

Kurs auf Neues: VHS stellt Frühjahrs-Programm vor

Das Frühjahrssemester unter dem Slogan „VHS – Kurs auf Neues“ startet in wenigen Tagen. Auch in diesem Jahr haben die Mitarbeitenden ein umfassendes Programm erarbeitet. Ein Highlight ist der Deutschbereich, der alle Sprachniveaus berücksichtigt und die Kommunikation ausländischer Mitbürger fördert. Aber auch darüber hinaus gibt es viele interessante Kurse zu entdecken – von Fitness, Kreatives, Kochen und Sprachen bis hin zur Politik.

Im **Deutschbereich** wird es neben den vom BAMF geförderten Integrationskursen auch Kurse auf fast allen Niveaustufen im Vor- und Nachmittagsbereich geben. Beim „Treffpunkt Kommunikation“ haben Lernende mit Grundkenntnissen die Möglichkeit, ihre mündlichen Kompetenzen zu üben. Darüber hinaus gibt es Kurse, die auf die für die Einbürgerung erforderliche B1 Prüfung vorbereiten. Nähere Informationen erhält man bei einem persönlichen Beratungstermin.

Ob beim funktionellen Training für die **Alltagsfitness**, bei verschiedenen Arten von Yoga, bei Pilates, Wirbelsäulengymnastik oder Shiatsu – das vielfältige Kursangebot im Gesundheits- und Bewegungsbereich bringt Menschen zusammen und bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich auszuprobieren. Neben Aktivkursen werden auch Entspannungskurse wie Meditation, Autogenes Training und ein Kurzurlaub für Körper und Geist angeboten. Vorträge zum Thema kardiologische Frauengesundheit und Geburtshilfe beim indigenen Stamm der Urarina in Peru runden das Programm ab.

Im Bereich **Tanz** laden unter der Woche Zumba®, Street Jazz und Bollywood Tanz zum Mitmachen ein. An den Wochenenden bringen Paso Doble, Salsa, Madison, Discofox, Bachata und Memphis die Teilnehmenden in Schwung. Die Kurse können teilweise mit und

ohne Partner/-innen besucht werden, lassen sich dann also auch alleine besuchen.

Der Bereich **Fremdsprachen** setzt sich in diesem Semester aus 10 verschiedenen Sprachen zusammen. Zu nennen sind hier die Sprachen Arabisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Neugriechisch, Niederländisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch. Neuerdings wird es zudem Bildungsurlaube geben, um einen Einstieg in das Niederländische und Spanische zu bekommen oder Englisch für den Beruf aufzufrischen. Grundsätzlich ist der Großteil der Kurse in Präsenzform geplant, vereinzelt wird es aber auch Onlinekurse geben. So bspw. ein Online-Workshop zur deutschen Gebärdensprache, der eine Brücke zu den ca. 80.000 gehörlosen Menschen in Deutschland schlagen soll. Weiterhin werden zahlreiche Einzelveranstaltungen angeboten, wie bspw. englische, französische, italienische und spanische Filmabende, fremdsprachliche Kochevents, eine Board Games Night sowie ein schottischer Themenabend.

Einsteigerkurse im Bereich der **EDV** ermöglichen digitale Teilhabe und bieten einen niederschweligen Zugang zur digitalen Welt. Über iPad-, Smartphone- und Computerkurse können Kompetenzen erworben werden, die den Weg ebnen zur Teilnahme an weiteren Angeboten. Neben etablierten Kursen zu MS Office, Bildbearbeitung oder der Erstellung einer eigenen Website, können individuelle PC-Schulungen oder Firmenschulungen gebucht werden, die passgenau auf Bedarfe und Interessen der Teilnehmenden abgestimmt sind.

Anmeldung und Informationen zu allen Angeboten:

VHS Bergisch Gladbach

Buchmühlenstraße 12, 51465 Bergisch Gladbach

Telefon 02202/142263,

Website

Im Bereich **„Kompetenz für Beruf und Alltag“** wird es kreativ und professionell. Beim „KREATIVtheater- Workshop“ kann man

Kurs auf Neues nehmen und sich in verschiedenen Rollen ausprobieren. Wer sich Kenntnisse über agiles Projektmanagement mit SCRUM aneignen möchte, kann dies in einem Online-Kurs tun.

Im Themenfeld „**Politik, Umwelt und Gesellschaft**“ gibt es Vorträge zu Themen wie „Digitale Beteiligungsmöglichkeiten in NRW“, „Krise des Liberalismus“ und „Vereinbarkeit von Alltag und Pflege“. In zwei Vorträgen werden die letzten Worte und die Biografie von ausgewählten Persönlichkeiten behandelt. Es wird der Besuch des Hindu-Tempels in Köln angeboten. Aktuell interessant ist sicherlich der Vortrag über „Fördermittel für energetische Sanierungen, Innovationen und Umweltschutz“.

Vielfältig wird es auch im **Kreativbereich**. Mit Kursen zu Aquarellmalerei, Nähen, Makramee, Schmieden und Schweißen kommen Praktizierende voll auf ihre Kosten. Ein Highlight ist ein Workshop zur Erstellung von DIY-Geschenken.

Im Bereich **Exkursionen** hat man die Möglichkeit, bei verschiedenen Stadtführungen Köln aus ganz neuen Perspektiven zu entdecken. Neu im Programm sind im Frühjahr Fotoexkursionen in die Wahner Heide und die Grube Cox.

In den **Kochkursen** kann man andere Kulturen „schmecken“, übt Kochtechniken ein und lernt mit allen Sinnen. Es gibt Kochkurse der indischen, afrikanischen und persischen Küche, zu Streetfood und Kölsche Tapas. Der Ernährungsbereich behandelt Themen wie „Klimafreundlich, gesund und nachhaltig kochen in der vegetarischen und veganen Küche“, „Low Carb“, „Gesund abnehmen“, „Diagnose Diabetes – und jetzt“ sowie „Fasten für Gesunde“.

Das Gesamtprogramm der VHS ist auf der Internetseite verfügbar und im Bürgerbüro sowie im Rathaus Bensberg in Papierform erhältlich.

Weitere Beiträge zum Thema