Vorlieben zu sprechen, nach dem Weg zu fragen und sich unterwegs zu orientieren. Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt.

Helena Baloun-Demer ist Sprachdozentin, Dolmetscherin und Übersetzerin.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46461** Helena Baloun-Demer  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 8 Abende, 19:45-21:15 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Brasilianisches Portugiesisch B1

Sie besitzen bereits Portugiesischkenntnisse auf einem A2-Niveau und möchten sich im aktiven Sprechen verbessern. Abwechslungsreiche Übungsformen bei Gesprächen über interessante landeskundliche Informationen fördern den mündlichen Ausdruck. Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Helena Baloun-Demer ist Sprachdozentin, Dolmetscherin und Übersetzerin.

**241-46462** Helena Baloun-Demer  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst, Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 10 Abende, 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Russisch



### Bildungsurlaub: Russisch A1.1 Intensivkurs

Diese Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt und kann von allen Interessierten gebucht werden.

Ty govorish' po russki? - Sprichst du Russisch?

Heute sprechen etwa 280 Millionen Menschen Russisch in Europa. Russisch ist die am meisten verbreitete Sprache und übertrifft damit sogar das Englische.

Wer Russisch lesen und sprechen kann, findet weltweit viele Gesprächspartner.

Russisch zu lernen ist nicht so schwer, wie man zunächst vermutet. Mit etwas Übung erlernen Sie innerhalb einer Woche die wichtigsten Buchstaben des kyrillischen Alphabets und dazu grundlegende Grammatikstrukturen. Sie werden kleine, einfache Dialoge mit Muttersprachlern über Herkunft, Familie, Beruf und Vieles mehr führen können.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46471** Elena Sapova  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.24  
**Zeit:** Montag, 01.07.2024, 5 Termine, 10:00-15:30 Uhr  
**Entgelt:** 158,50 €

### Russisch A1.1 für Anfänger\*innen

Piccolo-Kurs, Standardkurs

Sie haben privat oder beruflich Kontakt zu russischsprachigen Menschen oder möchten aus reiner Neugier diese faszinierende Sprache mit einem anderen Alphabet kennenlernen?

Ein erstes Heranführen an die kyrillische Schrift, die Aussprache und grundlegende Grammatikstrukturen werden Ihnen helfen, sich in Form von kleinen, einfachen Dialogen mit Muttersprachlern über Herkunft, Familie, Beruf und Vieles mehr auszutauschen. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46472** Elena Sapova  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Donnerstag, 29.02.2024, 8 Abende, 17:00-18:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Russisch A1/A2 Standardkurs

Piccolo-Kurs

Vorkenntnisse mindestens vier vhs Semester

Dieser Kurs bietet viel Gelegenheit, Russisch zu sprechen. Vertieft und gefestigt werden dabei die bereits erworbenen Grammatikkenntnisse, wie die Deklination der Substantive, die Konjugation der Verben im Präsens, die Aspektpaare, die Personalpronomen und Vieles mehr. Abwechslungsreiche Übungsformen verbessern den Sprachgebrauch und erweitern den Wortschatz.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46473** Elena Sapova  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Donnerstag, 29.02.2024, 8 Abende, 18:45-20:15 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €





## Schwedisch

### Schwedisch A1: Einführungskurs

Sie möchten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache erwerben, vielleicht aus reinem Interesse an Sprache und Kultur, oder weil Sie aus beruflichen oder privaten Gründen die skandinavischen Länder bereisen, besonders Schweden. In diesem Einführungskurs lernen Sie, sich zu begrüßen, sich zu verabschieden, sich vorzustellen und sich mit einfachen Mitteln über Familie, Hobbies, den Beruf auszutauschen, Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46481** Dr. Markus Rosellen

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.32

**Zeit:** Dienstag, 12.03.2024, 5 Nachmittage,  
15:00-16:30 Uhr

**Entgelt:** 62,50 €

### Schwedisch intensiv mit geringen Vorkenntnissen

Sie besitzen bereits ganz geringe Kenntnisse der schwedischen Sprache und möchten diese vertiefen, damit Sie sich besser mit schwedischen Freunden oder Kollegen austauschen und verständigen können. Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag vorgestellt.

**241-46482** Eckart Maronde

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.32

**Zeit:** Samstag, 08.06.2024, 10:00-13:00 Uhr

Sonntag, 09.06.2024, 11:00-14:00 Uhr

Samstag, 15.06.2024, 10:00-13:00 Uhr

Sonntag, 16.06.2024, 11:00-14:00 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

## Spanisch

### Beratungstermine vor Ort:

jeweils von 18:00-19:30 Uhr

Kaiserstraße 1a, 53840 Troisdorf, 1. Etage

Montag, 22.01.2024

Dienstag, 23.01.2024

Donnerstag, 25.01.2024

Montag, 29.01.2024

Dienstag, 30.01.2024

**Telefonische Beratung ebenfalls an diesen Terminen,**

**jeweils von 18:00-19:30 Uhr unter:**

Spanisch: 02241-89631-30

## Spanisch Intensivkurse/ Bildungsurlaub

### Spanisch A2 Intensivkurs

Diese Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt und kann darüber hinaus von allen Interessierten gebucht werden.

Bei einer beruflichen Orientierung sind gute Spanischkenntnisse im Bewerbungsprofil immer gefragt. In diesem Kurs frischen Sie Ihre Grundkenntnisse in Spanisch auf dem Niveau A2 effektiv und

praxisorientiert auf, wiederholen grammatische Themen dieser Niveaustufen und trainieren das sichere Verstehen und fließende Sprechen in einfachen Gesprächssituationen.

Das Lehrmaterial wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

**241-46506** Claudia Hernández Inojosa

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.24

**Zeit:** Montag, 15.07.2024, 5 Termine,  
09:00-15:45 Uhr

**Entgelt:** 149,90 €

## Spanisch in Troisdorf Niveau A1-A2

### Spanisch schnell - Teil 1 (A1)

"Spanisch schnell A1" - unser erfolgreicher Kurs für alle, die Spanisch schnell lernen möchten oder müssen. Er eignet sich auch besonders gut für Wiedereinsteiger.

Teil 1 schließt das Sprachniveau "A1" des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) fast vollständig ab. Im Anschluss daran führt Teil 2 -"Spanisch schnell A1/A2"- zur nächst höheren Niveaustufe "A2". Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt.

Cristina Commentz ist langjährige Dozentin für Spanisch als Fremdsprache.

**241-46511** Cristina Commentz

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Montag, 26.02.2024, 8 Abende,  
18:30-20:45 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

### Spanisch schnell - Teil 2 (A1/A2)

Anschlusskurs zu "Spanisch schnell - Teil 1 (A1)" für alle, die schnell Spanisch lernen möchten oder müssen. Nach erfolgreichem Abschluss besitzen die Teilnehmenden die erforderlichen Kenntnisse, um einen Kurs des Niveaus B1 besuchen zu können.

Für Wiedereinsteiger besonders gut geeignet. Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden. Cristina Commentz ist langjährige Dozentin für Spanisch als Fremdsprache.

**241-46512** Cristina Commentz

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Montag, 06.05.2024, 8 Abende,  
18:30-20:45 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

### Spanisch A1 Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Spanischkenntnissen.

Das Sprechen steht im Vordergrund. Sie lernen, sich vorzustellen und sich über den Beruf, den Alltag, die Familie und das



allgemeine Befinden auszutauschen. Klar strukturierte Übungen zur Grammatik und motivierende Sprechsanlässe machen eine erste Verständigung schnell möglich und geben Einblicke in die spanischsprachige Welt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46513** Andrea Esperanza Gálvez Martínez  
**Ort:** vhs, Kirchstraße 12, R 4 / re. WE,  
 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 13.04.2024, 8 Vormittage,  
 10:00-11:30 Uhr  
**Entgelt:** 84,00 €

### Spanisch A1.2 Standardkurs

2. vhs Semester

Sie erweitern Ihre ersten Spanischkenntnisse und lernen, sich differenzierter auszudrücken mithilfe von strukturierten Übungen zur Grammatik und motivierenden Sprechsanlässen. Die Dozentin vermittelt interessante und hilfreiche Einblicke in die spanischsprachige Welt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden

Bei Bedarf findet der Kurs online statt.

Teresa Kümpel ist diplomierte Lehrerin für Spanisch als Fremdsprache.

**241-46514** Teresa Kümpel-Lasso  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 14 Abende,  
 18:30-20:00 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Spanisch A1.3 Standardkurs

Piccolo-Kurs

Vorkenntnisse mindestens drei vhs Semester

In einer kleineren Gruppe lernen Sie, mit den einfachen Tempus Formen - Präsens, einfaches Futur und Perfekt - Ereignisse aus der Gegenwart, der Vergangenheit und der Zukunft flüssig zu schildern. Sie erweitern Ihren Wortschatz, der lebhaft Gebrauch der spanischen Sprache führt zu einem schnellen Erfolg beim Sprechen und bereitet auf die nächst höhere Niveaustufe A2 vor.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46515** Karin Larrabe  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
 Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 20.02.2024, 10 Abende,  
 17:00-18:30 Uhr  
**Entgelt:** 129,00 €

### Spanisch A1 online Auffrischkurs

Piccolo-Kurs

Schnell und effektiv werden die bereits erworbenen ersten Grundlagen der spanischen Sprache auf dem Niveau A1 wiederholt und gefestigt und zum aktiven Sprechen geführt. Dieser Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-465160** Andrea Esperanza Gálvez Martínez

**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Mittwoch, 13.03.2024, 8 Abende,  
 17:00-18:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Spanisch online A1/A2 Konversationskurs

Intensives Sprachtraining zur Erweiterung der Basiskenntnisse auf dem Niveau A1/A2 der spanischen Sprache. Einführung in das indefinido mit unregelmäßigen Verben bei gleichzeitiger Anwendung des perfecto. Das freie Sprechen steht im Vordergrund. Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden

Cristina Commentz ist langjährige Dozentin für Spanisch als Fremdsprache.

**241-465170** Cristina Commentz  
**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Freitag, 01.03.2024, 13 Abende,  
 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 112,50 €

## Niveau A2/B1

### Spanisch A2/B1 Standardkurs

Vorkenntnisse: mindestens sieben vhs Semester

Der Unterricht findet zum größten Teil auf Spanisch statt und soll auch jüngere Teilnehmende motivieren, die Sprachkenntnisse zu festigen und zu erweitern. Kursinhalte sind u.a.: imperfecto, perfecto, indefinido. Begleitend zum Lehrwerk wird eine dem Niveau entsprechende Lektüre gelesen. Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden

Cristina Commentz ist langjährige Dozentin für Spanisch als Fremdsprache.

**241-46541** Cristina Commentz  
**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
 53842 Troisdorf-Oberlar  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 13 Abende,  
 18:30-20:00 Uhr  
**Entgelt:** 129,00 €

### Spanisch online A2

Sie besitzen Spanischkenntnisse auf dem Niveau A1 und möchten diese erweitern und zum Sprachniveau A2 führen.

Mit den Ihnen bekannten Verbformen im Präsens schildern Sie bereits Ihre Bedürfnisse, auch können Sie mit einfachen Formen der Vergangenheit über Erlebtes berichten, aber es fehlt die Sicherheit beim Sprechen. Praxisnahe Übungen zur Grammatik und vielfältige Gesprächssituationen schaffen eine gute Basis für die Erweiterung Ihrer Sprachkenntnisse. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-465420** Andrea Esperanza Gálvez Martínez  
**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Mittwoch, 05.06.2024, 5 Abende,  
 18:15-19:45 Uhr  
**Entgelt:** 66,50 €



## Spanisch A2: Besser sprechen und verstehen

Piccolo-Kurs

Vorkenntnisse A1/A2

Sich auf einfache Art und Weise verständigen zu können und besser zu verstehen, ohne viel an Grammatik zu denken - das ist das Ziel dieses Sprachtrainings für motivierte Lernende. Zusammen mit einer Muttersprachlerin werden Sie sicherer in der Kommunikation und aktivieren Ihre bereits vorhandenen Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1/A2 sehr schnell. Interessante Themen und Texte über das Leben in spanischsprachigen Ländern motivieren zu lebhaften Gesprächen und Diskussionen.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46543** Victoria Bierwald

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.32

**Zeit:** Samstag, 15.03.2024, 7 Vormittage,  
10:00-12:30 Uhr

**Entgelt:** 91,50 €

## Spanisch A2/B1 Besser sprechen und verstehen

Piccolo-Kurs

Vorkenntnisse A2/B1

Sie haben bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2, vielleicht auch darüber hinaus, und möchten lernen, sich differenzierter und fließender auszudrücken, ohne viel an Grammatik zu denken. Interessante Themen und Texte über das Leben in spanischsprachigen Ländern motivieren zusammen mit einer Muttersprachlerin zu lebhaften Gesprächen und Diskussionen.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46544** Victoria Bierwald

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S1.24

**Zeit:** Samstag, 08.06.2024, 7 Vormittage,  
10:00-11:30 Uhr

**Entgelt:** 91,50 €

## Niveau B1

### Spanisch B1: Gut vorbereitet

Piccolo-Kurs

Sie haben Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2/B1, bereiten sich vielleicht für eine Prüfung vor oder möchten einfach nur gezielt bestimmte Themen der Grammatik wiederholen und Ihre offenen Fragen beantwortet wissen.

In diesem Kurs werden u.a. die vier Tempra der Vergangenheit - los cuatro tiempos del pasado - intensiv geübt.

Die Schilderung von Ereignissen, die in der Vergangenheit passiert sind, erfolgt mit interessanten Texten und Übungseinheiten. Das Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46545** Andrea Esperanza Gálvez Martínez

**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Freitag, 08.03.2024, 4 Abende,  
17:00-19:15 Uhr

**Entgelt:** 79,00 €

### Spanisch B1: Gut vorbereitet - Vertiefung

Piccolo-Kurs

Für Teilnehmende, die bereits das Niveau B1 im Spanischen erreicht haben, sich für eine Prüfung vorbereiten, und auch für alle anderen Interessierten, die gezielt bestimmte Themen der Grammatik auf dieser Niveaustufe wiederholen und üben möchten.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46546** Andrea Esperanza Gálvez Martínez

**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Freitag, 12.04.2024, 4 Abende,  
17:00-19:15 Uhr

**Entgelt:** 79,00 €

### Spanisch B1 - Conversación y gramática

Piccolo-Kurs

En este curso aprendemos gramática a través de Conversaciones. Usted podrá expresarse con fluidez y seguridad y al mismo tiempo ampliara su vocabulario. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt.

Frau Kümpel-Lasso ist Lehrerin für Spanisch als Fremdsprache.

**241-46547** Teresa Kümpel-Lasso

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 8 Abende,  
19:00-20:30 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

### Spanisch B1 - Conversación y gramática - Vertiefung

Piccolo-Kurs

En este curso aprendemos gramática a través de Conversaciones. Usted podrá expresarse con fluidez y seguridad y al mismo tiempo ampliara su vocabulario. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Bei Bedarf findet der Kurs online in der vhs.cloud statt.

Teresa Kümpel-Lasso ist Lehrerin für Spanisch als Fremdsprache.

**241-46548** Teresa Kümpel-Lasso

**Ort:** Europaschule Troisdorf, Am Bergeracker 31,  
53842 Troisdorf-Oberlar

**Zeit:** Mittwoch, 22.05.2024, 5 Abende,  
19:00-20:30 Uhr

**Entgelt:** 66,50 €

### Spanisch online B1: Wiederholung und Festigung

Piccolo-Kurs

Disfrutar de una conversación animada y a través de ella consolidar los fundamentos gramaticales del nivel B1, son los objetivos de este curso. Hablar sobre temas variados de la actualidad mejoran significativamente las competencias lingüísticas, especialmente aquellas que necesitamos para expresar nuestras opiniones o las que se refieren a informar sobre acontecimientos pasados y futuros. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt.

**241-465490** Claudia Hernández Inojosa



**Ort:** Online-Kurs  
**Zeit:** Donnerstag, 14.03.2024, 8 Vormittage,  
 10:00-11:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Niveau B2

### Conversación y repaso B1/B2

En este curso hablamos, ampliamos vocabulario, repasamos gramática y leemos artículos de actualidad.

**241-46561** Karin Larrabe  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
 Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 20.02.2024, 10 Abende,  
 18:40-20:10 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Spanisch B2 Conversación y gramática

En este curso usted podrá ampliar su vocabulario, refrescar su gramática y mejorar sus estrategias comunicativas. Además podrá leer interesantes artículos de actualidad. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Frau Kümpel-Lasso ist Lehrerin für Spanisch als Fremdsprache.

**241-46562** Teresa Kümpel-Lasso  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, 1a  
**Zeit:** Mittwoch, 28.02.2024, 14 Vormittage,  
 10:00-11:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Spanisch in Niederkassel Niveau A1-A2

### Spanisch A1.1 für Anfänger\*innen

Standardkurs

Das Sprechen steht bei diesem Einstieg in die spanische Sprache im Vordergrund. Sie lernen, sich vorzustellen, über den Beruf, den Alltag, die Familie und das allgemeine Befinden zu sprechen. Klar strukturierte Übungen zur Grammatik und motivierende Sprechanlässe machen eine erste Verständigung schnell möglich und geben Einblicke in die spanischsprachige Welt.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46601** Andrea Esperanza Gálvez Martínez  
**Ort:** RS Alfred-Delp, Neubau, Niederkassel, Eifelstr. 1g,  
 Raum 312  
**Zeit:** Dienstag, 12.03.2024, 10 Abende,  
 18:15-19:45 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Spanisch A1.2 Standardkurs

2. vhs Semester

Ihre ersten Grundkenntnisse der spanischen Sprache werden erweitert, das Sprechen steht dabei im Vordergrund. Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen des alltäglichen Lebens zu verständigen, mit Freunden oder Kollegen, und erhalten Einblicke in die

spanischsprachige Welt.

Bei Bedarf findet der Kurs online statt. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46602** Andrea Esperanza Gálvez Martínez  
**Ort:** vhs-Studienhaus, Nähraum, 53859 Ndk.-Mondorf,  
 Oberdorfstr. 4  
**Zeit:** Donnerstag, 07.03.2024, 10 Abende,  
 18:30-20:00 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Spanisch A1.2 Standardkurs

2. vhs Semester

In moderatem Lerntempo und mit viel praktischem Training erweitern Sie ihre bereits erworbenen ersten Spanischkenntnisse. Die Gesprächsthemen werden vielfältiger, die Grammatik differenzierter.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46603** Andrea Esperanza Gálvez Martínez  
**Ort:** vhs-Studienhaus, Nähraum, 53859 Ndk.-Mondorf,  
 Oberdorfstr. 4  
**Zeit:** Donnerstag, 07.03.2024, 8 Vormittage,  
 09:30-11:00 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Niveau A2/B1

### Spanisch A2.1 conversación fácil

Piccolo-Kurs

Wiedereinstieg in die spanische Sprache nach längerer Pause. Sie haben Grundkenntnisse in Spanisch auf dem Niveau A1/A2 und möchten diese auffrischen und aktiv festigen, besonders im mündlichen Ausdruck. Gespräche mit einer Muttersprachlerin, einfach und klar strukturiert, über vielseitige Themen trainieren den Wortschatz, die Redemittel und die Aussprache, sodass die Grammatik fast zur Nebensache wird. Eine gute Vorbereitung für einen Aufenthalt in einem Spanisch sprachigem Land.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46621** Claudia Hernández Inojosa  
**Ort:** GesS Niederkassel, Zufahrt Premnitzer Str.  
 53859 Ndk., Raum 3  
**Zeit:** Montag, 11.03.2024, 5 Abende,  
 18:00-20:15 Uhr  
**Entgelt:** 79,00 €

### Spanisch A2.2 conversación fácil

Piccolo-Kurs

Sie haben Kenntnisse der spanischen Sprache auf dem Niveau A2 und darüber hinaus und Sie kennen u.a. die verschiedenen Vergangenheitsformen (perfecto, indefinido, imperfecto und plusquamperfecto).

Es fehlt Ihnen aber die Sprachpraxis, diese auch frei in alltäglichen Gesprächssituationen anzuwenden.

Zusammen mit einer Muttersprachlerin werden Sie mit abwechslungsreichen Übungen fast ohne Mühe fließender sprechen lernen. Übungen zur Grammatik treten weitgehend in den Hintergrund.



Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46622** Claudia Hernández Inojosa  
**Ort:** GesS Niederkassel, Zufahrt Premnitzer Str.  
 53859 Ndk., Raum 3  
**Zeit:** Montag, 03.06.2024, 5 Abende,  
 18:00-20:15 Uhr  
**Entgelt:** 97,80 €

## Spanisch B1: Conversación fácil

Piccolo-Kurs

Ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe A2 werden kontinuierlich durch abwechslungsreiche Grammatikübungen und zu verschiedenen Sprechansätzen auf die Niveaustufe B1 erweitert.

En este curso usted podrá ampliar sus conocimientos del idioma, gramática y vocabulario.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46623** Andrea Esperanza Gálvez Martínez  
**Ort:** vhs-Studienhaus, SR 1, 53859 Ndk.-Mondorf,  
 Oberdorfstr. 4  
**Zeit:** Donnerstag, 07.03.2024, 8 Vormittage,  
 11:00-12:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Türkisch

### Merhaba! Türkisch Einführungskurs

Piccolo-Kurs

Einführungskurs in die moderne türkische Sprache

Einige Ihrer Arbeitskolleg\*innen kommen aus der Türkei oder in Ihrem privaten Umfeld gibt es deutsch-türkische Kontakte. Daher ist es für Sie wichtig, Kenntnisse der türkischen Sprachen zu erwerben.

Diese Wochenendveranstaltung vermittelt Ihnen auf kommunikative Art und Weise einen ersten Eindruck dieser schönen und klangvollen Sprache.

Sie lernen, sich vorzustellen, sich zu begrüßen und zu verabschieden und können erste Mitteilungen über Ihre Herkunft und Familie machen, sowie die Zahlen von 1-100 verwenden.

Das Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

**241-46651** Hava Behiar  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
 Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Freitag, 24.05.2024, 4 Abende,  
 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 44,00 €

### Türkisch A1.2 Wiedereinstieg

Piccolo-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen von ein bis zwei Semestern.

Ob im Hotel, im Restaurant, im Beruf oder im privaten Umfeld: Gespräche in einfachen Dialogen ermöglichen eine erste Verständigung und Kontaktaufnahme mit türkischen Muttersprachlern und geben einen aufschlussreichen Einblick in deren Kultur, Gesellschaft und Mentalität. Besonders berücksichtigt werden Aussprache, Wortstellung sowie der korrekte Satzbau beim Gebrauch der

Verben im Präsens und der entsprechenden Personalpronomen.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46652** Hava Behiar  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
 Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 8 Abende,  
 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Ukrainisch



### Bildungsurlaub: Ukrainisch Intensivkurs

Diese Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannt und kann von allen Interessierten gebucht werden.

Sie haben Kontakt zu Ukrainern und möchten sich mit ihnen auf einfache Art und Weise in deren Muttersprache verständigen können.

Dieser Intensivkurs ist vor allem auf die mündliche Kommunikation ausgerichtet. Erste Verben und Redemittel werden gelernt, die Begrüßung, Anrede, Wie heißt du?, Wie heißen Sie?, Fragen nach der Familie, nach dem Beruf und dem Befinden ermöglicht. Erklärungen zu den Besonderheiten des Alphabets, der Aussprache und Informationen zur Landeskunde erleichtern das Sprachverständnis.

Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung

Das Lehrmaterial wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

**241-46681** Olga Morozova  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
 53840 Troisdorf, S1.32  
**Zeit:** Montag, 15.07.2024, 5 Termine,  
 09:30-16:15 Uhr  
**Entgelt:** 145,70 €

## Deutsch als Fremdsprache in Troisdorf und Niederkassel

### Sprachkompetenz A1/A2

**Beratung „Deutsch als Fremdsprache“ ohne Voranmeldung:**

Montag: 14:30-16:30 Uhr  
 Freitag: 09:00-12:00 Uhr

**Terminabsprache:**

Claudia Schwarzbach, 02241-89631 40,  
 schwarzbach@vhs-tdf-ndk.de





## Sprachkompetenz A1/A2

### Deutsch A1.1 Grundkurs

Sie sprechen noch kein Deutsch, verstehen aber schon ein bisschen und möchten schnell das Sprachniveau A1 erreichen. Sie erwerben erste Basiskenntnisse und können sich dann im Alltag und Beruf auf einfache Art und Weise verständigen.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

You don't speak German yet, but already understand a little and would like to reach language level A1 quickly. You will acquire your first basic knowledge and will then be able to communicate easily in everyday life and at work.

Teaching material on the first day of the course in consultation with the lecturer.

**241-46801** Marion Lenden-Boos

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE,

53840 Troisdorf

**Zeit:** Montag, 26.02.2024, 10 Abende,  
16:30-18:00 Uhr

**Entgelt:** 87,50 €

### Deutsch A1.2 Aufbaukurs

Sie sprechen und verstehen schon ein bisschen Deutsch, möchten Ihre Kenntnisse erweitern und ein gutes Sprachniveau A1 erreichen.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46802** Helena Baloun-Demer

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024, 10 Abende,  
18:00-20:15 Uhr

**Entgelt:** 111,50 €

Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben
-------	-------	----------	-----------

### Kompetente Sprachverwendung

<b>C2</b>	Verstehen der gesprochenen Sprache ohne Schwierigkeiten	Müheloses Lesen aller Texte	Mühelose Beteiligung an Gesprächen und Diskussionen mit Verwendung umgangssprachlicher Redewendungen	Verfassen anspruchsvoller, komplexer Texte und Fachtexte zusammenfassen
<b>C1</b>	Müheloses Verstehen von Redebeiträgen, Fernsehsendungen, Spielfilmen	Verstehen langer, komplexer Sachtexte und literarischer Texte	Spontane, fließende, flexible, präzise Ausdrucksweise	Strukturierte schriftliche Ausdrucksweise über komplexe Sachverhalte in angemessenem Stil
<b>Selbständige Sprachverwendung</b>				
<b>B2</b>	Folgen längerer Beiträge, Fernsehsendungen, Spielfilme über bekannte Themen	Lesen von Artikeln, Berichten, literarische Prosatexte	Spontane, fließenden Verständigung und aktive Teilnahme an Diskussionen	Schreiben detaillierter Texte und schriftlich argumentieren
<b>B1</b>	Verstehen von Hauptinformationen in Arbeit, Schule, Freizeit	Verstehen von Texten aus Alltag und Beruf	Teilnahme an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, Aktuelles	Schreiben einfacher, zusammenhängender Texte über vertraute Themen
<b>Elementare Sprachverwendung</b>				
<b>A2</b>	Verstehen des Wesentlichen in kurzen, klaren, einfachen Mitteilungen	Lesen kurzer einfacher Texte	Verständigung in Sätzen in einfachen Situationen	Schreiben einfacher Notizen und kurzer Briefe
<b>A1</b>	Verstehen vertrauter Wörter und einfacher Sätze	Verstehen einzelner Wörter und ganzer Sätze auf z.B. Schildern, Plakaten	Verständigung in knappen Worten	Schreiben kurzer, einfacher Postkarten und ausfüllen von Formularen



## Deutsch: Einfach nur sprechen! A1/A2

Vorkenntnisse: Niveau A1/A2

Sie möchten auf einfache Art und Weise freier, flüssiger und korrekter Deutsch sprechen und verstehen lernen, am Arbeitsplatz, mit Kunden und Kollegen, und im alltäglichen Leben. Auf Grammatikübungen wird weitgehend verzichtet. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46803** Marion Lenden-Boos

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Montag, 26.02.2024, 10 Abende,  
18:15-19:45 Uhr

**Entgelt:** 87,50 €

## Deutsch A1 Intensivkurs

Sie verstehen und sprechen schon etwas Deutsch. Ihr Ziel ist es, in kurzer Zeit das Ziel A1 zu erreichen, sodass Sie sich mit Kollegen oder Privatpersonen auf einfache Art und Weise verständigen können.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46804** Paolo Ragusa

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 09.04.2023, Mittwoch, Donnerstag,  
15 Nachmittage, 15:00-16:30 Uhr,

**Entgelt:** 111,60 €

## Deutsch A1/A2 Intensivkurs

Sie haben Deutschkenntnisse auf dem Niveau A1 (A1.1 und A1.2) und möchten die nächst höhere Stufe A2 erreichen. Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen einfach zu verständigen und besser zu verstehen. Gespräche über Ihre Herkunft, Ihren Beruf, Ihre Umgebung und Ihre Wünsche werden möglich sein. Übungen zur Grammatik festigen den korrekten Sprachgebrauch.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46805** Paolo Ragusa

**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE,  
53840 Troisdorf

**Zeit:** Dienstag, 04.06.2023, 15 Nachmittage,  
15:00-16:30 Uhr

**Entgelt:** 111,60 €

## Sprachkompetenz A2/B1

### Deutsch A2 Grammatik intensiv

Sie möchten in Gesprächen mit Kunden, mit Kollegen am Arbeitsplatz oder mit Freunden sicherer im Ausdruck werden. Alltägliche Gesprächssituationen werden geübt und mit Übungen zur Grammatik der Niveaustufe A2 gefestigt.

Tania Silvestri ist Sprach- und Literaturwissenschaftlerin.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46821** Tania Silvestri

**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 06.03.2024, 8 Abende,  
18:30-20:45 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

### Deutsch A2+/B1 Brückenkurs

Übergang von A2 zu B1

Sie besitzen die Grundlagen der Niveaustufe A2 in Deutsch. Ihr Ziel ist es, die Niveaustufe B1 zu erreichen.

Die Grammatik der Niveaustufe B1 wird zügig neu erarbeitet oder wiederholt:

Verb + Endung, Nomen + Verb, Satz + Satzbau, Wortschatzerweiterung. Dieser Kurs ist auch als Vorbereitung für die Teilnahme an der Prüfung telc Deutsch B1 geeignet. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

Tania Silvestri ist Sprach- und Literaturwissenschaftlerin.

**241-46822** Tania Silvestri

**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf

**Zeit:** Mittwoch, 05.06.2024, 7 Abende,  
18:30-20:45 Uhr

**Entgelt:** 90,00 €

### Deutsch A2/B1 Konversation mit Grammatik

Sie möchten freier, flüssiger und korrekter Deutsch sprechen, am Arbeitsplatz, mit Kunden und Kollegen, im alltäglichen Leben? Dialoge in Partnerübungen und Übungen zum Wortschatz helfen Ihnen, dieses Ziel zu erreichen. Das Sprechen mit leichten Übungen zur Grammatik steht im Vordergrund. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46823** Marion Lenden-Boos



# Kreuzberg Bonn – Sprachinstitut

Deutschkurse A1–C1

Prüfungszentrum TestDaF und Telc

Kekuléstraße 31 • 53115 Bonn-Poppelsdorf • 0228 217172

[www.sprachinstitut-kreuzberg-bonn.de](http://www.sprachinstitut-kreuzberg-bonn.de) • [sprachinstitut@kreuzberg-bonn.de](mailto:sprachinstitut@kreuzberg-bonn.de)



**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 4 / re. WE,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** Freitag, 08.03.2024, 8 Vormittage,  
09:30-11:45 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

### Deutsch B1 Sicher in Beruf und Alltag

Sie haben bereits eine gute Basis an Deutschkenntnissen auf dem Niveau A2/B1, aber Sie möchten sicherer beim Sprechen und in der Grammatik werden. Zweimal wöchentlich wird die Grammatik auf dem Niveau B1 intensiv erarbeitet, wiederholt und gefestigt. Auch als Prüfungsvorbereitung für das Zertifikat Deutsch B1 geeignet.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46824** Paolo Ragusa  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 12.03.2024, 17:30-19:00 Uhr  
Donnerstag, 19:15-20:45 Uhr, 12 Abende  
**Entgelt:** 104,00 €

### Deutsch B1 Sicher in Beruf und Alltag - Vertiefung

Dieser Kurs wiederholt, festigt und vertieft ausgewählte Grammatikthemen der Niveaustufe B1. Mit guten Sprachkenntnissen auf dem Niveau B1 können Sie sich in alltäglichen Situationen im Beruf und Alltag besser verständigen und die Kommunikation mit Muttersprachlern fällt leichter.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem Dozierenden entschieden.

**241-46825** Paolo Ragusa  
**Ort:** Städt. Gymnasium Troisdorf, Zum Altenforst,  
Eingang: Am Burghof, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag 04.06.2024, 17:30-19:00 Uhr  
Donnerstag, 19:15-20:45 Uhr, 8 Abende  
**Entgelt:** 84,00 €

### Deutsch B1 Sprechen und Schreiben

Sie haben bereits Kenntnisse auf dem Sprachniveau B1 und Sie möchten besser sprechen und schreiben lernen. Gespräche zu unterschiedlichen Themen festigen den vorhandenen Wortschatz. Gezielte Schreibübungen - E-Mails, Briefe, kleine Texte - führen zum Lernerfolg auch im schriftlichen Ausdruck. Auf Übungen zur Grammatik wird weitgehend verzichtet. Dieser Kurs ist auch als Prüfungsvorbereitung für das Zertifikat Deutsch B1 geeignet.

Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46826** Cristina Commentz  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a,  
53840 Troisdorf, S2.32  
**Zeit:** Samstag, 09.03.2024, 8 Vormittage,  
10:00-12:15 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Sprachkompetenz B2

### Deutsch B2 fließend und gut sprechen

Piccolo Kurs

Sie möchten sich spontan und fließend in Deutsch mit Muttersprachlern verständigen können. Geübt wird anhand von interessanten Texten auf dem Niveau B2, die zum regen Gesprächsaustausch motivieren. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46852** Marion Lenden-Boos  
**Ort:** vhs, Kirchstraße. 12, R 5 / re. WE,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** Dienstag, 05.03.2024, 8 Nachmittage,  
16:00-17:30 Uhr  
**Entgelt:** 104,00 €

## Deutsch für Schule, Ausbildung, Beruf

### NEU Deutsche Grammatik leicht verständlich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon länger in Deutschland leben, vielleicht noch nie einen Sprachkurs besucht haben, aber verständlich Deutsch sprechen. Sie haben die deutsche Sprache vor allem am Arbeitsplatz oder im Alltag gelernt, aber nie grundlegende Strukturen der Grammatik. Der Unterricht ist auch für Muttersprachler gedacht, die im Verlauf ihres Schulbesuchs oder ihrer Ausbildung besser in Deutsch werden wollen. Inhalte des Kurses u.a.: grundlegende Strukturen der deutschen Grammatik einfach erklärt, wie u.a. Satzbau/Wortstellung, Groß- und Kleinschreibung.

Verfassen von kurzen Texten, wie E-Mails, Notizen, Mitteilungen, kurze Briefe, so, wie sie im Berufsalltag erwartet werden. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden. Für diesen Kurs wird die Teilnahme an einer Sprachberatung erbeten.

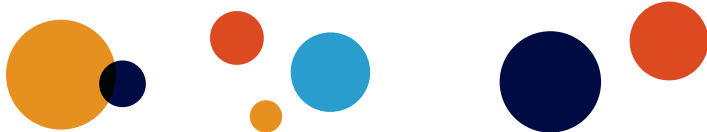
**241-46866** Birute Scherkani  
**Ort:** Europaschule Tdf., R 306, Am Bergeracker 31,  
53842 Tdf.  
**Zeit:** Mittwoch, 13.03.2024, 7 Abende,  
18:00-20:15 Uhr  
**Entgelt:** 109,00 €

### Deutsch für Schule, Ausbildung und Beruf

Sie sprechen schon sehr gut Deutsch, haben vor längerer Zeit schon einmal einen Sprachkurs besucht und vielleicht sogar die Sprachprüfung Deutsch B1 oder B2 absolviert. Jetzt befinden Sie sich gerade in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme oder besuchen eine Regelschule und möchten grundlegend Ihre Deutschkenntnisse verbessern.

Die wichtigsten Regeln und Funktionen der deutschen Grammatik und Rechtschreibung werden wiederholt und systematisch geübt, u.a. Satzbau, Tempusformen, Groß- und Kleinschreibung. Auch für Teilnehmende, die Sprachkenntnisse auf dem Niveau C1 anstreben. Über das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag in Absprache mit der Dozierenden entschieden.

**241-46867** Christine Kramer-Panier







**Ort:** vhs, Kirchstraße 12, R 4 / re. WE, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Montag, 11.03.2024, 7 Termine, 16:30-18:45 Uhr  
**Entgelt:** 109,00 €

### Gut in Deutsch: Kurs für Schüler 5./6. Klasse

Piccolo-Kurs

Endlich Zeit für Deutsch. Gute Grundlagen in der deutschen Sprache sichern einen erfolgreichen Weg während der Schullaufbahn und auch im späteren beruflichen Leben.

In Anlehnung an den Deutschunterricht an weiterführenden Schulen lernen Schüler der 5. und 6. Klasse in diesem Kurs auf ansprechende Art und Weise eine korrekte Rechtschreibung und Zeichensetzung und wie man unterschiedliche Textsorten mit dem Gebrauch der richtigen Grammatik verständlich und kreativ formuliert.

Auch das Interesse am Lesen und richtigen Verstehen von Texten unterschiedlicher Länge wird gefördert, sodass der mündliche Ausdruck sich spürbar verbessert. Am ersten Kurstag gibt die Dozentin den Eltern Informationen zum Kursverlauf und zum Übungsmaterial.

**241-46868K** Hasti Mehrbakhsh

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.24

**Zeit:** Samstag, 09.03.2024, 8 Vormittage,  
10:30-12:00 Uhr

**Entgelt:** 104,00 €

## Prüfung Zertifikat Deutsch B1

### telc Prüfung Deutsch B1

**Prüfung:** Samstag, 27.04.2024

**Anmeldeschluss:** Freitag, 15.03.2024

Die Anmeldung muss persönlich erfolgen.

Beratung und Anmeldung nur mit Terminvereinbarung unter 02241 89631 33, Frau von Malottki. Die Gebühr von 155,00 € muss bei der Anmeldung per ec-Kartenzahlung bezahlt werden.

Um 08:15 Uhr wird vor Beginn der eigentlichen Prüfung die Identität der Prüfungsteilnehmenden festgestellt. Danach folgt eine ausführliche Information über den Ablauf der Prüfung.

**241-46901** Ingrid Becker/ Sandra Korn/  
Hasti Mehrbakhsh/ Martin Becker

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.23

**Zeit:** Samstag, 27.04.2024, 1Tag, 08:15-18:00 Uhr

**Entgelt:** 155,00 €

### telc Prüfung Deutsch B1

**Prüfung:** Samstag, 08.06.2023

**Anmeldeschluss:** Freitag, 03.05.2024

Die Anmeldung muss persönlich erfolgen.

Beratung und Anmeldung nur mit Terminvereinbarung unter 02241 89631 33, Frau von Malottki. Die Gebühr von 155,00 € muss bei der Anmeldung per ec-Kartenzahlung bezahlt werden.

Um 08:15 Uhr wird vor Beginn der eigentlichen Prüfung die Identität der Prüfungsteilnehmenden festgestellt. Danach folgt eine ausführliche Information über den Ablauf der Prüfung.

**241-46902** Ingrid Becker/ Sandra Korn/  
Hasti Mehrbakhsh/ Martin Becker

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.23

**Zeit:** Samstag, 08.06.2024, 1Tag, 08:15-18:00 Uhr

**Entgelt:** 155,00 €

### telc Prüfung Deutsch B1

**Prüfung:** Samstag, 14.09.2024

**Anmeldeschluss:** Freitag, 16.08.2024

Die Anmeldung muss persönlich erfolgen.

Beratung und Anmeldung nur mit Terminvereinbarung unter 02241 89631 33, Frau von Malottki. Die Gebühr von 155,00 € muss bei der Anmeldung per ec-Kartenzahlung bezahlt werden.

Um 08:15 Uhr wird vor Beginn der eigentlichen Prüfung die Identität der Prüfungsteilnehmenden festgestellt. Danach folgt eine ausführliche Information über den Ablauf der Prüfung.

**241-46903** Ingrid Becker/ Sandra Korn/  
Hasti Mehrbakhsh/ Martin Becker

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.23

**Zeit:** Samstag, 14.09.2024, 1 Tag, 08:15-18:00 Uhr

**Entgelt:** 155,00 €

## Einbürgerungstest

### Prüfungstermine Einbürgerungstest

Zusätzlich zu dem Sprachfeststellungstest, der die Kompetenz auf der Ebene B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen belegt, müssen Migranten vor Beantragung der deutschen Staatsbürgerschaft den Einbürgerungstest bestehen.

Die Testfragen können Sie unter [www.vhs-tdf-ndk.de](http://www.vhs-tdf-ndk.de) in der Rubrik Einbürgerungstest abrufen.

### Einbürgerungstest

**Prüfung:** Mittwoch, 13.03.2023, 15:00 Uhr

Die Anmeldung muss persönlich erfolgen.

Beratung und Anmeldung nur mit Terminvereinbarung unter 02241 8963133, Frau von Malottki

Die Gebühr von 25,00 € muss bei Anmeldung per ec-Kartenzahlung bezahlt werden. Bringen Sie bitte Ihren Pass oder Ihren Personalausweis mit.

Um 14:30 Uhr wird vor Beginn der eigentlichen Prüfung die Identität der Prüfungsteilnehmenden festgestellt. Danach folgt eine ausführliche Information über den Ablauf der Prüfung.

**241-46910** Elke von Malottki

**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.23

**Zeit:** Mittwoch, 13.03.2024, 1 Nachmittag, 14:30-16:00 Uhr

**Entgelt:** 25,00 €

## Deutsch als Fremdsprache

### TREFFPUNKT SPRACHEN

Adelheidsstraße 80 • 53225 Bonn



**Lernen in kleinen Gruppen  
A1 bis C2, DSH, DAF  
und Studienkolleg**

**Einfach mal anrufen: 0228 - 69 57 51  
[www.treffpunkt-sprachen.de](http://www.treffpunkt-sprachen.de)**

**Kurse bei uns oder auf Wunsch auch online**

### Einbürgerungstest

Prüfung: Mittwoch, 15.05.2024, 15:00 Uhr  
 Die Anmeldung muss persönlich erfolgen.  
 Beratung und Anmeldung nur mit Terminvereinbarung unter 02241 8963133, Frau von Malottki  
 Die Gebühr von 25,00 € muss bei Anmeldung per ec-Kartenzahlung bezahlt werden. Bringen Sie bitte Ihren Pass oder Ihren Personalausweis mit.  
 Um 14:30 Uhr wird vor Beginn der eigentlichen Prüfung die Identität der Prüfungsteilnehmenden festgestellt. Danach folgt eine ausführliche Information über den Ablauf der Prüfung.  
 241-46911 Elke von Malottki  
 Ort: vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.23  
 Zeit: Mittwoch, 15.05.2024, 1 Nachmittag, 14:30-16:00 Uhr  
 Entgelt: 25,00 €

### Einbürgerungstest

Prüfung: Mittwoch, 26.06.2024, 15:00 Uhr  
 Die Anmeldung muss persönlich erfolgen.  
 Beratung und Anmeldung nur mit Terminvereinbarung unter 02241 8963133, Frau von Malottki  
 Die Gebühr von 25,00 € muss bei Anmeldung per ec-Kartenzahlung bezahlt werden. Bringen Sie bitte Ihren Pass oder Ihren Personalausweis mit.  
 Um 14:30 Uhr wird vor Beginn der eigentlichen Prüfung die Identität der Prüfungsteilnehmenden festgestellt. Danach folgt eine ausführliche Information über den Ablauf der Prüfung.  
 241-46912 Elke von Malottki  
 Ort: vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.23  
 Zeit: Mittwoch, 26.06.2024, 1 Nachmittag, 14:30-16:00 Uhr  
 Entgelt: 25,00 €

### Einbürgerungstest

Prüfung: Mittwoch, 18.09.2024, 15:00 Uhr  
 Die Anmeldung muss persönlich erfolgen.  
 Beratung und Anmeldung nur mit Terminvereinbarung unter 02241 8963133, Frau von Malottki  
 Die Gebühr von 25,00 € muss bei Anmeldung per ec-Kartenzahlung bezahlt werden. Bringen Sie bitte Ihren Pass oder Ihren Personalausweis mit.  
 Um 14:30 Uhr wird vor Beginn der eigentlichen Prüfung die Identität der Prüfungsteilnehmenden festgestellt. Danach folgt eine ausführliche Information über den Ablauf der Prüfung.  
 241-46913 Elke von Malottki  
 Ort: vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.23  
 Zeit: Mittwoch, 18.09.2024, 1 Nachmittag, 14:30-16:00 Uhr  
 Entgelt: 25,00 €

## Integrationskurse gemäß Zuwanderungsgesetz, Berufssprachkurse (DeuFö)



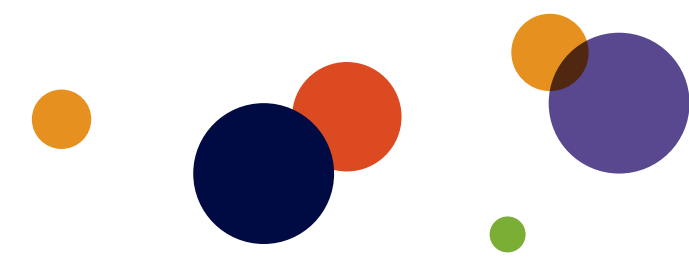
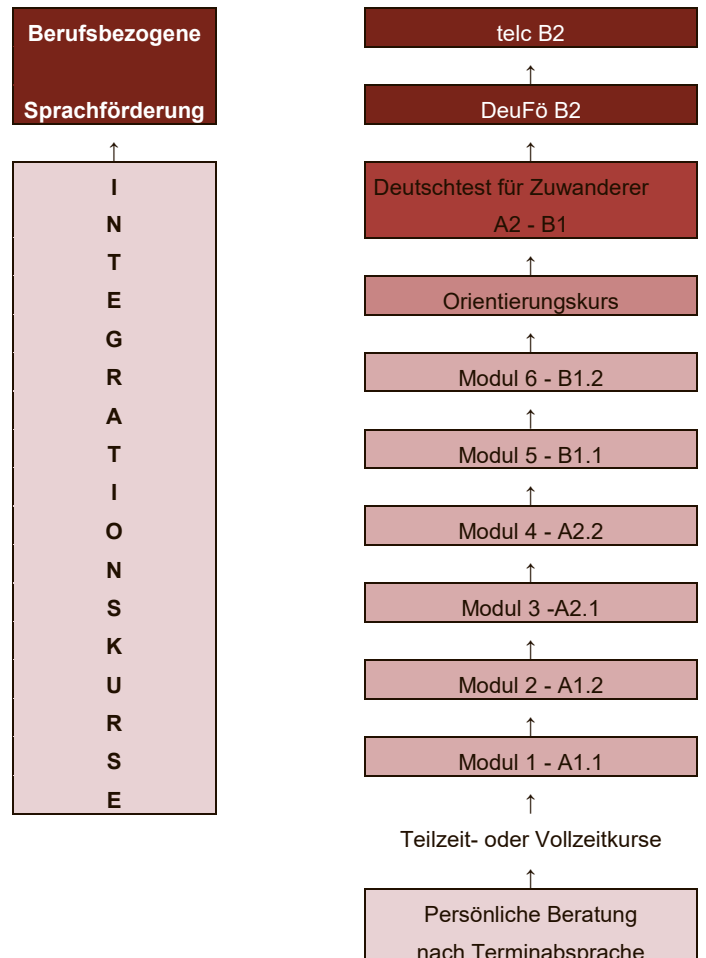
**Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge**

Der Volkshochschulzweckverband Troisdorf und Niederkassel ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zur Durchführung von Integrationskursen und Berufssprachkursen (DeuFö) zugelassen.

#### Beratung und Informationen:

Marta Tobola, 02241 8963172, tobola@vhs-troisdorf.de  
 Mavlina Khabuliani, 02241 8963130, khabuliani@vhs-troisdorf.de

Weitere Informationen zu den Integrationskursen und Berufssprachkursen (DeuFö) erhalten Sie unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de).



## Arbeitswelt

### **NEU** Future Skills: Bereit für die Arbeitswelt von morgen?

Digitalisierung, Künstliche Intelligenz sowie globale gesellschaftliche Herausforderungen haben enorme Auswirkungen auf die Arbeit der Zukunft. In einer sich rasant wandelnden digital geprägten Gesellschaft veraltet Wissen sehr schnell. Berufstätige benötigen daher über das Fachwissen hinaus weitere Kompetenzen, sogenannte „Future Skills“. Entscheidend sind neben Digitalkompetenzen insbesondere Fähigkeiten zur lebenslangen Wissensaneignung und zur Lösung von Problemen, die allein mit dem bisherigen Wissen nicht mehr bewältigt werden können.

In diesem Web-Vortrag werden unter anderem folgende Fragen beleuchtet: Was sind Future Skills und warum sind sie wichtig? Welche Zukunftskompetenzen benötigen Berufstätige aus Sicht von Arbeitgebern, um den Anforderungen der „neuen“ Arbeitswelt gerecht zu werden?

Wie können Arbeitgeber Zukunftskompetenzen bei ihren Mitarbeitenden fördern? Und welchen Beitrag kann das Bildungssystem leisten?

Der Online-Kurs wird in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen e. V. durchgeführt.

Dr. Nina Horstmann, Senior Expert für empirische Methoden beim CHE Centrum für Hochschulentwicklung in Gütersloh

**241-55000W** Dr. Nina Horstmann

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Montag, 13.05.2024, 1 Abend, 19:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** 14,00 €

## EDV-Praxis - Schulungen aus einer Hand

### EDV-Praxis Teil 1 (Windows 10)

Vorkenntnisse: keine

**Kurszeiten:** mittwochs, 19:30-21:45 Uhr,  
samstags, 13:00-17:30 Uhr

Sie starten als EDV-Anfänger und zum Kursende können Sie problemlos mitreden. Sie lernen die Hardware eines Computers kennen und entdecken die Möglichkeiten der Tastatur. Es werden Ihnen die Grundlagen und Arbeitstechniken des Betriebssystems Windows 10 vermittelt. Schwerpunkt ist hier die Arbeit mit dem Explorer.

Sie können im Anschluss mit Dateien und Ordnern arbeiten, diese selbst gestalten, verwalten, kopieren und verschieben. Auch die Druckerfunktion gehört dazu.

Die wichtigsten Programme aus dem Lieferumfang von Windows 10 werden besprochen und die Möglichkeiten der Systemsteuerung ausprobiert. So gestalten Sie sich anschließend Ihren eigenen Desktop.

Bitte USB-Stick mitbringen. Sie können dann die im Kurs erarbeiteten Dateien zu Hause weiter nutzen.

Michael Gramsch arbeitet seit 1987 als EDV-Trainer.

**241-55501** Michael Gramsch  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02., 24.02., 28.02., 09.03.,  
13.03.2024  
**Entgelt:** 98,50 €

### EDV-Praxis Teil 2 (Word 2019, PowerPoint 2019)

**Kurszeiten:** mittwochs, 19:30-21:45 Uhr,  
samstags, 13:00-17:30 Uhr

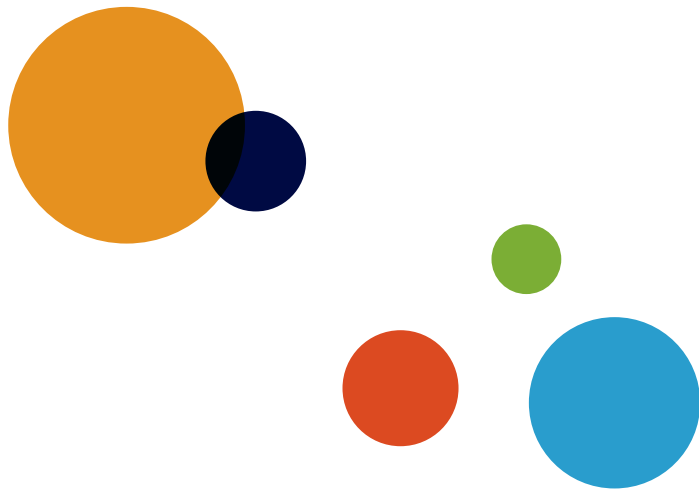
**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse des Kurses EDV-Praxis Teil 1  
Aufbauend auf Ihren Grundkenntnissen, erlernen Sie die Grundlagen der elektronischen Textverarbeitung. Die Schulung umfasst die Texteingabe, Rechtschreib- und Grammatiküberprüfung, die Layout-Gestaltung durch Absatz- und Zeichenformatierung, das Einfügen von Bildern und die Verwendung anderer Grafikelemente. Ebenfalls werden die Anwendung von Tabellen, Kopf- und Fußzeilen sowie das Arbeiten mit Formatvorlagen geübt.

Der Bereich PowerPoint 2019 umfasst etwa sechs Unterrichtseinheiten. Hier lernen Sie das Erstellen von Folien, die Verwendung von Textfeldern, Bildern und Grafiken sowie deren benutzerdefinierte Animation. Zusammen mit den erlernten Kenntnissen in Word werden Sie eine eigene PowerPoint-Präsentation erstellen und diese auch vortragen.

Bitte USB-Stick mitbringen. Sie können dann die im Kurs erarbeiteten Dateien zu Hause weiter nutzen.

Michael Gramsch arbeitet seit 1987 als EDV-Trainer.

**241-55502** Michael Gramsch  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Mittwoch, 20.03., 13.04., 17.04., 24.04.,  
27.04.2024  
**Entgelt:** 98,50 €



### EDV-Praxis Teil 3 (Excel 2019, Internet, Outlook 2019)

Kurszeiten: mittwochs, 19:30-21:45 Uhr,  
samstags, 13:00-17:30 Uhr

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse des Kurses EDV-Praxis Teil 1  
In diesem Kurs werden Ihnen neben den Grundkenntnissen in Excel Tipps und Tricks vermittelt, mit denen Sie eine Tabellenkalkulation professionell gestalten und effektiv nutzen können. Dazu gehören die Verwendung der Grundrechenarten und der wichtigsten Funktionen, die Excel bietet. Auch die Datenbankfunktionen und das Erstellen von Diagrammen sind Thema des Kurses.

Mit ca. fünf Unterrichtseinheiten machen Sie einen Ausflug ins Internet. Hier erfahren Sie den richtigen Umgang mit Suchmaschinen, Hyperlinks und Favoriten. Auch die Gefahren, die im Internet lauern, werden aufgezeigt und besprochen. Lernen Sie die Vorzüge von Microsoft Outlook kennen.

Bitte USB-Stick mitbringen. Sie können dann die im Kurs erarbeiteten Dateien zu Hause weiter nutzen.

Michael Gramsch arbeitet seit 1987 als EDV-Trainer.

**241-55503** Michael Gramsch  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Samstag, 04.05., 08.05., 15.05., 22.05.,  
25.05.2024  
**Entgelt:** 98,50 €

## Excel

### Bildungsurlaub: Grundkurs Excel 2019

Bildungsurlaub gemäß Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz § 9  
Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse in einem Textverarbeitungsprogramm

Der Bildungsurlaub bietet eine praktische Einführung in das Arbeiten mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel.

Hans-Martin Schönenberg ist EDV-Fachmann für den Bereich Wirtschaft.

**241-55801** Hans-Martin Schönenberg  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Montag, 10.06., 11.06., 12.06.2024,  
09:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** 168,00 €

### Grundkurs Excel 2019

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse in einem Textverarbeitungsprogramm

Das Wochenendseminar bietet eine praktische Einführung in das Arbeiten mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel.

Hans-Martin Schönenberg ist EDV-Fachmann für den Bereich Wirtschaft.

**241-55802** Hans-Martin Schönenberg  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 02.03., Sonntag, 03.03.2024,  
09:00-15:00 Uhr  
**Entgelt:** 76,00 €

### Aufbaukurs Excel 2019

Vorkenntnisse: Grundlagenkurs und Interessierte mit vergleichbaren Vorkenntnissen

Festigen Sie in diesem Kurs Ihre vorhandenen Excel-Kenntnisse und lernen Sie in diesem Kurs weitere Excel-Funktionen kennen, die Ihnen die Arbeit im Büroalltag erleichtern und auch im privaten Bereich hilfreich sein können.

Inhalt:

1. Wiederholung und Vertiefung nützlicher Programmfunktionen
2. Rechnen mit Datum und Uhrzeit
3. Arbeiten mit statistischen, mathematischen und Matrix-Funktionen
4. Zügige, dabei einfach zu erstellende und zu verändernde Auswertung von Datenlisten mit Pivot-Tabellen und Pivot-Diagrammen
5. Gruppierungsfunktion
6. Nützliche Tastenkombinationen

Hans-Martin Schönenberg ist EDV-Fachmann für den Bereich Wirtschaft.

**241-55803** Hans-Martin Schönenberg  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 23.03., Sonntag, 24.03.2024,  
09:00-15:00 Uhr  
**Entgelt:** 76,00 €

## Fotografie, Digitale Bildbearbeitung

### Sehen, Empfinden, Gestalten

Teil 1: Umgang mit der Digitalkamera

Ein Seminar für engagierte Einsteiger und angehende Berufsfotografen. Was Sie schon immer über die moderne Kamera und das digitale Bild wissen wollten: RAW, Megapixel, Weißabgleich, Autofokus, Motivprogramme.

Was verbirgt sich hinter den Begriffen, und wie kann ich mit den Möglichkeiten meiner Kamera zu einem gezielt gestalteten Bild gelangen?

Wir üben mit dem Gerät den praktischen Umgang und besprechen die Ergebnisse.

Nicht das schönste Bild ist unser Ziel, sondern das Kennenlernen der eigenen Kamera.

Herr Patzer (Diplom-Designer) ist seit über 30 Jahren aktiver Fotograf.



**241-56001** Winfried Patzer  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.23  
**Zeit:** Dienstag, 26.03., 27.03.2024, 18:00-20:15 Uhr  
**Entgelt:** 25,00 €

### Sehen, Empfinden, Gestalten

Teil 2: Bildgestaltung und einfache Nachbearbeitung  
 Wenn man weiß, durch welche Gesetzmäßigkeiten ein Bild den Betrachter in seinen Bann zieht, und wenn man dieses Wissen bei der Gestaltung des eigenen Fotos anwendet, machen der Umgang mit der Kamera und die einfache Bearbeitung des Bildes gleich viel mehr Freude. Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Bildaufbaus. Goldener Schnitt, Perspektive und (Farb-) Kontraste sind nur einige Begriffe, die wir besprechen und anhand zahlreicher Beispiele „mitempfinden“ können. Von Vorteil, aber nicht Bedingung, ist die Teilnahme an Kurs 1.

Herr Patzer (Diplom-Designer) ist seit über 30 Jahren aktiver Fotograf.

**241-56002** Winfried Patzer  
**Ort:** vhs Kaiserstr. 1a, 53840 Troisdorf, S1.23  
**Zeit:** Dienstag, 02.04., Mittwoch, 03.04.2024, 18:00-20:15 Uhr  
**Entgelt:** 25,00 €

### Fotoclub

Freunde der Fotografie lädt der Fotoclub Troisdorf DVF e.V. jeweils am zweiten und vierten Montag im Monat ein. Mitglieder und Interessierte sind angesprochen, Tipps und Tricks der Fotografie werden ausgetauscht und Workshops, Exkursionen und gemeinsame Ausstellungen sowie Wettbewerbe geplant.

Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.fotoclub-troisdorf.de](http://www.fotoclub-troisdorf.de)

Kurszeiten: montags, 19:30-21:45 Uhr,  
 samstags, 10:00-13:00 Uhr

**241-56003** Michael Rettberg  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** ab Montag, 12.02.2024, 13 Termine

### Photoshop Elements, Grundlagenkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und in einem Textprogramm

Der Lehrgang bietet einen praktischen Einstieg in die Arbeit mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements.

Er richtet sich somit an Teilnehmer, die die Möglichkeiten der Bildoptimierung dieses Programmes kennenlernen und anwenden möchten.

Es wird mit der Version 2018 gearbeitet. Der Kurs ist jedoch auch für Teilnehmer geeignet, die mit Version 11 oder aufwärts arbeiten.

1. Grundbegriffe / Grundlagen / Arbeitsoberfläche
2. Navigieren im Bild
3. Bildgröße, Bildmaße und Arbeitsfläche
4. Mit Auswahlen arbeiten
5. Belichtungskorrekturen
6. Farbliche Optimierungen / Korrekturen
7. Optimierung der Bildschärfe
8. Geometrische Korrekturen
9. Bilder beschriften, Textwerkzeuge, Textebenen
10. Retusche und Restauration
11. Freistellen
12. Magische Extrahierung
13. Gescannte Fotos teilen
14. Tastaturkürzel

Hans-Martin Schönenberg ist EDV-Fachmann für den Bereich Wirtschaft.

**241-56004** Hans-Martin Schönenberg  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33, 53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 01.06., Sonntag, 02.06.2024, 09:00-15:00 Uhr  
**Entgelt:** 76,00 €

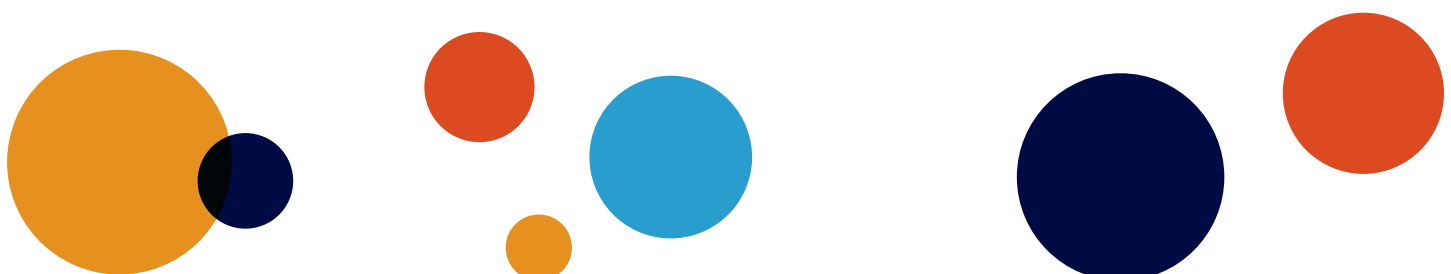
## Xpert Business Abschlüsse



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt.





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

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Seminar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Seminaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Ein Live-Seminar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Seminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Seminar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>  
Für die Teilnahme an den Live-Webinaren werden der Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox empfohlen. Die Teilnahme mit anderen Browsern (z.B. Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Opera und Chromium) kann nicht garantiert werden. Vergewissern Sie sich bitte rechtzeitig, dass der Browser kompatibel und korrekt eingestellt ist. Gerne hilft der technische Support von Xpert Business LernNetz Ihnen dabei.

## Finanzbuchführung 1

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

Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.

Kursinhalte & Lernzielkatalog: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 64 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Keine

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57002W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 24 Abende, 18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 363,00 €

## Finanzbuchführung 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursumfang: 53,33 Unterrichtseinheiten

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57004W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 22 Abende, 18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 336,00 €

## Lohn und Gehalt 1

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57006W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 24 Abende, 18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 363,00 €





## Lohn und Gehalt 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt.

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57008W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 22 Abende, 18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 336,00 €

## Einnahmen- Überschuss-Rechnung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR) und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57010W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 11 Abende, 18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 186,00 €

## Kosten- und Leistungsrechnung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens.

Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57011W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 20 Abende, 18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 308,00 €

## Bilanzierung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 2" vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57013W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 20 Abende, 18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 308,00 €

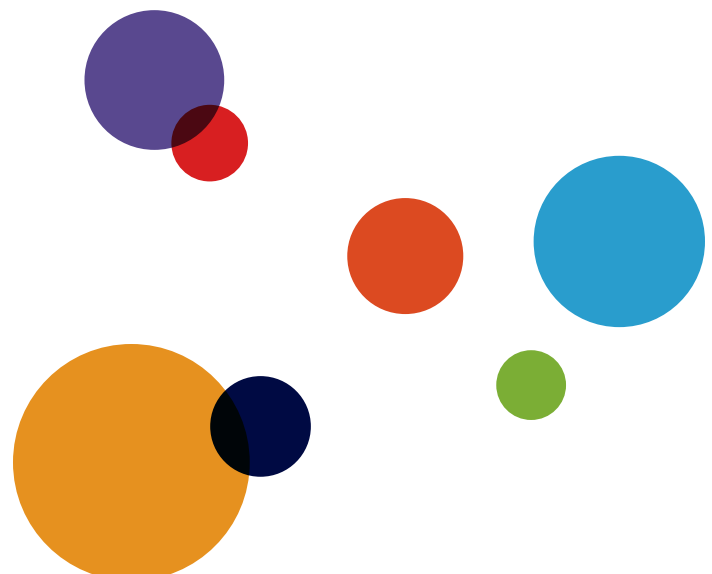
## Controlling

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können

Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.





Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57014W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 20 Abende,

18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 308,00 €

### Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden.

Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57015W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 22 Abende,

18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 295,00 €

### Personalwirtschaft

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

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57016W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 20 Abende,

18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 308,00 €

### Finanzbuchführung mit DATEV

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 04.03.2024

**241-57017W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 05.03.2024, 16 Abende,

18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 268,00 €

### Lohn und Gehalt mit DATEV

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Im Entgelt ist das Kursmaterial enthalten.

Prüfung & Zertifikat: Xpert Business Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung findet separat statt, sie ist nicht Kursbestandteil.

Anmeldeschluss: 18.03.2024

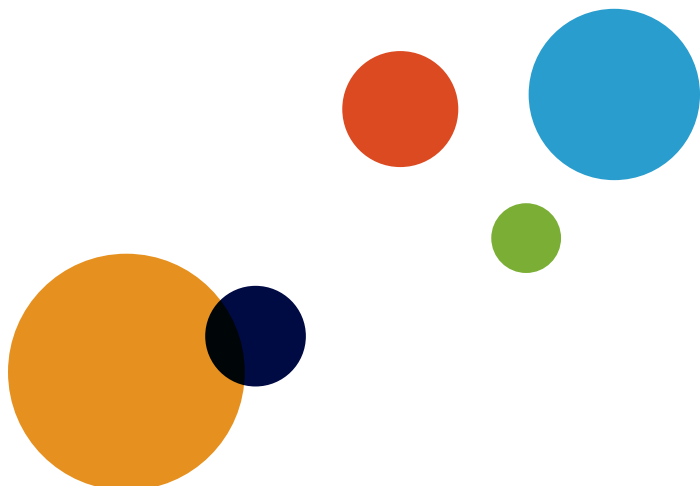
**241-57018W** Team Xpert Business LernNetz

**Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag, 19.03.2024, 16 Abende,

18:30-20:30 Uhr

**Entgelt:** 268,00 €





## Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

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

\* Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

### Grundbildung Schulische Abschlüsse

---

### ABI-Vorbereitung Mathematik

#### ABI-Vorbereitung Mathematik - Analysis

Exklusives Angebot für Abiturientinnen und Abiturienten, die im Zentralabitur 2024 eine Mathematik-Klausur (LK oder GK) oder die mündliche Prüfung absolvieren. In Kleingruppen (6-8 Schüler/innen) behandeln wir an jeweils drei Samstagen ein Abiturthema und rechnen frühere Abi-Aufgaben gemeinsam und detailliert durch. Dabei klären wir offene Fragen, gehen auf typische Fehler ein und schieben je nach Bedarf sinnvolle Exkurse und Wiederholungen aus QI/QII bzw. Klasse 12/13 ein.

Die Kurse werden von erfahrenen vhs-Lehrerinnen und vhs-Lehrern sehr schülernah durchgeführt.

**241-60001** Hartmut Schmitt  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 02.03., 09.03., 23.03.2024,  
10:30-12:00 Uhr  
**Entgelt:** 29,10 €

---

#### ABI-Vorbereitung Mathematik - Geometrie

Kursinhalt wie Kurs 241-60001

**241-60002** Hartmut Schmitt  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 02.03., 09.03., 23.03.2024,  
12:15-13:45 Uhr  
**Entgelt:** 29,10 €

---

#### ABI-Vorbereitung Mathematik – Stochastik / Statistik

Kursinhalt wie Kurs 241-60001

**241-60003** Hartmut Schmitt  
**Ort:** Rupert-Neudeck-Schule, Lohmarer Str. 33,  
53840 Troisdorf  
**Zeit:** Samstag, 02.03., 09.03., 23.03.2024,  
14:00-15:30 Uhr  
**Entgelt:** 29,10 €

---

Die Schulabschlusskurse im Frühjahrssemester beginnen am 05.02.2024.

Für das Herbstsemester II/2024 können Sie ab April 2024 Termine für ein Beratungsgespräch vereinbaren:

- Vormittagsbereich mit Herrn Brodersen-Schiffer (02241 8963180)

- Abendbereich mit Herrn Böhmer (02241 8963170)

Das Beratungsgespräch ist Voraussetzung für die Anmeldung. Eine Online-Anmeldung ist nicht möglich.

Der Volkshochschulzweckverband Troisdorf und Niederkassel bietet die Möglichkeit, nachträglich einen staatlich anerkannten Schulabschluss zu erwerben. Der Unterricht findet in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie und Erdkunde statt. Aufnahmevoraussetzung für den jeweiligen Kurs ist das Bestehen des Einstufungstests in Deutsch, Mathematik und Englisch.

Pro Semester wird eine Verwaltungskostenpauschale von 50,00 € für Beratung, Unterrichtskopien, Schulbescheinigungen und beglaubigte Zeugniskopien erhoben. Die Verwaltungskostenpauschale ist zum Beratungsgespräch zu zahlen (nur EC-Kartenzahlung möglich) und wird nicht erstattet.

Die Maßnahme endet mit der Zentral Organisierten Standardisierten Prüfung:

Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss)

Dauer: Vorkurs, 1. und 2. Semester

Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10)

Voraussetzung: Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss)

Dauer: 2. und 3. Semester

Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

Voraussetzung: Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss) bzw. Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10)

Dauer: 3. und 4. Semester

---

### Vormittagskurse

#### Vorkurs

**241-64100** Sebastian Brodersen-Schiffer  
**Ort:** vhs, Kaiserstr. 1a, Schulabschlüsse  
**Zeit:** ab Montag, 05.02.2024, 08:15-13:15 Uhr

---

#### MSA - 1. Semester - ESA (HSA 9)

**241-64200** Sebastian Brodersen-Schiffer  
**Ort:** vhs, Kaiserstr. 1a, Schulabschlüsse  
**Zeit:** ab Montag, 05.02.2024, 08:15-13:15 Uhr

---

#### MSA - 2. Semester - ESA (HSA 9)

Nach diesem Semester werden die Prüfungen für den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss) abgelegt.

**241-64900** Sebastian Brodersen-Schiffer  
**Ort:** vhs, Kaiserstr. 1a, Schulabschlüsse  
**Zeit:** ab Montag, 05.02.2024, 08:15-13:15 Uhr

---

**MSA - 3. Semester - EESA (HSA 10)**

Nach diesem Semester werden die Prüfungen für den Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) abgelegt.

**241-64800** Sebastian Brodersen-Schiffer  
**Ort:** vhs, Kaiserstr. 1a, Schulabschlüsse  
**Zeit:** ab Montag, 05.02.2024, 08:15-13:15 Uhr

**MSA - 4. Semester - FOR**

Nach diesem Semester werden die Prüfungen für den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) abgelegt.

**241-64700** Sebastian Brodersen-Schiffer  
**Ort:** vhs, Kaiserstr. 1a, Schulabschlüsse  
**Zeit:** ab Montag, 05.02.2024, 08:15-13:15 Uhr

**HSA 9 - 1. Semester – HBZ / HBK (in Kooperation)**

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Bonner Verein für Pflege- und Gesundheitsberufe e.V. durchgeführt.

Interessierte setzen sich bitte mit dem Bonner Verein für Pflege- und Gesundheitsberufe e.V. unter 0228 9654540 telefonisch in Verbindung.

Der Erste Schulabschluss (Hauptschulabschluss) ist ein wichtiger Grundstein für eine Berufsausbildung. Mit ihm steigen die Chancen auf einen geeigneten Ausbildungsplatz und eine Berufstätigkeit.

Im HBZ erwerben Sie gleichzeitig wichtige Kenntnisse in der Pflege und Hauswirtschaft. Nach erfolgreichem Bestehen der Abschlussprüfung Erster Schulabschluss (HSA 9) können Sie direkt in die einjährige Ausbildung Altenpflegehelferin oder -helfer einsteigen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit an der dreijährigen Ausbildung zur Altenpflegerin oder -pfleger teilzunehmen.

Im HBK erwerben Sie gleichzeitig wichtige Kenntnisse in der Kinderbetreuung und Hauswirtschaft. Nach erfolgreichem Bestehen der Abschlussprüfung Erster Schulabschluss (HSA 9) können Sie gegebenenfalls in die zweijährige Ausbildung Kinderpflegerin oder -pfleger bzw. Sozialpädagogische Assistentin oder Assistent einsteigen oder sich weiterqualifizieren, z.B. im Bereich Kindertagespflege.

**241-64011** Sebastian Brodersen-Schiffer  
**Ort:** Bonner Verein für Pflege- und Gesundheitsberufe e.V.  
**Zeit:** Unterrichtszeiten Mo.- Do. 8:30-14:00 Uhr, Fr. 8:30-13:30 Uhr

**Abendkurse****Vorkurs**

**241-64001** Dietmar Böhmer  
**Ort:** vhs, Kaiserstr. 1a, Schulabschlüsse  
**Zeit:** ab Montag, 05.02.2023, 17:00-20:15 Uhr

**MSA - 1. Semester - ESA (HSA 9)**

**241-64006** Dietmar Böhmer  
**Ort:** vhs, Kaiserstr. 1a, Schulabschlüsse  
**Zeit:** ab Montag, 05.02.2023, 17:00-20:15 / 21:45 Uhr

**MSA - 2. Semester - ESA (HSA 9)**

Nach diesem Semester werden die Prüfungen für den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss) abgelegt.

**241-64005** Dietmar Böhmer  
**Ort:** vhs, Kaiserstr. 1a, Schulabschlüsse  
**Zeit:** ab Montag, 05.02.2023, 17:00-20:15 / 21:45 Uhr

**MSA - 3. Semester - EESA (HSA 10)**

Nach diesem Semester werden die Prüfungen für den Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) abgelegt.

**241-64004** Dietmar Böhmer  
**Ort:** vhs, Kaiserstr. 1a, Schulabschlüsse  
**Zeit:** ab Montag, 05.02.2023, 17:00-20:15 / 21:45 Uhr

**MSA - 4. Semester - FOR**

Nach diesem Semester werden die Prüfungen für den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) abgelegt.

**241-64003** Dietmar Böhmer  
**Ort:** vhs, Kaiserstr. 1a, Schulabschlüsse  
**Zeit:** ab Montag, 05.02.2023, 17:00-20:15 / 21:45 Uhr

Die Schulabschlusskurse in der vhs Troisdorf und Niederkassel sind mit drei Klassensätzen iPads ausgestattet. Dieses Vorhaben wurde aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) gefördert. Damit fördert die vhs Troisdorf und Niederkassel die digitale Teilhabe im Bereich Schulische Abschlüsse. Der Einsatz digitaler Werkzeuge und Medien hat die Entfaltung der Medienkompetenz zum Ziel. Die Berufs- und Lebenschancen der Teilnehmenden und die Zukunftsperspektiven sollen durch den reflektierten und sicheren Einsatz digitaler Medien verbessert werden.

**Ministerium für Wirtschaft, Innovation,  
 Digitalisierung und Energie  
 des Landes Nordrhein-Westfalen**



**EUROPÄISCHE UNION**  
**Investition in unsere Zukunft**  
**Europäischer Fonds**  
**für regionale Entwicklung**



**EFRE.NRW**  
**Investitionen in Wachstum**  
**und Beschäftigung**

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### 1. Allgemeines

- 1.1 Diese AGB gelten für alle Kurse / Veranstaltungen des Volkshochschulzweckverbandes Troisdorf und Niederkassel, auch für solche, die auf dem Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- 1.2 Die Teilnahme an Kursen / Veranstaltungen ist ab dem 16. Lebensjahr möglich, sofern keine Ausnahmen getroffen sind.
- 1.3 Studienreisen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Die vhs tritt insoweit nur als Vermittler auf.
- 1.4 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (Anmeldungen, Abmeldungen, Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus dem Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform. Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

### 2. Vertragsabschluss und Informationen zum Vertrag

- 2.1 Die Vertragssprache ist Deutsch.
- 2.2 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- 2.3 Anmeldungen bedürfen der Schriftform, bei Anmeldungen ist entweder das Online-Anmeldeformular oder die Anmeldekarte aus dem vhs-Programmheft zu verwenden. Die Anmeldungen müssen der vhs spätestens eine Woche vor Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn vorliegen.
- 2.4 Die vhs verschickt keine Anmeldebestätigungen. Bei Online-Anmeldungen wird eine Anmeldebestätigung versandt.
- 2.5 Die Anmeldungen sind an die Kündigungs- und Widerrufsfristen gebunden (Punkt 7 AGB).
- 2.6 Im Falle einer Online-Anmeldung können Interessenten Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den Button „zahlungspflichtig buchen“ nicht bestätigen, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klicken und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung korrigieren.
- 2.7 Die vhs speichert den Anmeldetext der Online-Anmeldung und Anmeldekarten. Anmeldende haben die Möglichkeit, die Online-Anmeldung mittels der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken, sich eine Kopie der Anmeldekarte anzufertigen oder gesondert schriftlich den Vertragstext anzufordern.

### 3. Vertragspartnerinnen, Vertragspartner und Teilnehmende

- 3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages (schriftliche Anmeldung) werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und den Anmeldenden (Vertragspartner/in) begründet. Anmeldende können das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen (Mehrfachanmeldungen). Diese Person ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer/in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- 3.2 Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

### 4. Entgelt, Ermäßigung und Veranstaltungstermin

- 4.1 Das Entgelt wie auch die Veranstaltungstermine und Kursdauer ergeben sich aus der bei der Anmeldung aktuellen Ankündigung im Programmheft und dem Internetauftritt. Die vhs behält sich Änderungen, die sie nicht zu vertreten hat, bis Kursbeginn vor. Teilnehmende können dann von ihrem Recht der Abmeldung / Kündigung unabhängig der Fristen Gebrauch machen. Die Grundlage für die Entgelte bildet die Entgeltordnung, die den Entgelttarif beinhaltet. Das Entgelt enthält eine Anmeldepauschale.
- 4.2 Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung geht nicht. Bei Nichtzustandekommen

- 4.3 Die bei Kochkursen entstehenden Lebensmittelkosten werden ebenfalls mit der Anmeldung fällig und sind auch bei Nichtteilnahme zu zahlen. Eine Rückerstattung ist ausgeschlossen, es sei denn, die Veranstaltung wird durch die vhs abgesagt oder es erfolgt eine fristgemäße Abmeldung.
- 4.4 Mit der Anmeldung per Internet über die Homepage der vhs oder mit der Anmeldekarte können Teilnehmende der vhs ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen, mit dem sie die vhs ermächtigen, Zahlungen von ihrem Konto mittels Lastschrift einzuziehen und ihr Kreditinstitut anweisen, die von der vhs auf ihrem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Dazu müssen die vorgesehenen Felder ausgefüllt werden. Ab Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats wird frühestens 10 Tage nach Kursbeginn das Entgelt per Lastschrift eingezogen.

Überweisungen des Entgeltes sind auf eines der folgenden Konten vorzunehmen:

Kreissparkasse Köln  
 IBAN: DE29 3705 0299 0006 0000 20  
 BIC: COKSDE33XXX

VR-Bank Rhein-Sieg, Siegburg  
 IBAN: DE74 3706 9520 1102 2880 13  
 BIC: GENODED1RST

EC-Zahlungen sind während der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle in Troisdorf möglich.

- 4.5 Entgeltermäßigungen sind für Teilnehmende wohnhaft im Verbandsgebiet der vhs Troisdorf und Niederkassel möglich.
  - 4.5.1 Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch 3. Buch (SGB 3) erhalten auf Antrag gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Ermäßigung von 30 % für ausgewählte Kurse in den Fachbereichen Sprachen und Arbeit Beruf, sofern sie in Troisdorf oder Niederkassel wohnen (Antrag auf der Rückseite der Anmeldekarte, bei Anmeldung im Internet formlos durch zusätzliche E-Mail, ein schriftlicher Nachweis muss vorgelegt werden).
  - 4.5.2 vhs-Pass: Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch 12. Buch (SGB 12) und nach dem Sozialgesetzbuch 2. Buch (SGB 2) – Grundsicherung für Arbeitssuchende - können auf Antrag einen vhs-Pass vor Kursbeginn erhalten, der zum Besuch aller vhs-Veranstaltungen berechtigt (mit Ausnahme von Studienreisen, Exkursionen, fremdfinanzierten Kursen und Vertragsmaßnahmen), sofern sie in Troisdorf oder Niederkassel wohnen. Das Entgelt für diesen Pass beträgt je Semester einmalig 10,00 €. Zusätzliche Kosten (z.B. Gerätebenutzung, Lebensmittelumlage usw.) werden gesondert berechnet und unterliegen nicht der Ermäßigung. Wenn ein Pass beantragt wird, muss ein gültiger Nachweis vorliegen. Der vhs-Pass muss vor Veranstaltungsbeginn beantragt werden. Der vhs-Pass berechtigt zur Teilnahme an maximal fünf vhs-Kursen pro Semester.
  - 4.5.3 Inhaber einer Ehrenamtskarte erhalten eine 10%-ige Ermäßigung auf Kursentgelte.
- 4.6 Die vhs verschickt Rechnungen und Bescheinigungen kostenpflichtig und nur auf Anfrage.

### 5. Organisatorische Änderungen

- 5.1 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Person durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit den Namen der Dozierenden angekündigt wurde.

- 5.2 Die vhs kann aus sachlichen Gründen und in einem dem Vertragspartner zumutbarem Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- 5.3 Muss eine Unterrichtseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z.B. Erkrankung der Dozierenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Punkt 6 Abs. 2 sinngemäß.
- 5.4 Ein Kurs wird durchgeführt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Kurse mit weniger Angemeldeten können stattfinden, wenn sich alle Angemeldeten schriftlich mit der Entgeltstaffel einverstanden erklären. Stichtag ist der zweite Kurstag. Die Höhe der Entgeltstaffel wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- 6.1 Die Mindestteilnehmerzahl beträgt in der Regel 10 Personen. Ausnahmen sind in der Kursankündigung angegeben. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs fünf Werktage vor Kursbeginn vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin nicht.
- 6.2 Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Erkrankung von Dozierenden), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der bereits durchgeführten Unterrichtseinheiten erstattet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistungen für die Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner ohne Wert ist.
- 6.3 Die vhs wird die Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der Punkte 6 Abs. 1 und 2 zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von fünf Werktagen informieren und ggf. das bereits gezahlte Entgelt innerhalb von sieben Werktagen erstatten.
- 6.4 Wird das geschuldete Entgelt (Punkt 4) nicht bis Kursbeginn entrichtet, kann die vhs unter Ankündigung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten.
- 6.5 Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen oder Vertragspartner von Veranstaltungen ausschließen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangegangener Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozierenden, insbesondere bei Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebs durch Lärm- und Geräuschbelästigung oder durch querulatorisches Verhalten
  - Ehrverletzungen aller Art gegenüber Dozierenden, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der vhs
  - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit usw.)
  - Missbrauch der Veranstaltung für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen jeglicher Art
  - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung
- Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch die Kündigung oder den Ausschluss nicht berührt.

#### 7. Kündigung und Widerruf durch Vertragspartnerinnen und Vertragspartner

- 7.1 Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, haben die Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und innerhalb einer angemessenen Frist Gelegenheit zu ge-

ben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, können die Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

- 7.2 Die Vertragspartner können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Punkt 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt anteilig entsprechend der bisher durchgeführten Unterrichtseinheiten erstattet. Das gilt nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistungen für die Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner ohne Wert ist.
- 7.3 Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.
- 7.4 Kündigungen oder Widerrufe können nur schriftlich gegenüber der vhs erfolgen. Sie sind bis zu Beginn des Kurses möglich, wenn eine Ersatzperson gestellt wird. Bei Kündigungen oder Widerrufen bis sechs Werktage vor Kursbeginn oder 12 Werktage vor Tages-, Wochenend- und Wochenseminaren wird das Teilnehmerentgelt erstattet. Die Anmeldepauschale wird nicht erstattet.
- 7.5 Machen die Vertragspartner von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so haben sie die bereits erhaltenen Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzugeben.

#### 8. Schadensersatzansprüche

- 8.1 Schadensersatzansprüche der Vertragspartner gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- 8.2 Der Ausschluss gemäß Abs. 8.1 gilt ferner nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartner verletzt, die diesen nach Inhalt und Zweck des Vertrages zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartner regelmäßig vertrauen, ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

#### 9. Schlussbestimmungen, Datenschutz

- 9.1 Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- 9.2 Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- 9.3 Anmeldungen können nur bearbeitet werden, wenn Familienname, Vorname, Wohnort, Straße und das Geburtsdatum (\*) vorliegen, sie sind obligatorisch für die Veranstaltungsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig, sie dienen statistischen Zwecken. Die Erfassung und Verarbeitung persönlicher Daten erfolgt unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz (DSGVO). Die Vertragspartner können dem jederzeit widersprechen (Widerrufsrecht, Widerrufsformular).

#### 10. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- 10.1 Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <https://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- 10.2 Die vhs ist zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren nicht verpflichtet.

**Stand: 22.11.2023**

## Widerrufsbelehrung nach Fernabsatzrecht

---

### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag schriftlich (E-Mail, Fax, Brief) zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Der Widerruf ist zu richten an:

vhs Troisdorf und Niederkassel

Kaiserstraße 1a

53840 Troisdorf

Fax: 02241 89631 99

E-Mail: [info@vhs-tdf-ndk.de](mailto:info@vhs-tdf-ndk.de)

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Datenschutzbestimmungen

---

#### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist der Volkshochschulzweckverband Troisdorf und Niederkassel, gesetzlich vertreten durch den Vorstandsvorsteher, Alexander Biber, und die vhs-Leiterin, Ute Quaasdorf, 53840 Troisdorf, Kaiserstraße 1a, Tel.: 02241 89631 0, [info@vhs-tdf-ndk.de](mailto:info@vhs-tdf-ndk.de).

#### 2. Kursanmeldung

Die mit den Anmeldeformularen erfassten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (\*) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum) kann keine Kursanmeldung erfolgen. Das Geburtsdatum erheben wir zur eindeutigen Identifizierung und um sicherzustellen, dass das Mindestteilnahmealter von 16 Jahren erreicht ist. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch die Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Entgeltes anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist wedergesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Die Rechtsgrundlage der Erhebung dieser Daten bildet die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) Art. 6 Abs. 1 lit. b.

#### 3. Weitergabe von Daten

Wir geben nur Ihren Namen und Vornamen an den jeweiligen Dozierenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an Führungen kann es notwendig sein, dem jeweiligen Veranstalter Ihre Anmeldedaten (Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum) zur Verfügung zu stellen. Für die Teilnahme an Kursen, die mit einer zertifizierten Prüfung bzw. einem Abschluss enden (telc-Sprachprüfungen, Xpert-Prüfungen, Schulabschlusskurse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, Geburtsland) an

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseitig empfangenen Leistungen zurückzugewähren und evtl. gezogene Nutzungen herauszugeben. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für die vhs mit deren Eingang. Für die Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion einsetzten.

Verlangten Sie, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen anteiligen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der Dienstleistungen entspricht.

die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen sowie berufsbezogener Deutschsprachförderung (DeuFö-Kursen) müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben (gemäß § 8 Integrationskursverordnung (IntV)). Gemäß § 17 Absatz 4 IntV müssen wir zur Ausstellung der Bescheinigung über die absolvierten Abschlusstests „Deutsch-Test für Zuwanderer“ sowie den Test „Leben in Deutschland“ außerdem die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren Ausweises des Kursteilnehmenden an das Bundesamt übermitteln. Das gemäß §17 Absatz 1 IntV vom Bundesamt mit der Organisation und Auswertung des „Deutsch-Tests für Zuwanderer“ beauftragte Testinstitut verlangt zudem zwecks Zuordnung von Prüfungsunterlagen zum Kursteilnehmenden Angaben zum Geschlecht, zur Muttersprache und zum Geburtsland. Darüber hinaus sind wir verpflichtet, auch Behörden, die eine Person zur Teilnahme an einem Integrationskurs verpflichtet haben, eine nicht ordnungsgemäße Teilnahme der betroffenen Person im Sinne von § 14 Absatz 6 Satz 2 (IntV) zu melden. Ferner kann bei Kursen, die mit Landesmitteln bzw. EU-Mitteln und Kursen, die durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihren Namen, Anschrift und Geburtsdatum an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderungen als berechtigtes Interesse weiterzuleiten. Die Rechtsgrundlage bildet die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) Art. 6 Abs. 1 lit. a, b, c und f.

#### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer/Kursteilnehmerin zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

#### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt (Zeugnisse bis 50 Jahre). Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung, außer ggf. zulässiger Postwerbung, gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach schriftlichem Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Entgeltes

bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Die Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert. Die Rechtsgrundlage bildet die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) Art. 6 Abs. 1 lit. a, b und c.

## 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu

korrigieren sowie Daten zu sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie der Datenverarbeitung widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten lautet:

Datenschutzbeauftragter@vhs-tdf-ndk.de

Die Rechtsgrundlage Ihrer Rechte ist die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) Art. 7 Abs. 3, Art. 15, Art. 16, Art. 17, Art. 18, Art. 20, Art. 21 und Art. 77.

**Stand: Juni 2023**

## Leitbild

Wir stehen für hohe Standards im Bildungsangebot mit der Sicherstellung eines erfolgreichen Wissenstransfers und Kompetenzerwerbs.

### Unsere Kunden

Die Kunden stehen bei uns im Mittelpunkt. Wir schätzen die offene Kommunikation, sind flexibel und serviceorientiert. Wir haben ein ehrliches Interesse an den Anregungen und Wünschen unserer Teilnehmenden, Lehrenden und Kooperationspartnerinnen / Kooperationspartnern.

Eine partnerschaftliche und kooperative Zusammenarbeit sowie Transparenz der Entscheidungen sind für uns selbstverständlich.

### Unsere Identität und unser Auftrag

Wir sind eine moderne und demokratische Weiterbildungseinrichtung. Gemäß unserem gesetzmäßigen Auftrag, nach dem Weiterbildungsgesetz NRW, bieten wir Bildungschancen für alle. Diese dienen der Entfaltung der Persönlichkeit und dem Erwerb von Kenntnissen und Qualifikationen.

Wir sind Kooperationspartnerin für soziale Einrichtungen, die öffentliche Verwaltung, die Wirtschaft und andere Weiterbildungseinrichtungen.

Wir sind politisch unabhängig und fördern durch unser Angebot das soziale Miteinander in der Region.

Wir stärken die Fähigkeit zur Mitgestaltung des demokratischen Gemeinwesens und helfen bei der Bewältigung der Anforderungen der Arbeitswelt.

Unser Auftrag umfasst die Bereiche der allgemeinen, politischen, beruflichen und kulturellen Weiterbildung. Er schließt den Erwerb von Schulabschlüssen und die Eltern- und Familienbildung mit ein.

### Unsere Werte – Chancengleichheit, Gleichberechtigung, Toleranz und Qualität

Chancengleichheit und Gleichberechtigung bedeuten für uns die Möglichkeit der Weiterbildung für alle. Wir sind offen für alle Bevölkerungsgruppen. Wir stellen uns den wechselnden Anforderungen im Bildungsbedarf.

Wir leben einen wertschätzenden Umgang mit unseren Kunden und Mitarbeitenden. Dabei fühlen wir uns den demokratischen Grundprinzipien verpflichtet.

### Unser Ziel

Unser Ziel ist eine hohe Kundenzufriedenheit. Wir überzeugen mit einem verlässlichen und kontinuierlichen Angebot, das sich durch

eine hohe Themenvielfalt und innovative Angebote auszeichnet.

Wir verstehen uns als ein lebendiges und regionales Zentrum der Begegnung und der Kommunikation, das Lust auf lebenslanges Lernen macht.

### Unsere Fähigkeiten

Um den Bedürfnissen unserer Kunden gerecht zu werden, verfügen die Mitarbeitenden über hohe fachliche und pädagogische Qualifikationen. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind flexibel, verantwortungsbewusst und weisen soziale und interkulturelle Kompetenz vor. Reflexion und Fortbildung sind allen Mitarbeitenden wichtig.

### Unsere Leistungen

Wir bieten ein breitgefächertes Programm zur allgemeinen und beruflichen Weiterbildung in Form von Kursen, Seminaren, Vorträgen und Exkursionen. Unser Angebot umfasst die Bereiche Politik Umwelt Gesellschaft, Kultur Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Arbeit Beruf, Alphabetisierung Grundbildung.

Wir sind eine unabhängige Beratungsstelle und führen kompetente Beratungen in allen Fachbereichen sowie Bildungscheckberatungen durch. Wir sind anerkannte Prüfungsstelle für Einbürgerungstests, Deutsch-Tests für Zuwanderer und Telc-Sprachprüfungen.

Wir haben die Berechtigung, Prüfungen für den Ersten Schulabschluss und den Erweiterten Ersten Schulabschluss (ehem. Hauptschulabschluss und Hauptschulabschluss nach Klasse 10) und den qualifizierten Mittleren Schulabschluss (ehem. Realschulabschluss) abzunehmen.

### Unsere Ressourcen

Die Lehrenden sind kompetent und qualifiziert.

Die Räumlichkeiten vor Ort sind mit modernen Medien ausgestattet und verkehrsgünstig gelegen.

Wir verfügen über eine solide finanzielle Basis. Der verantwortungsvolle Umgang mit unseren Ressourcen ist für alle Mitarbeitenden selbstverständlich.

Unser motiviertes und engagiertes Team bildet die Grundlage unserer erfolgreichen Arbeit.

**Stand: Juni 2023**

<b>A</b>		Französisch	64	<b>N</b>		<b>V</b>	
Analysis	90	Frauen reden anders	20	Nachtextkursion	15	Vegane Burger	53
Änderungsschneiderei	30	Future Skills	83	Nähen von Anfang an	30	Vegane Gourmetküche	54
Achtsames Malen	24			Nähmaschinen 1x1	29	Von Kirchen, Herren, Fischern	13
Achtsamkeit	40	<b>G</b>		Nahostkonflikt	11	Vorsorgende Verfügungen	11
Ahnenforschung	12	Galaktisches Magnetfeld	96	Nähschule	30		
Aqua Power Mix	48	Galaxien	16	Naturdeko	28	<b>W</b>	
Aquarellmalerei	23	Gedächtnistraining	19	Naturfundstücke	28	Wärmepumpe	19
Arabisch	58	Gedankenkarussell	40	Naturgarten	14	Wassergymnastik	45
AROHA®	61	Gelassenheitstraining	41	Niederländisch	70	Weinprobe	56
Aroma-Yoga	36	Geometrie	90	Nordic Walking	52	Wildkräuterküche	54
Autogenes Training	40	Gesangstechnik	23			Windows 10	83
		Gesunder Schlaf	40	<b>O</b>		Wirbelsäulengymnastik	49
<b>B</b>		Glas und Farbe	28	Oase der Kraft	33	Word 2019	83
Bella Italia	64	Glück in der Natur	41	Oase der Ruhe	41	Whisky-Tasting	55
Berufssprachkurse (DeuFö)	82	Griechisch	66	Orientalischer Pflanzengenuss	53		
Betriebliche Steuerpraxis	88	Gymnastik	49	Orientalischer Tanz	52	<b>X</b>	
Beweglichkeitstraining	50			Outlook	84	Xpert Business	85
Bilanzierung	87	<b>H</b>		Overlock	29		
Bildgestaltung	85	Hauptschulabschluss	90			<b>Y</b>	
Biografisches Schreiben	22	Herzinsuffizienz	33	<b>P</b>		Yin Yoga	36
Bodystyling	50	Hitzerobustes Haus	19	Pasta Primavera	57	Yoga	36
BreathWalk®	52	Holzbau Stocksiefen	13	Persische Küche	57	Yoga-Energie-Tag	39
Buffet im Glas	56	Home Smart Home	17	Personalwirtschaft	88	Yoga für Berufstätige	37
Business English	64	Honigbiene	14	Persönlichkeitscoaching	43	Yoga für den Rücken	37
		Honigfabrik	14	Photoshop Elements	85	Yoga für Frauen	37
<b>C</b>		Hula-Hoop	51	Pilates	44	Yoga spezial	37
Chakra-Yoga	36			Polnisch	71	Yoga Workshop	39
Chinesisch	58	<b>I</b>		Portraitmalen	25		
Chinese Fingerfood	56	Identitätsdiebstahl	11	Portugiesisch	72	<b>Z</b>	
Controlling	87	Impro-Küche	54	PowerPoint 2019	83	Zeichnen und Malen	23
Crazywool	31	Individuelle Stoffe	32	Powerful	42	„Zwei Menschen“	14
		Integrationskurse	82	Primordiales Magnetfeld	17		
<b>D</b>		Internationale Tapasküche	57	Printmalerei	23		
Dance Aerobic	51	Internet	84	Progressive			
DATEV	88	Italienisch	67	Muskelentspannung	40		
Deutsch	77						
Deutsch für Schüler/innen	80	<b>J</b>		<b>Q</b>			
Deutsch für Schule, Ausbildung	80	Japanisch	70	Qi Gong	34		
Digitalkamera	84						
Digitaler Nachlass	11	<b>K</b>		<b>R</b>			
DLR	16	Kalligraphie	25	Rente	20		
Drucktechniken	26	Kartoffelvielfalt	54	Resilienzförderung	41		
		Keramik	26	Rücken-Fitness	49		
<b>E</b>		Kaffeeseminar	55	Russisch	72		
Einbürgerungstest	81	Kölner Dom	14				
Einnahmen-Überschuss-		Kommunikation bewegt	34	<b>S</b>			
Rechnung	87	Kosten- und		Salat, Dips und Co.	55		
Endometriose	33	Leistungsrechnung	87	Schauspiel	43		
Engagiert für Demokratie	13	Kräuterspaziergang	12	Schmiedemuseum	12		
Englisch	58	Kreatives Schreiben	22	Schulabschlüsse	90		
Englisch Bildungsurlaub	58	Krebsregister	33	Schwedisch	73		
Englisch für Schüler/innen	59	Kundalini Yoga	39	Schweißen	28		
Entspannung	39			Seidenmalerei	32		
Erdbeer, Rhabarber, Spargel	54	<b>L</b>		Selbst Nähen	31		
Erster Schulabschluss	90	Lebensfreude	42	Silver Clay	26		
Erweiterter Erster		Leichte Sommergerichte	57	Singstimme	23		
Schulabschluss	90	Line Dance	51	Sitzgymnastik	49		
Ethnologisches Museum	22	Lohn und Gehalt	86	Sonnenstrom vom Balkon	18		
Excel 2019	84			Sonnenstrom vom Dach	18		
Excel Grundkurs	84	<b>M</b>		Spanisch	73		
Excel Aufbaukurs	84	Magnetfeld	15	Stochastik	90		
		Magnetische Sterne	16	Suppenvielfalt	56		
<b>F</b>		Magnetosphären	15				
Fachoberschulreife	90	Malkunst	24	<b>T</b>			
Faszientraining	50	Marc Chagall	22	telc-Prüfungen Deutsch B1	81		
Feldenkrais-Methode®	34	Meditation	41	Tennis	53		
Filzen	28	Mental Overload	33	Türkisch	77		
Finanzbuchführung	86	Mittlerer Schulabschluss	90				
Fitness Dance Aerobic	51	Möbelrestauration	27	<b>U</b>			
Fitness für Einsteigerinnen	50	Modellieren	27	Ukraine-Krieg	12		
Focusing	43			Ukrainisch	77		
Fotoclub	85						



**Volkshochschulzweckverband  
Troisdorf und Niederkassel  
Kaiserstraße 1a  
53840 Troisdorf**

<b>Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats:</b> Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.	
Kreditinstitut	
BIC (nur bei Auslandskonten)	
*IBAN <b>DE</b>	
Kontoinhaber/in	
<b>oder</b>	<input type="checkbox"/> Überweisung

<b>Anmeldekarte Semester I/2024</b>		Gläubiger-ID: DE64ZZZ00000361694	
Kurs-Nr.	Titel		
Kurs-Nr.	Titel		
Kurs-Nr.	Titel		
*Name, Vorname			
*Straße			
*PLZ, Ort	Geburtsland		
*Geburtsdatum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	weiblich	männlich	divers
Telefon			
*E-Mail			

- \* Ich akzeptiere die im Programmheft und Internet abgedruckten, allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).
- \* Ich stimme der zweckbestimmten Verwendung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen, nach (DSGVO), der vhs Troisdorf und Niederkassel zu.
- Ja, ich bin damit einverstanden, dass ich Infos über Veranstaltungen sowie den Feedbackbogen zu besuchten Veranstaltung erhalte. Ich kann mich jederzeit wieder abmelden. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

**ⓘ Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**  
Die vhs meldet sich, wenn der Kurs z.B. ausgebucht ist.

- Ich beantrage eine Entgeltermäßigung aus folgendem Grund:
- vhs-Pass muss persönlich in der Geschäftsstelle unter Vorlage des Original-Leistungsbescheides (SGB II) und der Zahlung von 10 € beantragt werden.
  - 30%ige Ermäßigung (SGB III) möglich nur in den Fachbereichen Sprache, Arbeit Beruf.
- Bitte fügen Sie einen entsprechenden Nachweis in Kopie bei.

\_\_\_\_\_  
\*Datum  
\*Pflichtfelder

\_\_\_\_\_  
\*Unterschrift

**Volkshochschulzweckverband  
Troisdorf und Niederkassel  
Kaiserstraße 1a  
53840 Troisdorf**

<b>Issue of a SEPA Direct Debit Mandate:</b> I authorise the vhs to debit payments from my account via direct debit. At the same time, I instruct my financial institution, to honour the direct debits drawn on my account by the vhs.
Financial Institution
BIC (only for foreign accounts)
*IBAN DE
Account Holder
<b>or</b> <input type="checkbox"/> Transfer

<b>Registration Card Semester I/2024</b>	Creditor Identifier: DE64ZZZ00000361694
Course No.	Title
Course No.	Title
Course No.	Title
*Family Name, First Name	
*Street, Street Number	
*Post Code, City	Country of Birth
*Date of Birth	<input type="checkbox"/> Female <input type="checkbox"/> Male <input type="checkbox"/> Diverse
Phone Number	
*E-Mail	

I accept the general terms and conditions printed in the programme booklet and on the website (AGB).

I agree to the intended use of my personal data in accordance with the data protection regulations according to DSGVO, of the vhs Troisdorf and Niederkassel.

Yes, I agree that I will receive information about planned or conducted events as well as the feedback form for events attended. I can unsubscribe at any time. My details will not be passed on to third parties.

**ⓘ You will not receive a confirmation of registration.**  
The vhs will contact you if the course is fully booked, for example.

I apply for a fee reduction for the following reason:

The "vhs-Pass" must be applied for at the office in person. The original "Leistungsbescheid" (SGB II) must be presented and a payment of € 10 is due.

A 30% reduction (SGB III) is only possible in the departments "Sprache" and "Arbeit Beruf".

Please enclose a copy of the relevant proof.

\_\_\_\_\_

\*Date

\*Mandatory Field

\_\_\_\_\_

\*Signature



Welcher Müll kommt in welche Tonne?

Wie war das früher mit dem Müll?

Wie kann ich Abfall vermeiden?

# SO GEHT DAS MIT DEM ABFALL!

Das RSAG-Infomaterial gibt's hier!





**RSAG**

[RSAG.DE/UMWELTBILDUNG](https://rsag.de/umweltbildung)

# Ihre Gesundheit ist unser Ziel!

- **Ambulante Rehabilitation**  
Orthopädie · Neurologie · Kardiologie  
Psychosomatik · Onkologie
- **Heilmittel**  
Physiotherapie · Ergotherapie · Logopädie
- **Prävention: Aktivtraining**  
Medizinisches Gerätetraining  
Rückenkurse · Wassergymnastik u.v.m.
- **Ambulante Kinder- und Jugendreha**  
Bei Adipositas (Übergewicht)

**6 Standorte  
im Rhein-  
Sieg-Kreis**



**SIEG REHA**



**SIEG PHYSIO-SPORT**



**Sieg Reha in Hennef**  
Mittelstraße 49-51 und  
Frankfurter Straße 7c · 53773 Hennef  
Telefon: 02242 96 988-0  
[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)



Hausnotruf

**Sicher und  
gut versorgt –  
mit den Angeboten  
der Malteser**



Menüservice

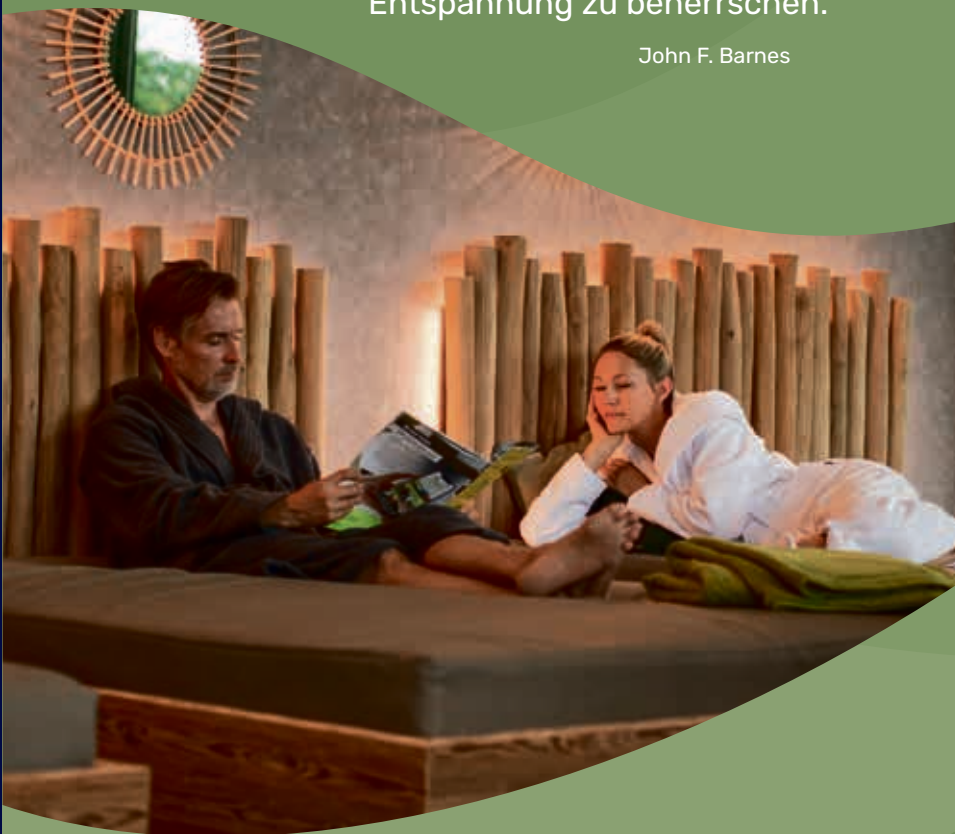
**Malteser Hausnotruf:** ein Plus an Sicherheit mit qualifiziertem Bereitschaftsdienst

**Malteser Menüservice:** gesund, lecker und mit Freude gebracht – 365 Tage im Jahr

**Hausnotruf:** ☎ 0800 9966010 (kostenlos) 🌐 [malteser-hausnotruf.de](http://malteser-hausnotruf.de)  
**Menüservice:** ☎ 0800 3020103 (kostenlos) 🌐 [malteser-menueservice.de](http://malteser-menueservice.de)

Die wahre Kunst der Entspannung  
besteht darin, die Kunst der  
Entspannung zu beherrschen.

John F. Barnes



 **AGGUA**  
Sauna & Lounge

## Mit allen Sinnen genießen

Gönn dir eine Auszeit in unserer vielfältigen Saunalandschaft mit Weitblick in die schöne Natur der Aggerauen. Ob schwitzen auf höchstem Niveau, entsleunigen auf unseren Schwebeliegen oder sich mit regionalen Köstlichkeiten aus dem Restaurant verwöhnen lassen – rundum wohlfühlen ist bei uns garantiert.

Mehr Impressionen findest du hier:



[AGGUA.de](http://AGGUA.de)