



**Stadt Köln**



**VHS in Köln-Porz**  
Kurse und Einzel-  
veranstaltungen

Januar bis Juni 2023



**VHS**

## Politik und Gesellschaft

### Mitmachen in Köln

#### Systematische Öffentlichkeitsbeteiligung leicht erklärt

Die Beteiligung von Menschen ist einer der wichtigsten Bestandteile zur Stärkung von Demokratie und Zukunftsfähigkeit einer Stadt. Um das Thema der Beteiligung weiter zu stärken, wurde das Kooperative Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung geschaffen. Wir möchten Ihnen die Möglichkeiten und die Systematik zur Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln aufzeigen. Hier erfahren Sie, wie Sie sich an bestehenden Projekten beteiligen und welche Voraussetzungen notwendig sind, um selbst eine Beteiligung anregen zu können.

**P-111121** VHS Porz  
9.3., Do, 17 – 18:30 Uhr, entgeltfrei  
Dieter Schöffmann



### Bergische Geschichte am Porzer Rheinbogen

#### Spaziergang vom Porzer Rathaus zur Zündorfer Groov

Vom Porzer Rathaus aus führt uns der Spaziergang entlang der einstmaligen prosperierenden Industrie am Rhein nach Zündorf. Im Mittelalter war der alte Schifferort ein Handelsplatz für das Bergische Land und profitierte von der Umgehung des Kölner Stapelrechtes. Enden wird der Spaziergang in Zündorf, das noch heute durch die Fachwerkhäuser und die romanischen Kirchen etwas vom alten Glanz erahnen lässt.

**P-121064** VHS Porz  
Treffpunkt: Haupteingang (Innenhof) zur VHS  
13.5., Sa, 14:30 – 16:45 Uhr, 11 €  
Frank Schwalm

### Führung über den Kulturpfad „Historische Eisenbahnersiedlung Gremberghoven“

**Spaziergang**  
Das Freilichtmuseum, die historische Sonnenuhr und das Torbogenhaus - das sind drei von sechs bedeutsamen Objekten, die der Kulturpfad durch den historischen Kern der Eisenbahnersiedlung Gremberghoven untereinander verbindet. Inhaltlich thematisiert die Führung die bauhistorische Geschichte Gremberghovens und die soziale Entwicklung des Stadtteils. Der Kulturpfad ist eine Station der rechtsrheinischen Route des Industriekulturpfades „via-Industrialis“ des Vereins „Rheinische Industriekultur e. V.“, der an den wichtigsten Industriebauten Kölns entlang führt.

**P-121067** Freilichtmuseum Via Industrialis am Bahnhofplatz, Talweg, 51149 Köln  
19.5., Fr, 16 – 18:15 Uhr, 12 €  
Marc Jungmann  
**P-121068** Freilichtmuseum Via Industrialis am Bahnhofplatz, Talweg, 51149 Köln  
18.8., Fr, 16 – 18:15 Uhr, 12 €  
Marc Jungmann

### Vogelstimmen in der Wahner Heide

Bei dieser Exkursion durch die Alt-Eichenwälder des international bedeutenden Vogelschutzgebiets Wahner Heide werden wir uns vor allem mit der akustischen Bestimmung von Waldvogelarten beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Sowohl für Neueinsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Exkursion hat eine Länge von ca. sechs Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

**P-127016** Treffpunkt: KVB Linie 9, Endhaltestelle Königsforst  
1.4., Sa, 8 – 11:45 Uhr, 16 €  
Holger Sticht

### Vogelstimmen Dellbrücker Heide

Die Dellbrücker Heide gehört zu den wertvollsten Naturschutzgebieten Kölns. Ungefähr 40 Brutvogelarten bieten gute Gelegenheit, häufige und seltene Arten, ihre Lebensräume und ihre Stimmen kennenzulernen. Dabei werden auch die Methoden zur Feststellung von Brutvogelarten vorgestellt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfangende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**P-127022** Treffpunkt: S-Bahn Linie 11, Haltestelle Dellbrück  
27.5., Sa, 7 – 9 Uhr, 10 €  
Holger Sticht

### Ginsterblüte im Geisterbusch

Im Mai ist die Heideblüte gelb: nicht mehr der namengebende Wacholder, sondern der Besenginster prägt heute den Geister-Busch, eine der größten Heideflächen des zweitgrößten Naturschutzgebietes von NRW. Ziel der Heidewirtschaft ist eine möglichst große Artenvielfalt, und dieser gehen wir auf dieser Exkursion nach. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

**P-128052** Treffpunkt: Regionalbahn 25, Haltestelle Rösrath-Stümpfen  
13.5., Sa, 9:40 – 12:40 Uhr, 14 €  
Holger Sticht

### Unsere Corona-Maßnahmen

Auf unserer Webseite halten wir Sie über das Hygieneschutzkonzept unserer Häuser auf dem Laufenden.

Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die aktuellen Regelungen: [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)

### Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß

Es muss nicht immer Spanien sein. Der nächste Pilgerweg beginnt gleich um die Ecke. Einfach aufbrechen und losgehen, die Langsamkeit entdecken, ein Ziel erreichen. Ich packe meinen Rucksack, reduziere mich für einen Tag auf das Wesentliche und bewege mich in der freien Natur. Mein Rhythmus wird bestimmt durch das Wetter, meine körperliche Konstitution, meine Stimmung und die meiner Mitmenschen, die mit mir gehen. Das Gehen entschleunigt und weitet meinen Blick für den Augenblick. Wir werden gemeinsam den Weg gehen. Mit Pausen und Impulsen, die zum Nachdenken anregen. Mit Stille und vielleicht mit Schweigen, um zu hören. Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Konfessionen oder Glaubensrichtungen, die durch eine kurze Auszeit Kraft schöpfen, sich unter freiem Himmel bewegen und den Gedanken freien Lauf lassen möchten.

Ende: im Laufe des Nachmittags, spätestens um 17 Uhr am Bahnhof Overath  
Strecke: ca. 10 bis 13 km (leichte Anstiege, da im Bergischen Land)

**P-128060** Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath  
3.6., Sa, 10 – 16 Uhr, 25 €  
Ulrike Wittrock

**P-128066** Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath  
17.6., Sa, 10 – 16 Uhr, 25 €  
Ulrike Wittrock



### Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns

Er ist bekannt als die „grüne Lunge“ Kölns und als „gepflegter“ Staatsforst. Seit einigen Jahren ist der Königsforst ein durch europäische Richtlinien geschütztes Naturschutzgebiet, in dem seltene Arten und Lebensräume stellenweise überdauern konnten. Diese werden wir auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren besuchen. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

**P-128064** Treffpunkt: KVB Linie 9, Endhaltestelle Königsforst  
10.6., Sa, 9 – 12 Uhr, 14 €  
Holger Sticht

### Wahner Heideblüte

#### Naturkundliche Exkursion durch den Norden des Naturschutzgebiets Wahner Heide

Zu Köln gehört das wertvollste Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens, die Wahner Heide. Die enorme Vielzahl unterschiedlichster Lebensraumtypen macht hier eine erstaunliche Artenvielfalt möglich. Auf dem Weg zu einigen der interessantesten Ecken der nördlichen Wahner Heide werden Ihnen die Schönheit, der Wert, aber auch die Bedrohung dieser einzigartigen Kulturlandschaft vor Augen geführt.

**P-128081** Treffpunkt: Regionalbahn 25, Haltestelle Rösrath-Stümpen  
20.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr, 14 €  
Holger Sticht

### Bildungsurlaub in den Nationalpark Harz 2023

In diesem Jahr geht es in den Nationalpark Harz. Nationalparks haben nach internationalen Richtlinien die Aufgabe, „Natur Natur sein zulassen“. Dort werden nicht nur bedrohte Tier- und Pflanzenarten geschützt, sondern zudem große Flächen an die Natur zurückgegeben, auf denen sie sich ohne menschliche Beeinflussung entfalten kann. Zugleich hat ein Nationalpark die umweltpolitische Aufgabe, den Besuchenden Natur und Wildnis

durch aktive Bildungsarbeit näherzubringen. Im Rahmen der Bildungsurlaube werden zahlreiche Tier-, Pflanzen- und Pilzgruppen im Detail behandelt und der Nationalpark zu Fuß erkundet. Die einzelnen Wanderungen dauern maximal vier Stunden. Sie sind mit einer durchschnittlichen Fitness gut zu bewältigen. Weitere Schwerpunkte bilden Informationen über naturverträglichen Tourismus, sowie politische Chancen und Probleme, die die Einrichtung eines Nationalparks mit sich bringen.

**P-167001-BU** Hotel & Restaurant Landhaus Foresta, Am Jermerstein 1, 38700 Braunlage  
7x, 7.5. – 13.5., So 16 – 18 Uhr, Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr, Sa, 9:30 – 11:30 Uhr  
Robert Schallehn, Michelle Etienne

### Bildungsurlaub in den Nationalpark Eifel

In diesem Jahr geht es in den Nationalpark Eifel. Nationalparks haben nach internationalen Richtlinien die Aufgabe, „Natur Natur sein zu lassen“. Dort werden nicht nur bedrohte Tier- und Pflanzenarten geschützt, sondern zudem große Flächen an die Natur zurückgegeben, auf denen sie sich ohne menschliche Beeinflussung entfalten kann. Zugleich hat ein Nationalpark die umweltpolitische Aufgabe, den Besuchenden Natur und Wildnis durch aktive Bildungsarbeit näherzubringen. Im Rahmen der Bildungsurlaube werden zahlreiche Tier-, Pflanzen- und Pilzgruppen im Detail behandelt und der Nationalpark zu Fuß erkundet. Die einzelnen Wanderungen dauern maximal vier Stunden. Sie sind mit einer durchschnittlichen Fitness gut zu bewältigen. Weitere Schwerpunkte bilden Informationen über naturverträglichen Tourismus, sowie politische Chancen und Probleme, die die Einrichtung eines Nationalparks mit sich bringen.

**P-167003-BU** Nabear Naturschutz Bildungshaus, Eifel-Ardennen-Region, Vogelsang 90, 53937 Schleiden  
7 x, 17.7. – 23.7., Mo – Sa, 9:30 – 17 Uhr, So, 9 – 12 Uhr  
Johann Cesarz, Robert Schallehn

### Geistig fit? Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining, Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin und Anti-Stress-Trainerin.

**P-183204** VHS Porz  
12x, 30.1. – 15.5., Mo, 10 – 11:30 Uhr, 90 €, Lydia Hardt  
**P-183205** VHS Porz  
12x, 30.1. – 15.5., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr  
90 €, Lydia Hardt

## Gesundheit

### Entspannende Ruhepunkte – Atem, Balance, Meditation & Klang

Unzählige Aufgaben und Termine lassen uns Tag für Tag kaum zur Ruhe kommen. Diese Tagesauszeit soll Ihnen helfen für einige Stunden Ruhe zu finden, zu entschleunigen und aufzutanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, leichte Übungen zur Förderung der Körperbalance, Entspannungs- und Meditationsvarianten, den Vortrag inspirierender Lebensweisheiten sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorrangig der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.

**P-230133** VHS Porz  
23.4., So, 10:30 – 15 Uhr, 31 €  
Kristina Beyer



### Oase der Ruhe: Stille und Klang

Egal wo wir gerade im Leben stehen - 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 wohltuende 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.

**P-230134** VHS Porz

12.2., So, 11 - 14 Uhr, 21 €

Kristina Beyer

### Kundalini Yoga – Grundstufe

Kundalini Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan basiert auf Jahrtausende altem Wissen und ist eine effektive Technik zur Erlangung eines höheren Energieniveaus, eines spirituellen Bewusstseins sowie dem Erreichen von Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. In sich fein abgestimmte Übungsreihen enthalten einfach zu erlernende, oft dynamische Körperübungen. Kombiniert mit Atemführung, Tiefenentspannung, vielseitigen Meditationen, oft unter Einsatz von Mantras (Konzentrationsworten) und Mudras (Hand- und Fingerhaltungen), trägt Kundalini Yoga dazu bei, Körpergefühl, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern sowie die Atmung zu optimieren. Zugleich fördert es die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit sowie einen wachen, klaren Geist. Die wohltuende und energisierende Wirkung ist oft schnell spürbar. Kundalini Yoga kann dabei unterstützen, Herausforderungen im Leben mit mehr Gelassenheit, Bewusstsein und Intuition zu begegnen und ein gesundes, glückli-

ches und ganzheitliches Leben zu führen. Für den Unterricht empfiehlt es sich lockere und bequeme, für Yoga geeignete Kleidung zu tragen (z. B. Jogginghose und T-Shirt/Pullover) sowie warme Socken, eine Decke und ausreichend Wasser zum Trinken mitzubringen.

**P-235156** VHS Porz

8x, 17.4. - 19.6., Mo, 17:30 - 19 Uhr, 71 €

Nadine De Pasca

### Yoga für Rücken und Gelenke

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.

**P-235275** VHS Porz

17x, 31.1. - 20.6., Di, 17:45 - 19:15 Uhr

150 €, Gabriele von Pikarski-Trenz

### Yoga Aufbaustufe I

Achtsames Hatha-Yoga. Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spüren, Entspannung und Meditation.

**P-235573** VHS Porz

17x, 31.1. - 20.6., Di, 19:30 - 21 Uhr

150 €, Gabriele von Pikarski-Trenz

### Rücken-Fitness

**P-241100** VHS Porz

16x, 26.1. - 15.6., Do, 19 - 20 Uhr, 95 €

Ursula Seidenath-Strupp

### Pilates für Anfängende und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

**P-241313** VHS Porz

20x, 25.1. - 21.6., Mi, 10 - 11 Uhr, 118 €

Melanie Sommer

## Covid-Maßnahmen

Aktuelle Infos im Internet

[www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)

### Pilates – Faszien im Fokus

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers. Dabei wird die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert, aber auch die Arbeit mit den Faszien ist Teil des Programms. In diesem Kurs wird den Faszien besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Der Kurs ist auch für Anfängende geeignet. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

**P-241342** VHS Porz

16x, 26.1. - 15.6., Do, 17:50 - 18 Uhr, 16 €

Renate Landwehr

### Bessere Koordination und mehr Beweglichkeit mit Pilates

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Koordination, Beweglichkeit und ein gutes Gefühl für sich selbst stehen im Zentrum des Kurses.

**P-241350** VHS Porz

16x, 26.1. - 15.6., Do, 16:50 - 17:50 Uhr

95 €, Renate Landwehr

### Functional Training für Frauen: Fit und beweglich in die kalte Jahreszeit

Für alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und straffen und dabei Beweglichkeit und Ausdauer steigern möchten. Hier wird der Körper mit einem Programm aus vielschichtigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und funktionellem Trainingsequipment ganzheitlich, gesund und intensiv trainiert. Für Anfängende und Fortgeschrittene geeignet.

**P-242117** VHS Porz

20x, 25.1. - 21.6., Mi, 11 - 12 Uhr, 118 €

Melanie Sommer

### Nur für Frauen: Fitnessgymnastik Älter und aktiv

Eine abwechslungsreiche und rücken-schonende Ausdauerschulung des Herzkreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt, praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die Sie auch zuhause weiterführen können.

**P-242134** GGS Adolph-Kolping-Straße,

Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln, Wahn

20x, 25.1. - 21.6., Mi, 19 - 20 Uhr, 118 €

Regine Rohlf



Jetzt vernetzen!

## Kunst und Kultur

### Einstiegsseminar für Lesementor\*innen an Förderschulen in Porz

„Denn wer lesen kann, ist stärker...!“  
**LESEMENTOR Köln**

Besonders Kinder und Jugendliche an Förderschulen haben häufiger im schriftsprachlichen Gebrauch wie dem Lesen, Leseverstehen und Schreiben von Texten zu geringe Kompetenzen. Wir unterstützen Sie intensiv bei der Vorbereitung für Ihr Engagement an diesen Schulformen. In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentor\*innenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentor\*innen kennen und tauschen sich aus. Die Anmeldung zu den Einstiegsseminaren erfolgt über die Webseite von LESEMENTOR Köln: [www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html](http://www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html). Für den Anmeldelink klicken Sie bitte auf Ihren Wunschtermin.

**P-300022** VHS Porz  
6.6., Di, 10 – 16 Uhr, entgeltfrei  
AWO – Büro für Bürgerengagement  
Christina Gürth

### Leseflüssigkeit trainieren

#### Vertiefung für Lesementor\*innen

Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentor\*innenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem Thema „Leseflüssigkeit“. Denn flüssiges Lesen bildet eine wichtige Voraussetzung zum Textverstehen und erweist sich häufig als besondere Herausforderung für ungeübte Lesende. Sie lernen geeignete Materialien kennen und erproben gemeinsam verschiedene Formen der (kreativen) Umsetzung von sogenannten Lautleseverfahren, mit denen Leseflüssigkeit erfolgreich trainiert werden kann. Sie erhalten Tipps und Tricks für Ihre Lesestunden und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Lesementor\*innen über Ihre praktischen Erfahrungen auszutauschen.

**P-300043** VHS Porz  
28.3., Di, 14 – 17 Uhr, entgeltfrei  
Christina Gürth

### Mal-Zeit

Die frisch-spontane Aquarelltechnik bildet den Schwerpunkt. Zudem lernen Sie verschiedene Materialien und interessante Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Anfangs wird unterschiedliches Material zur Verfügung gestellt. Vielfältige Themen stehen zur Wahl. Vorhandene Materialien bitte mitbringen.

**P-332272** VHS Porz  
18x, 8.2. – 21.6., Mi, 9:30 – 11:45 Uhr  
254 €, Andreas My

### Kunstvolles Upcycling PLUS die Magie des Neustarts

In diesem Workshop, für Anfangende und Fortgeschrittene geeignet, bearbeiten wir eine große Leinwand lebendig strukturiert mit verschiedenen Steinmehlen, Sand, Papieren und Fundstücken. Hochwertige Farben und Tinten hauchen dem Bild Leben ein, alle Materialien werden mit Pigmentwasser überflutet und werden so zu einem persönlichen Unikat! (Mitgebrachte, eigene Rostfunde oder Briefketten werden individuell „verwertet“).

Zusätzlich stellen wir uns „alten“ Bildern, die oft für „nicht fertig“ befunden werden. Durch erneutes Betrachten innerhalb einer Gruppe entstehen Ideen, die wir in diesem Kurs umsetzen werden. Formen und Farbflächen können miteinander verbunden, manches reduziert werden, an anderen Stellen fehlt vielleicht ein „Eye-Catcher“. (Mitgebrachte Bilder dürfen das Maß von 80 x 80 cm nicht überschreiten). Wir experimentieren mit Materialien wie Asche, Marmormehl, Lehm und Sand aus vielen verschiedenen Ländern sowie Eisenspänen oder Schlagmetall. Trockenzeiten „überbrücken“ wir mit Holz, Pappe, Papier.

**P-332304** VHS Porz  
2x, 22.4., 23.4., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr  
99 €, Annette Predeek

### Groß Wild Bunt

Eine kleine Entdeckungsreise in die Welt der Acrylmalerie. An diesem Wochenende malen wir auf großformatiger Leinwand (80 x 100). Modernes, Klassisches, Wildes, Schönes; wir experimentieren und entspannen. Es werden Grundlagen vermittelt, individuell betreut. Die verschiedensten Techniken, wie Malen mit dem Malmesser, mit Sand, Spachtelmasse, Collagen und einiges mehr werden gezeigt. Bitte mitbringen: große Pinsel (Bauwerk), evtl. Material zum Einarbeiten. (für Fragen Tel.: 0173-2620723)

**P-332305** VHS Porz  
2x, 22.4., 23.4., Sa, So, 11 – 17 Uhr  
97 €, Materialkosten: 30 €  
Agnes Roggendorf

### Grenzenlose Kreativität in Acryl und Öl Für Anfangende und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Sie individuell auf den Weg gebracht, von der ersten Idee bis zum fertigen Bild. Dabei werden Sie Ihren eigenen Stil, Ihre Ausdrucksform und Ihren Duktus erarbeiten sowie Anregungen zum nachhaltigen Umgang von Farbe und Material erhalten. Wir lernen Bildaufbau, Kompositionen, gegenständliches oder abstraktes Malen in verschiedenen Techniken wie Lasur- und

Spachteltechnik, Pointillismus, pastoser Farbauftrag und einiges mehr. Vorhandenes Material wie, Acrylpinsel, Borstenpinsel, Öl- und Acrylfarbe, Malspachtel, Keilrahmen bitte mitbringen.  
**P-332333** VHS Porz  
8x, 30.1. – 27.3., Mo, 18 – 20:15 Uhr  
104 €, Agnes Roggendorf  
**P-332334** VHS Porz  
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 18 – 20:15 Uhr  
104 €, Agnes Roggendorf

### Stilleben, Landschaften, Portrait oder Abstraktes

Sie werden mit verschiedenen Techniken vertraut gemacht, erhalten Anregungen aus der Farben- und Kompositionslehre zur Gestaltung kräftiger oder pastellart wirkender Bildräume. Motive nach Wahl. Materialien zum Ausprobieren werden von der VHS gestellt. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

**P-332566** VHS Porz  
17x, 7.2. – 20.6., Di, 18 – 20:15 Uhr  
222 €, Andreas My

### Modellieren nach Modell in Ton oder Wachs

#### Für Anfangende und Fortgeschrittene

Bei der Arbeit nach Modell setzen wir uns mit skulpturalen Fragen auseinander. Wir bauen hohl oder massiv auf. Wie bei Modigliani inspiriert uns das Modell zu einer Figur oder einer abstrakten Arbeit. Sie erhalten weiterführende Informationen zu Material und Techniken. Die Arbeiten und Biografien bedeutender Kunstschaffender werden vorgestellt und diskutiert. Ein Ausstellungsbesuch ist geplant. Die Materialien werden eigenständig beschafft, entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.

**P-334017** VHS Porz  
12x, 1.2. – 3.5., Mi, 9:15 – 12:15 Uhr  
212 €, Modellgeld: 48 €  
Mechthild Rathmann

# VHS





## **Buchbinden – Rund um das Buch**

### **Für Anfangende und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden Ihnen Grundkenntnisse des Buchbindens vermittelt. Sie können alte Schätze reparieren oder Bücher, wie Tagebuch, Gästebuch oder Notizbuch selbst herstellen; ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Es können auch individuelle Mappen und Kästen angefertigt werden. Bereits vorhandene Kenntnisse können vertieft und weiterentwickelt werden. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Vorkenntnisse möglich. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt. Das Buchbinden in Deutschland ist eine jahrhundertalte Handwerkskunst und ist durch die Aufnahme in das UNESCO-Weltkulturerbe gedeelt worden.

**P-335103** VHS Porz

10x, 6.3. – 5.6., Mo, 19 – 21 Uhr, 206 €  
Ulrike Bamberger

**P-335104** VHS Porz

10x, 9.3. – 1.6., Do, 9 – 11 Uhr, 206 €  
Ulrike Bamberger

## **Afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen**

### **Für Anfangende**

Sie lernen die Technik des traditionellen afrikanischen Trommelns kennen und bekommen ein erstes Gefühl für diese Musik. Schnuppern Sie doch mal rein! Wenn Sie mehr wollen: Im Kurs „Afrikanisches Trommeln I“ kann es nahtlos weitergehen.

**P-362522** VHS Porz

2.2., Do, 18:30 – 20 Uhr, entgeltfrei  
Andreas Schmidt

## **Afrikanisches Trommeln I**

### **Für Anfangende und leicht Fortgeschrittene**

Lassen Sie sich auf traditionell afrikanische Musik ein und schwingen Sie mit. Nutzen Sie die Möglichkeit, die Grundtechniken spielerisch zu optimieren und zu vervollkommen.

**P-362524** VHS Porz

14x, 9.2. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr  
140 €, Andreas Schmidt

## **Afrikanisches Trommeln II – „Rheinklang“**

### **Für Fortgeschrittene**

Die Trommeldynamik in Ländern Afrikas, Kuba und Brasilien hat ihren ganz speziellen Reiz. An traditionell orientierten Stücken können Sie die vitalisierende Kraft der Rhythmen erspüren und in der Gruppe weiter variieren. Übungen in Improvisation und Theorie, der Einsatz von „Smallpercussion“ und das Hören ausgewählter Musikbeispiele bieten ein Sprungbrett ins Ensemble-Spiel. Live-Auftritte sind möglich.

**P-362525** VHS Porz

15x, 2.2. – 15.6., Do, 20 – 21:30 Uhr  
150 €, Andreas Schmidt

## **Gitarre Stufe I**

### **Für Anfangende ohne Vorkenntnisse**

Sie erlernen die Grundlagen für eine einfache Songbegleitung. Sie bekommen die ersten Griffe, Schlag- und Zupftechniken vermittelt. Es wird nach den Rhythmen bekannter Stücke und Hits aus Pop-, Rock- und Folkmusik geübt. Vermittelt werden Hand- und Körperhaltung, richtiges Greifen sowie musikalische Basiskenntnisse. Theoretische oder praktische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit. Der Wechsel von Präsenz zu Online ist möglich.

**P-364115** VHS Porz

12x, 28.2. – 30.5., Di, 18 – 19 Uhr  
100 €, Nikolaos Georgopoulos

## **Gitarre Stufe II**

Der Kurs bietet eine Vertiefung und Fortsetzung der erlernten Kenntnisse aus der Stufe I an. Quereinsteigende, die bereits einige Kenntnisse haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Es werden die Bereiche Einzeltonspiel, Akkorde, Rhythmik anhand von einfachen Songs geübt, die musikalischen Basiskenntnisse wiederholt und erweitert.

**P-364215** VHS Porz

12x, 28.2. – 30.5., Di, 19 – 20 Uhr  
100 €, Nikolaos Georgopoulos

## **Songs & More**

### **Spielkreis für Gitarre mit Gesang**

Beliebte Pop- & Rocksongs, Meilensteine der Musik, sowie aktuellere Songs werden in außergewöhnlicher Qualität für Gitarre und Gesang arrangiert und den Teilnehmenden verständlich vermittelt. Für nur leicht Fortgeschrittene gibt es eine gesonderte Anleitung zum vereinfachten Spiel. Das flüssige Spielen einfacher Akkorde und Schlagtechniken wird vorausgesetzt. Unbekanntes wird so erklärt, dass mit dem ausgehändigten Material (Text, Aufbau, Akkorddarstellungen) die Songs auch außerhalb des Kurses individuell gut nachgearbeitet werden können.

**P-364338** VHS Porz

12x, 28.2. – 30.5., Di, 20 – 21 Uhr  
100 €, Nikolaos Georgopoulos

## **Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden**

### **Für „blutige“ Anfangende**

Sie interessieren sich für Liedbegleitung auf der Gitarre? Sie möchten mit Kindern musizieren? Sie möchten erst einmal ausprobieren, ob die Gitarre das richtige Instrument für Sie ist? In lockerer Runde lernen Sie in drei Stunden die ersten drei Akkorde auf der Gitarre und ein paar Lieder dazu. Damit Sie Ihr Repertoire selbständig erweitern können, wird Ihnen das Transponieren vermittelt. Ein wenig Theorie gehört auch zu diesem ersten Hineinschnuppern in die Akkordgitarre. Sie lernen die Akkorde: A-, E- und D-Dur. Die Kurse „Gitarre für Anfangende und Fortgeschrittene sowie Ausdauernde“ können als gesamtes Paket mit Modul A, B, C, D und E oder auch einzeln gebucht werden. Nach allen Modulen können Sie - wenn Sie weiter üben - ca. 50 Lieder und 15 Griffe spielen, außerdem kennen Sie die Schlagtechniken und Zupfmuster zu den meisten Taktarten. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

**P-364422** VHS Porz

12.2., So, 10 – 13 Uhr  
25 €, Anne Haase

## **Zumba Gold®**

Es gibt keine besonderen Voraussetzungen oder Altersbegrenzungen, um an dem Kurs teilzunehmen. Zumba Gold ist für jeden geeignet. Einfache Schrittfolgen lassen Dich leicht in den „Flow“ kommen und die Intensität der Bewegungen bestimmst Du selbst. Die typisch mitreißende Musik von Zumba ist sehr abwechslungsreich und reicht von latein-amerikanischen Klängen bis Pop. Auch bekannte Hits sind immer wieder mal in der Playlist. Wichtig ist: Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ im Zumbakurs. Der Spaß steht im Vordergrund. Zumba ist ein effektives Training für alle Muskelpartien und fördert die Ausdauer und Koordination. Auch die geistige Fitness wird durch die Choreografien trainiert. Die Kursleitung achtet auf die gelenkschonende und gesunde Ausföhrung der Bewegungsabläufe, gibt Rückmeldungen zur Korrektur, und steht für Fragen zur Verfügung. Bonus dazu: die tänzerische Form zu Musik voller Energie, Spaß und Lebensfreude. Vorkenntnisse braucht niemand, nur feste Turnschuhe, genügend Wasser und Freude an Bewegung.

Der Dozent ist offiziell als Zumba Instructor lizenziert und verfügt über eine Fitness-C-Lizenz.

**P-366014** VHS Porz

8x, 1.2. – 22.3., Mi, 20:15 – 21:15 Uhr  
55 €, Jörg Zimmermann

**P-366015** VHS Porz

8x, 19.4. – 7.6., Mi, 20:15 – 21:15 Uhr  
55 €, Jörg Zimmermann



### **Oriental Moves – für alle Niveaustufen**

Orientalischer Tanz bedeutet Sinnlichkeit und Lebensfreude. Er ist einer der ältesten und ausdrucksstärksten Tänze und die Möglichkeit, die eigene weibliche Stärke zu entdecken und auszudrücken. Zu klassischer und moderner Musik vermischen wir die klassischen orientalischen Tanzbewegungen mit Elementen aus anderen Tanzstilen. Die Choreografien beinhalten unter anderem Elemente aus Schleier-, Stock- und Tribaldance sowie Flamenco.

**P-368102** VHS Porz

14x, 8.2. – 24.5., Mi, 18:30 – 20 Uhr

122 €, Carola Putzien

### **Literatur am Vormittag**

#### **Dieses Semester im Fokus: Die Literaturen Afrikas**

Wir lesen Schriftsteller\*innen aus Kenia, Nigeria, Südafrika, Ghana und Kamerun, die mit ihren Romanen herausfordern, unbequem sind, überraschen, befremden, beglücken, nachdenklich machen, aufregen, anregen und einladen, neue Lebens- und Lesewelten zu erkunden.

**P-382160** VHS Porz

7x, 7.3. – 13.6., Di, 11 – 13:15 Uhr

99 €, Barbara Wedemann

### **Schreibwerkstatt – Schnupperkurs**

Sie wollten schon immer mal ausprobieren, kreativ zu schreiben? Sie haben Geschichten im Kopf, wissen aber nicht, wie Sie sie aufschreiben sollen? Sie wollen einmal mit Gleichgesinnten über das Schreiben und Ihre Texte sprechen? An diesem Nachmittag haben Sie dazu Gelegenheit: Sie schreiben zu verschiedenen Anlässen. Danach haben Sie die Möglichkeit, über Ihre und die Texte Ihrer Mitschreibenden konstruktiv zu sprechen. Wenn Ihnen diese Schreibwerkstatt gefallen hat, können Sie sich zwei Monate später, am 22./24.04., jeweils von 10 – 17 Uhr an weiteren Schreibaufgaben und Schreibmöglichkeiten ausprobieren!

Bitte Schreibzeug (Stift, Papier und/oder Tablet/Laptop) mitbringen.

**P-382250** VHS Porz

12.2., So, 14 – 17 Uhr 22 €

Anne Haase



### **Schreibwerkstatt – Wochenende**

Was ist Clustern? Wozu ist ein ABC-Darium gut? Was bedeutet Spannungsaufbau? Ich habe ein Buch geschrieben und jetzt? Diesen und anderen Fragen werden wir am Wochenende in dieser Schreibwerkstatt nachgehen. Dazu gibt es verschiedene Schreibaufgaben, die auf Wunsch in der Gruppe konstruktiv besprochen werden. Wenn Sie gerne kreativ schreiben wollen, Geschichten erzählen, vielleicht ein Buch planen, ist dieses Wochenende eine Station auf Ihrem Weg, die Ihnen garantiert neue Erkenntnisse bringt! Bitte bringen Sie Schreibzeug (Stift, Papier und/oder Tablet/Laptop) und Verpflegung mit.

**P-382251** VHS Porz

2x, 22.4., 23.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr

103 €, Anne Haase

### **Komm schreiben!**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die schreiben wollen. Vielleicht dachten Sie bislang, Sie seien untalentierte? Nur Mut!

Jeder Mensch hat seinen eigenen Stil, seine individuelle Sprache. Sie entscheiden selbst, was richtig oder falsch ist, sinnig oder unsinnig.

In dieser Schreibwerkstatt wollen wir in einen Mix aus Inspirationen eintauchen. Es geht ums Ausprobieren, Versuchen, Sich-Trauen. Schreiben Sie Autobiografisches oder Fiktives, Poetisches oder Fantastisches. Ihr Schreibuniversum möchte entdeckt werden. Lassen Sie sich überraschen, welche Ideen in Ihnen schlummern. Ihre beste Quelle sind Sie selbst: Erlebnisse und Träume sind Ihre kreativen Schätze, Begegnungen inspirieren uns. Und kennen Sie eigentlich Ihre Muse? In vertraulicher Atmosphäre dürfen die Ergebnisse vorgelesen und darf wertschätzendes Feedback geübt werden. Beim ersten Termin sind kleine Kostproben herzlich willkommen.

**P-382253** VHS Porz

6x, 16.3. – 15.6., Do, 18 – 20:15 Uhr

65 €, Katrin Rossteutscher



## Sprachen

### English Grammar-Weekend A2/B1

**NEU in Porz! Wochenendseminar**  
Englische Grammatik intensiv am Wochenende! An zwei Tagen wiederholen und festigen wir Ihre englischen Grammatikkenntnisse mit Hilfe von abwechslungsreichen Übungen und anschaulichem Material. Inhalte werden sein: tenses, conditionals, adjectives and adverbs u. a. Der Kurs ist geeignet für fortgeschrittene Anfangende und untere Mittelstufe. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin (Kostenpauschale).

**P-434001** VHS Porz  
2x, 11.2., 12.2., Sa, So, 10 – 16 Uhr  
81 €, Kostenpauschale: 3 €  
Stephanie Störig

### English B1 Standard Part 3

**Kleine Gruppe!**  
Max. 10 participants. Lehrbuch: Klett, Great! B1 ab Unit 8. Wiedereinsteigende willkommen!  
**P-434448** VHS Porz  
16x, 24.1. – 6.6., Di, 18:30 – 20 Uhr  
160 €, Gabriele Frank

### English B1 Conversation and Pronunciation

**Vormittagskurs**  
Max. 10 participants. Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).  
**P-434816** VHS Porz  
15x, 23.1. – 5.6., Mo, 10 – 11:30 Uhr  
150 €, Kostenpauschale: 3 €  
Renate Michel

### English B1plus Conversation, Learn by Talking

Max. 10 participants. Come and have some fun learning English and participating in interesting discussions in this English conversation class. The focus is on talking, but grammar is reviewed when necessary.  
**P-435379** VHS Porz  
16x, 24.1. – 6.6., Di, 11 – 12:30 Uhr  
160 €, Helga Faus-Deichsel

### English Grammar-Weekend B2

**NEU in Porz! Wochenendseminar**  
Englische Grammatik intensiv am Wochenende! An zwei Tagen wiederholen und festigen wir Ihre englischen Grammatikkenntnisse mit Hilfe von abwechslungsreichen Übungen und anschaulichem Material. Wenn ausreichend Zeit ist, widmen wir uns außerdem speziellen englischen Vokabeln und Phrasen zu. Inhalte werden sein: tenses, conditionals, phrasal verbs u. a. Der Kurs ist geeignet für fortgeschrittene Lernende des Englischen. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin (Kostenpauschale).  
**P-435601** VHS Porz  
2x, 22.4., 23.4., Sa, So, 10 – 16 Uhr  
81 €, Kostenpauschale: 3 €  
Stephanie Störig

### Französisch Auffrischkurs (A2) 3. Teil

Einstieg für Teilnehmende, die etwa drei Jahre Französisch gelernt haben (Schule/VHS oder familiärer Hintergrund) und Grammatik und Kommunikation auffrischen und systematisch weiterlernen wollen. Lehrbuch: Voyages neu A2. Ab Lektion 6.  
**P-441303** VHS Porz  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr  
160 €, Rachel Daeschler

### Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil Vormittagskurs

Voyages neu A1. Ab Lektion 3. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der

französischen Sprache eingeführt.  
**P-444261** VHS Porz  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 11 – 12:30 Uhr  
160 €, Marianne Funken

### Italienisch – Schnupperkurs

**NEU in Porz! – Samstag**  
Ciao! An diesem Samstag schnuppern Sie Italienisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).  
**P-450318** VHS Porz  
11.2., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr  
41 €, Kostenpauschale: 3 €  
Giovanna Gagliardo

### NEU in Porz! – Sonntag

Ciao! An diesem Sonntag schnuppern Sie Italienisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).  
**P-450319** VHS Porz  
23.4., So, 10:30 – 16:30 Uhr  
41 €, Kostenpauschale: 3 €  
Giovanna Gagliardo

### Italienisch Aufbaustufe (B1+/B2)

Sanfter Einstieg in Italienisch B2. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.  
**P-456575** VHS Porz  
15x, 30.1. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr  
150 €, Barbara Petrarca Perini

# VHS



## Spanisch – Erste Schritte

### NEU in Porz!

Spanisch für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. Sie lernen den Grundwortschatz für typische Alltagssituationen. Auch als Einstieg ins Spanische geeignet. Wenn Sie bereits Sprachkenntnisse (auch andere romanische Sprachen) haben, wählen Sie bitte lieber einen Schnellkurs A1 aus unserem Spanischangebot. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

**P-464105** VHS Porz

16x, 26.1. – 15.6., Do, 20 – 21:30 Uhr

160 €, Kostenpauschale: 3 €

Leonor Zarca Val

## Spanisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1.

ISBN 978-3-12-514671-6. Ab Lektion 11.

**P-464425** VHS Porz

17x, 24.1. – 13.6., Di, 20 – 21:30 Uhr

170 €, Andrea Angulo Saiz

Weitere Angebote finden Sie in unserem Hauptprogramm:



## Spanisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil

Max. 10 Personen. **Lehrbuch:** Con gusto B1. ISBN 978-3-12-515010-2. Ab Lektion 11. Begleitbuch: „El ojo falso“. ISBN 978-3-8174-1973-2.

**P-466475** VHS Porz

17x, 24.1. – 13.6., Di, 18:30 – 20 Uhr

170 €, Andrea Angulo Saiz

## Conversación y lecturas fáciles (B1)

En este curso vamos a leer, hablar y profundizar en la gramática con el libro „Grammatik Übungen für zwischendurch“ (Hueber, ISBN 9783192079139).

**P-467108** VHS Porz

16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr

160 €, Leonor Zarca Val

## Niederländisch – Schnupperkurs

### Samstag

Hoi! An diesem Samstag schnuppern Sie Niederländisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

**P-472077** VHS Porz

11.2., Sa, 9:30 – 15:15 Uhr

41 € Kostenpauschale: 3 €

Bettina Lob-Preis

**P-472078** VHS Porz

22.4., Sa, 10 – 15:45 Uhr

41 €, Kostenpauschale: 3 €, N. N.

## Niederländisch A1 Teil 1

### NEU in Porz!

Für Teilnehmende ohne Kenntnisse. Lehrbuch: Hueber, Wat leuk! aktuell A1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.

**P-472111** VHS Porz

17x, 8.2. – 14.6., Mi, 19 – 20:30 Uhr

128 €, N. N.

## Niederländisch A1 Teil 2

Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**P-472121** VHS Porz

17x, 24.1. – 13.6., Di, 19 – 20:30 Uhr

128 €, Monika Agnes Peters



## Neugriechisch A1 Teil 1

### NEU in Porz

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der griechischen Sprache eingeführt (Alphabet und Grundwortschatz) und erlernen kleine Dialoge. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. Dieser Kurs findet in Präsenz statt.

**P-479408** VHS Porz

16x, 23.1. – 12.6., Mo, 19 – 20:30 Uhr

160 €, Paskalia Mpairaktari

## Neugriechisch - Schnupperkurs

### NEU in Porz! - Samstag

Jassas! An diesem Samstag schnuppern Sie Griechisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

**P-479488** VHS Porz

11.2., Sa, 10 – 15:45 Uhr

41 €, Kostenpauschale: 3 €

Paskalia Mpairaktari

**P-479489** VHS Porz

22.4., Sa, 10 – 15:45 Uhr

41 €, Kostenpauschale: 3 €

Paskalia Mpairaktari

## Russisch A1 Teil 1

### NEU in Porz

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der russischen Sprache eingeführt und erlernen kleine Dialoge. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**P-481113** VHS Porz

14x, 9.2. – 15.6., Do, 19 – 20:30 Uhr 140 €

Bastian Fuchs

## Russisch A1 Teil 2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Alphabet). Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der russischen Sprache eingeführt und erlernen kleine Dialoge. Der Dozent verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

**P-481122** VHS Porz

12x, 23.1. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr

120 €, Kostenpauschale: 3 €

Dr. Eugen Litvinov

# VHS

## Deutsch und Integration

### Lesen und Schreiben 2

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die flüssiger lesen und richtig schreiben lernen wollen. Das Lernen findet in einer Kleingruppe statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen.

**P-411266** VHS Porz

17x, 23.1. – 19.6., Mo, 17 – 19:15 Uhr  
39 €, Renate Michel

### Deutsch A1 – Grammatik und Kommunikation NEU in Porz!

Sie möchten Deutsch lernen, haben aber nur wenig Zeit, um an einem Intensivkurs teilzunehmen? Dann ist dieser Kurs für Sie perfekt! Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, die am Abend Deutsch lernen möchten. In dieser Veranstaltung üben Sie die mündliche Kommunikation und lernen die Grundlagen der deutschen Grammatik. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin.

**P-420410** VHS Porz

15x, 24.1. – 23.5., Di, 19:30 – 21:45 Uhr  
120 €, Kostenpauschale: 3 €  
Katja Wörle

### Deutsch A2 – Grammatik und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Lernende, die Grammatik-Themen aus A2 wiederholen oder auffrischen wollen und ihre Konversation auf A2-Niveau festigen wollen. Kein Lehrbuch nötig. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

**P-420411** VHS Porz

15x, 24.1. – 23.5., Di, 17 – 19:15 Uhr  
120 €, Kostenpauschale: 3 €, N. N.

### Deutsch B1 – Grammatik und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Lernende, die Grammatik-Themen aus B1 wiederholen oder auffrischen wollen und ihre Konversation auf B1-Niveau festigen möchten. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin.

**P-420430** VHS Porz

10x, 19.4. – 21.6., Mi, 18 – 20:15 Uhr  
80 €, Kostenpauschale: 3 €  
Albina Rogozhnikova

### Deutsch B2 – Grammatik und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Lernende, die ausgewählte Themen der Grammatik auf dem Level B2 wiederholen oder auffrischen möchten und ihre mündlichen Kompetenzen festigen möchten. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin. Wiedereinsteigende sind willkommen.

**P-420442** VHS Porz

15x, 22.2. – 14.6., Mi, 19:30 – 21:45 Uhr  
120 €, Kostenpauschale: 3 €  
Katja Wörle

### Deutshtest für den Beruf (B2) – Prüfungstraining

#### Wochenendseminar

An beiden Tagen werden ausgewählte Standardaufgaben der Prüfung telc Deutshtest für den Beruf B2 anhand von Modelltests geübt und simuliert. Das Training richtet sich an Lernende, die an einem Berufssprachkurs mit dem Ziel Deutsch B2 GER teilnehmen und bald eine Prüfung ablegen möchten.

**P-429450** VHS Porz

2x, 11.2., 12.2., Sa, So, 9:30 – 17:45 Uhr  
54 €, Kostenpauschale: 3 €  
Dr. Justyna Bolt

**P-429451** VHS Porz

2x, 22.4., 23.4., Sa, So, 9:30 – 17:45 Uhr  
54 €, Kostenpauschale: 3 €  
Dr. Justyna Bolt

### Beratung

#### Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

VHS-Studienhaus am Neumarkt  
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

Bei Interesse an einer Sprachberatung schreiben Sie bitte eine Mail an:  
vhs-deutsch@stadt-koeln.de

#### Beratung Integrationskurse

VHS-Studienhaus am Neumarkt  
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

VHS im Bezirksrathaus Köln-Mülheim  
Wiener Platz 2a, 51065 Köln

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung.

Telefon: 0221 221-23638

E-Mail: ik-beratung@stadt-koeln.de

#### Beratung Deutsch für Deutschsprachige, Alphabetisierung

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin zur Beratung.

Telefon: 0221 221-21089.

#### Beratung zu Berufssprachkursen (DeuFö)

VHS im Bezirksrathaus Nippes  
Neusser Str. 450, 50733 Köln  
1. Nebeneingang, Raum 0.21 (EG)

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung.

Telefon: 0221 221-24417

E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de



#### VHS Standort Porz:

VHS im Bezirksrathaus Porz  
Friedrich-Ebert-Ufer 64 - 70  
51143 Köln

Telefon: 0221 221-97001

E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de



#### VHS-Kundenzentrum:

VHS-Studienhaus am Neumarkt  
Cäcilienstr. 35  
50667 Köln

Telefon: 0221 221-25990

# VHS





# Stadt Köln

**Die Oberbürgermeisterin**

Amt für Weiterbildung

Im Mediapark 7

50670 Köln

Telefon: 0221 221-25990

Telefax: 0221 221-6569007

E-Mail: [vhs@stadt-koeln.de](mailto:vhs@stadt-koeln.de)

Internet: [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)