



Stadt Köln

# VHS in Köln-Porz Kurse und Einzel- veranstaltungen

Januar bis Juli 2025

VHS

**B** Die Veranstaltung ist beratungspflichtig. Kontaktdaten finden Sie auf Seite 23.

**WE** Wochenendveranstaltung (Samstag und/oder Sonntag)

→● Treffpunkt

## Politik und Gesellschaft

### Für ein demokratisches Miteinander

#### Strategien zum gelungenen Austausch

In Zeiten voller Herausforderungen sowie gesellschaftlicher Polarisierung sind verbindende Räume und ein respektvoller Austausch wichtig, damit wir uns nicht gegenseitig aus dem Blick verlieren oder gar erst wieder zueinanderfinden müssen. Ausgehend von lockeren Gesprächsübungen bis hin zu einem längeren Streitgespräch erforschen wir die Möglichkeiten, hitzige Debatten zu entschärfen und wie wir das Gemeinsame wiederentdecken können – im Sinne unserer Demokratie, Menschlichkeit und Vielfalt. Eine Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Köln-Porz.

**P-111093** | →● Stadtteilbibliothek Porz  
10.2., Mo, 17 – 20:30 Uhr |  
**Jürgen Albrecht**

### Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Das Ehrenamt in Köln ist vielseitig und bunt: Ob einmalig, regelmäßig oder nach Absprache: Jede\*r kann etwas bewegen. Ob jung oder alt; ob als Lesementor\*in, im Naturschutz, der Obdachlosenarbeit, mit Senior\*innen oder Kindern und Jugendlichen. Susanne Budkova, Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten auf, wie und wo Sie sich engagieren können.

**P-111127** | VHS Porz  
30.4., Mi, 10 – 12 Uhr | AWO – Büro für Bürgerengagement

### Vogelstimmen in der Wahner Heide Einstiegskurs und Aufbaukurs

Bei dieser Exkursion durch die Alt-Eichenwälder des Vogelschutzgebiets Wahner Heide geht es um die akustische Bestimmung von Waldvogelarten. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Die Exkursion hat eine Länge von 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

**P-128039** | →● KVB Linie 9, Endhaltestelle Königsforst  
30.3., So, 8 – 11:45 Uhr | 16 € | **WE** | **Holger Sticht**

### **Ginsterblüte im Geisterbusch**

Im Mai ist die Heideblüte gelb: Nicht mehr der namensgebende Wacholder, sondern der Besenginster prägt heute den Geisterbusch, eine der größten Heideflächen von Nordrhein-Westfalen. Ziel der Heidewirtschaft ist eine möglichst große Artenvielfalt. Die Exkursion hat eine Länge von 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

**P-128051** | →● Regionalbahn 25, Haltestelle Rösrath-Stümpen  
11.5., So, 9:40 – 12:40 Uhr | 14 € | **WE** | **Holger Sticht**

### **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 auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren besucht. Länge: 6 Kilometer und gemächliches Tempo.

**P-128065** | →● KVB Linie 9, Endhaltestelle Königsforst  
15.6., So, 9 – 12 Uhr | 14 € | **WE** | **Holger Sticht**

### **Innerer Frieden statt äußerer Hektik: So finden Sie Ihre Balance im Alltag**

Jeder Jeck ist anders und was den Einen stresst, lässt die Andere kalt. In diesem Mini-Workshop testen Sie verschiedene, einfache und erprobte Hilfen, die Sie jederzeit und überall nutzen können, um Stress in Ruhe zu verwandeln. Gemeinsam erstellen wir einen klaren Plan mit den Übungen, die für Sie funktionieren. In der nächsten stressigen Situation wissen Sie dann genau, welche Übung Ihnen hilft.

**P-131718** | VHS Porz  
10.4., Do, 18 – 20 Uhr | 15 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **Tim Utke**

 Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen zum Programm haben, und schauen Sie auch kontinuierlich auf unsere Webseite, da wir mitunter Kurse nachplanen, die dann nur online erscheinen.

**Einfach mal spazieren gehen,  
aber nicht allein**

Machen Sie sich gemeinsam mit uns auf den Weg, um Fremdes zu entdecken und Gemeinsamkeiten zu finden. Ein Spaziergang in der Natur und anregende Impulse laden zum Schauen, Staunen und zum Gespräch ein. In Zeiten voller Herausforderungen schaffen wir einen Raum für respektvollen, friedlichen Austausch. Gestärkt durch Begegnungen und inspiriert von Neuem kehren wir erfüllt in den Alltag zurück.

**P-131745** | →● Bahnhof Overath,  
Taxistand gegenüber der Bäckerei  
Müller, Bahnhofplatz 11,  
51491 Overath  
28.6., Sa, 10 – 16 Uhr | **WE** |  
**Ulrike Wittrock**

**Geldanlagen verstehen**

Vor dem Hintergrund niedriger Renditen, hoher Inflationsraten und Krisen stellen sich Viele die Frage: Wo kann ich noch investieren? In diesem Intensivkurs lernen alle, die ihre Geldanlage selbst in die Hand nehmen möchten, die wichtigsten Grundlagen. Was unterscheidet die Anlagearten? Wie sicher sind sie? Wie kann man sie erwerben? Diese und weitere Fragen werden an diesem Tag behandelt.

**P-166005** | VHS Porz  
20.2., Do, 18 – 20:15 Uhr | 11 €, Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

**Im Alter in den eigenen vier  
Wänden bleiben**

**Teilverkauf, Nießbrauch, Wohnrecht  
oder doch klassisch verkaufen?**

Was tun, wenn das Geld im Alter nicht mehr ausreicht? Welche Optionen habe ich, meine selbstgenutzte Immobilie zu Geld zu machen und im besten Fall einfach wohnen zu bleiben? Welche Risiken Sie bei Ihrer Entscheidungsfindung unbedingt beachten sollten, erfahren Sie in diesem Kurs. Ein sehr aktuelles Thema, das in den vergangenen Jahren wieder deutlich an Bedeutung zugelegt hat.

**P-166025** | VHS Porz  
29.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Martin Simon**

Hier finden Sie  
weitere  
Informationen:  
[www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)





## **Einkommensteuererklärung für Rentner\*innen**

Ein Seminar für alle, die vor dem Renteneintritt stehen oder die ersten Erklärungen als Rentner\*in erstellen. Es werden folgende Themen besprochen: Was ändert sich gegenüber der Steuererklärung aus dem aktiven Berufsleben? Was hat es mit Einkommensteuervorauszahlungen für Rentner\*innen auf sich? Was kann ich als Rentner\*in steuerlich geltend machen? Welche Informationen hat mein Finanzamt schon?

**P-166028** | VHS Porz  
6.4., So, 10:15 – 13:30 Uhr | 17 € |  
**WE** | **Renate Krosse**



## **Immobilie geerbt – und jetzt?**

### **Welche Optionen habe ich und worauf kommt es an?**

Während die Trauer noch anhält, warten bereits neue Aufgaben und Verpflichtungen auf Erb\*innen. Verfüge ich über ausreichend liquide Mittel für die Erbschaftssteuer? Möchte ich die Immobilie selber nutzen oder traue ich mir eine Vermietung zu? Was hätte der\*die Verstorbene gewollt? Es stehen in kurzer Zeit viele Themen an, auf die Sie gut vorbereitet sein sollten.

**P-166029** | VHS Porz  
1.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Martin Simon**

## **Patientenverfügung**

Viele befürchten, einmal einer Ap-  
paratemedizin ausgeliefert zu sein,  
die nicht nur Leben retten, sondern  
auch Leiden und Sterben unnötig  
verlängern kann. Sie sollten eine  
Patientenverfügung, eine Vorsorge-  
vollmacht oder eine Betreuungsver-  
fügung aufsetzen. Dann können an-  
dere nach Ihrem Willen und in Ihrem  
Sinne handeln und entscheiden.  
Herbert Schaefer ist Rechtsanwalt  
und Berater im Gesundheitswesen.

**P-166052** | VHS Porz  
14.5., Mi, 11 – 12:30 Uhr |  
6 € | **Herbert Schaefer**

**Geistig fit? Mach mit!**  
**Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Durch unterschiedliche Übungen werden verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck optimieren Sie Ihre geistige Beweglichkeit. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining und Gesundheitspädagogin.

**P-183224** | VHS Porz  
12x, 13.2. – 12.5., Mo, 10 – 11:30 Uhr |  
90 € | **Lydia Hardt**

**P-183225** | VHS Porz  
12x, 13.2. – 12.5., Mo,  
11:45 – 13:15 Uhr | 90 € | **Lydia Hardt**



**Folgen Sie uns!**

Im Newsletter und in ausgewählten sozialen Netzwerken informieren wir regelmäßig über Aktivitäten der Volkshochschule Köln und empfehlen Ihnen ausgewählte Veranstaltungen. Auf YouTube finden Sie auch Aufzeichnungen von Veranstaltungen im FORUM Volkshochschule.

**Newsletter**



**Facebook**



**Instagram**



**Mastodon**



**LinkedIn**



**YouTube**



## Gesundheit

### **Oase der Ruhe:**

#### **Atem, Bewegung und Klang**

Unzählige Aktivitäten lassen uns kaum zur Ruhe kommen. In dieser Auszeit praktizieren wir bewusstes Atmen, achtsame Übungen zur Körperbalance sowie eine bewegte Herz-Chakra-Meditation. Eine Klangmeditation hilft, neue Energie zu tanken und sich zu erholen. Die Übungen können gut in den Alltag übertragen werden.

**P-230136** | VHS Porz  
9.2., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |  
**Kristina Beyer**

### **Rhein küsst Groov –**

#### **Achtsamkeitspraxis in der Natur**

**Du wünschst Dir eine Auszeit vom Alltag?**

**Dann komm mit mir in die Natur!**

In der Natur zwischen Rhein und Groov entschleunigen wir gemeinsam vom Alltag. Ich begleite Dich mit ausgewählten Übungen entlang des Weges (ca. 2 km). Wir sind offen für das, was in dem Moment ist. In der Natur und im Miteinander. Austausch rundet die gemeinsame Praxis ab. Es braucht keine Vorerfahrungen.

**P-231132** | →● Haupteingang zum  
Kombibad Zündorf, Trankgasse 10,  
51143 Köln  
25.5., So, 11 – 14 Uhr | 24 € | **WE** |  
**Doreen Eismann**

**P-231133** | →● Haupteingang zum  
Kombibad Zündorf, Trankgasse 10,  
51143 Köln  
29.6., So, 11 – 14 Uhr | 24 € | **WE** |  
**Doreen Eismann**

### **Yoga für Rücken und Gelenke**

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

**P-235276** | VHS Porz  
22x, 22.1. – 9.7., Mi,  
17:45 – 19:15 Uhr | 195 € |  
**Gabriele von Pikarski-Trenz**

### Yoga für Alle

**P-235375** | VHS Porz  
21x, 21.1. – 8.7., Di, 17:45 – 19:15 Uhr |  
186 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

### Yoga Aufbaustufe

**P-235394** | VHS Porz  
21x, 21.1. – 8.7., Di, 19:30 – 21 Uhr |  
186 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

### Qigong Yangsheng

**P-23632** | VHS Porz  
20x, 5.2. – 2.7., Mi, 19:30 – 21 Uhr |  
177 € | **Werner Waters**

### Rücken-Fitness

**P-241111** | VHS Porz  
19x, 23.1. – 10.7., Do, 19 – 20 Uhr |  
112 € | **Ursula Seidenath-Strupp**

### Pilates und Yoga

In diesem Kursangebot verbinden sich die Übungen von Yoga und Pilates zu einer dynamischen Gymnastik, die belebend wirkt. Wir haben mehrere Übungen zur Auswahl, die miteinander kombiniert zu einem Bewegungsfluss führen. Die Gymnastik ist unter Anleitung leicht auszuführen. Die Übungen wirken stärkend und anregend.

**P-241364** | VHS Porz  
19x, 23.1. – 10.7., Do,  
17:50 – 18:50 Uhr | 112 € |  
**Renate Landwehr**

### Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

**P-242116** | Max-Planck-Realschule,  
Planckstr. 14, 51145 Köln, Gymnas-  
tikhalle/Turnhalle  
18x, 29.1. – 2.7., Mi, 18 – 19 Uhr |  
106 € | **Liane Marx-Laukamm**





## Kunst und Kultur

### Qualifizierung zu Lesementor\*innen in Porz

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

In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der Lesestunde und geeigneten Materialien. Anmeldung: [www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html](http://www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html)

**P-300013** | VHS Porz  
11.3., Di, 10 – 16 Uhr | AWO – Büro für Bürgerengagement,  
**Christina Gürth**

**P-300019** | VHS Porz  
30.10., Do, 10 – 16 Uhr | AWO – Büro für Bürgerengagement,  
**Christina Gürth**

### Zeichenkurs

#### Einstiegskurs

Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Bleistiftstärken, um sie wirkungsvoll und kreativ einzusetzen. Dabei werden Ihnen wesentliche Aspekte des Zeichnens vermittelt, wie Proportionen, Perspektiven und Bewegungen erkennen lernen. Ziel ist es, Vertrauen in Ihre freien Skizzen und Zeichnungen aufzubauen. Mehr Infos zu Kurs und Material: [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de)

**P-331280** | VHS Porz  
8x, 6.2. – 3.4., Do, 18:30 – 20:30 Uhr |  
107 € | **Andreas My**

**P-331281** | VHS Porz  
8x, 8.5. – 10.7., Do,  
18:30 – 20:30 Uhr | 107 € |  
**Andreas My**

# VHS



### Mal-Zeit

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

**P-332272** | VHS Porz

18x, 5.2. – 18.6., Mi, 9:30 – 11:45 Uhr |  
254 € | **Andreas My**

### Fließendes Acryl – sinnliche Spuren

#### Einstiegskurs und Aufbaukurs

Im Kurs wird eine große Leinwand mit selbst hergestellter Strukturpaste, Papieren oder Eisenplatten bearbeitet und mit hochwertigen Farben überschüttet. Ein altes Bettlaken ist nötig. Kalligraphische Zeichen, Blattgold oder Silber vollenden das Unikat. Während der Trocknung werden auf Holz, Leinwand, Jute und Papier weitere Techniken gezeigt.

**P-332304** | VHS Porz

8.2., 9.2., Sa, So, 10 – 17 Uhr |  
96 €, Materialkosten: 58 € | **WE** |  
**Annette Predeek**

### Groß Wild Bunt

An diesem Wochenende malen Sie auf großformatiger Leinwand (80x100). Modernes, Klassisches, Wildes, Schönes. Sie experimentieren und entspannen. Es werden Grundlagen vermittelt und verschiedene Techniken gezeigt (Malen mit dem Malmesser, Sand, Spachtelmasse, Collagen und mehr). Bitte mitbringen: große Pinsel (Baumarkt), Material zum Einarbeiten.

**P-332305** | VHS Porz

5.4., 6.4., Sa, So, 11 – 17 Uhr |  
100 €, Materialkosten: 30 € | **WE** |  
**Agnes Roggendorf**

### Grenzenlose Kreativität in Acryl und Öl

#### Einstiegskurs und Aufbaukurs

In diesem Kurs werden Sie die Vielfalt der Acrylmalerei kennenlernen, den eigenen Stil, Ausdrucksform und Duktus erarbeiten. Bildaufbau, Kompositionen, gegenständliches oder abstraktes Malen in verschiedenen Techniken wie Lasur- und Spachteltechnik, Pointillismus, pastoser Farbauftrag und mehr. Vorhandenes Material (wie Pinsel, Öl- und Acrylfarbe, Malspachtel, Keilrahmen) bitte mitbringen.

**P-332333** | VHS Porz

8x, 27.1. – 24.3., Mo, 18 – 20:15 Uhr |  
104 € | **Agnes Roggendorf**

**P-332334** | VHS Porz  
8x, 28.4. – 23.6., Mo, 18 – 20:15 Uhr |  
104 € | Agnes Roggendorf

**Entspannung kreativ:  
Achtsam-meditatives Malen**  
**Besonders für Anfänger\*innen  
geeignet**

Sie lernen verschiedene Methoden des achtsamen, intuitiven Malens kennen, können mit Linien, Konturen, Formen und Farben experimentieren. Beim Zen Doodling (Kritzeln), Rückwärtsmalen und freien, intuitiven Malen braucht man kein Talent und es gibt kein Richtig oder Falsch. Mehr Info zu Kurs und Material unter: [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)

**P-332535** | VHS Porz  
8.2., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr |  
34 €, Materialkosten: 10 € | **WE** |  
**Kristina Beyer**

**Entspannung kreativ:  
Art Journaling**

Das „Art Journal“ ist ein künstlerisch gestaltetes Tagebuch, in dem Gedanken, Gefühle, Wünsche, neue Impulse sowie Erinnerungen festgehalten werden. Wir gestalten spontan und intuitiv mit unterschiedlichsten Farben, Papieren und Elementen; es wird gemalt, geschrieben, geklebt, gestempelt... „Art Journaling“ tut der Seele gut: Es hilft die Gedanken zu ordnen, entspannt, fördert Achtsamkeit und Kreativität und bringt Freude.

**P-332536** | VHS Porz  
5.4., Sa, 10:30 – 13:30 Uhr |  
26 €, Materialkosten: 10 € | **WE** |  
**Kristina Beyer**



**Modellieren nach Modell  
in Ton oder Wachs**

**Einstiegs- und Aufbaukurs**

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit bildhauerischen Fragen. Sie bauen hohl oder massiv auf. Wie bei Modigliani inspiriert uns das Modell zu einer Figur oder einer abstrakten Arbeit. Die Arbeiten und Biografien bedeutender Künstler\*innen werden vorgestellt und diskutiert. Ausstellungsbesuche möglich. Materialien werden eigenständig beschafft und entstehende Materialkosten anteilig umgelegt.

**P-334017** | VHS Porz

12x, 12.2. – 14.5., Mi,  
9:15 – 12:15 Uhr | 240 €, Modell-  
geld: 48 € | **Mechthild Rathmann**

**Plattenaufbautechnik für  
keramische Gebrauchsobjekte**

Sie erlernen das Modellieren von individuellen keramischen Objekten; wie beispielsweise Tassen, Vasen, Schalen oder Ähnlichem mithilfe der Plattenaufbau- oder Wulsttechnik. Zusätzlich erhalten Sie grundlegendes Wissen im Umgang mit Ton, angefangen bei der Herstellung des Objekts über Risskorrekturen bis hin zur abschließenden Fertigstellung im Ofen einschließlich der Anwendung von Glasur.

**P-334019** | VHS Porz

11x, 27.1. – 28.4., Mo, 18 – 21 Uhr |  
220 €, Materialkosten: 35 € |

**Anne Marzi**

**Buchbinden – Rund um das Buch  
Für Beginnende und  
Fortgeschrittene**

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

**P-335104** | VHS Porz

10x, 6.3. – 5.6., Do, 9 – 11 Uhr |  
206 € | **Ulrike Bamberger**

**P-335103** | VHS Porz

10x, 10.3. – 2.6., Mo, 19 – 21 Uhr |  
206 € | **Ulrike Bamberger**

## **Digitalfotografie für Einsteiger\*innen**

Sie haben eine digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera erworben und sind noch unsicher in der Handhabung? Im Kurs wird die digitale Fototechnik erläutert, praktiziert und der fotografische Blick geschult. Der Kurs soll den Teilnehmer\*innen die Grundlagen der digitalen Fotografie vermitteln und sie dazu ermutigen, mit Freude und Kreativität zu experimentieren sowie ihre Kamera besser kennenzulernen.

**P-352314** | VHS Porz  
5.4., 6.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 93 €,  
Schulungsunterlagen: 2 € | **WE** |  
**Gabriele Dietrich**

## **Musicalsongs**

An diesem Wochenende können Sie ganz in die Welt des Musicals eintauchen. Zunächst wird die richtige Atemtechnik professionell vermittelt und in Übungen angewendet. Sie entdecken Ihre Stimme und es werden gemeinsam bekannte Stücke aus beliebten Musicals gesungen. Einzige Voraussetzung: Freude am Singen!

**P-362232** | VHS Porz  
5.4., 6.4., Sa, 12:30 – 16 Uhr, So,  
13:30 – 17:30 Uhr | 63 € | **WE** |  
**Nicole Holz**

## **Traditionelles afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen Für Anfänger\*innen**

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. Gespielt wird auf Congas.

**P-362505** | VHS Porz  
23.1., Do, 18:30 – 20 Uhr

## **Afrikanisches Trommeln I Für Anfänger\*innen 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. Gespielt wird auf Congas.

**P-362506** | VHS Porz  
17x, 30.1. – 3.7., Do, 18:30 – 20 Uhr |  
177 € | **N. N.**

Hier finden Sie  
weitere  
Informationen:  
[www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)





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

### **Für Fortgeschrittene**

Die Trommeldynamik aus Ländern Afrikas, Kuba und Brasilien hat ihren speziellen Reiz. An traditionell orientierten Stücken können Sie die Kraft der Rhythmen erspüren und in der Gruppe weiter variieren. Teil des Kurses sind Übungen in Improvisation und Theorie sowie „Smallpercussion“. Live-Auftritte sind möglich.

**P-362507** | VHS Porz  
18x, 23.1. – 3.7., Do, 20 – 21:30 Uhr |  
188 € | **N. N.**

## **Gitarre zum Kennenlernen**

### **Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Sie erlernen die Grundlagen einer einfachen Liedbegleitung. Sie bekommen die ersten Griffe, Schlag- und Zupftechniken vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schnuppern Sie rein! Wenn Sie mehr wollen: Im Kurs „Gitarre I“ kann es nahtlos weitergehen. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

**P-364120** | VHS Porz  
21.1., Di, 18 – 19 Uhr |  
**Roberta Mercorio**

## **Gitarre Stufe I**

**P-364129** | VHS Porz  
19x, 28.1. – 1.7., Di, 18 – 19 Uhr |  
159 € | **Roberta Mercorio**

## **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 Basiskonzepte wiederholt und erweitert.

**P-364221** | VHS Porz  
20x, 21.1. – 1.7., Di, 19 – 20 Uhr |  
167 € | **Roberta Mercorio**

## **Gitarre Stufe III**

Dieser Kurs ist als Fortsetzung des Kurses „Gitarre Stufe II“ gedacht. Sie sind mit dem Grundrepertoire einfacher Griffe und Anschlagstechniken vertraut. Wir beginnen mit der Bearbeitung komplexerer Akkorde und erweitern Barrée-Griffe, Anschlagstechniken, Rhythmik, Melodiespiel und leichte Improvisation.

**P-364303** | VHS Porz  
20x, 21.1. – 1.7., Di, 20 – 21 Uhr |  
167 € | **Roberta Mercorio**

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

Sie interessieren sich für Liedbegleitung auf der Gitarre? Sie möchten mit Kindern musizieren? Sie möchten die Gitarre ausprobieren? In lockerer Runde lernen Sie die ersten drei Akkorde und Lieder. Zur Repertoire-Erweiterung wird Ihnen das Transponieren vermittelt. Ein wenig Theorie gehört auch zum Hineinschnuppern. Sie lernen die Akkorde A-, E- und D-Dur.

**P-364402** | VHS Porz  
19.2., Mi, 18 – 21 Uhr | 25 €, Kopierpauschale: 2 € | **Anne Haase**

### **Gitarre Modul B – Neue Lieder, bekannte Griffe Für Anfänger\*innen II**

Nach dem ersten dreistündigen Crashkurs besteht hier die Möglichkeit mit den bereits erlernten Griffen weiter zu üben und weitere Lieder zu erlernen. Der Schwerpunkt liegt auf deutschen und englischen Popsongs und Liedern, die man „am Lagerfeuer klampft“. Voraussetzung: A-Dur, E-Dur, D-Dur und e-Moll sind bekannt.


**P-364404** | VHS Porz  
19.3., Mi, 18 – 21 Uhr | 25 €, Kopierpauschale: 2 € | **Anne Haase**

### **Zumba®**

Erlebe Zumba und entdecke eine neue Leidenschaft für Fitness! Dieser Zumba-Kurs ist ideal für Anfänger\*innen und bietet die perfekte Gelegenheit, Spaß zu haben und gleichzeitig Kalorien zu verbrennen. Tanze zu mitreißenden Beats und lasse dich von der Freude deines Trainers anstecken. Der Dozent ist offiziell als Zumba Instructor und Fitnesstrainer lizenziert.

**P-366014** | VHS Porz  
10x, 22.1. – 26.3., Mi,  
20:15 – 21:15 Uhr | 69 € |  
**Jörg Zimmermann**

**P-366145** | VHS Porz  
10x, 30.4. – 2.7., Mi,  
20:15 – 21:15 Uhr | 69 € |  
**Jörg Zimmermann**

 Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen zum Programm haben, und schauen Sie auch kontinuierlich auf unsere Webseite, da wir mitunter Kurse nachplanen, die dann nur online erscheinen.

**Oriental Moves –  
für alle Niveaustufen**

**Einstiegs- und Aufbaukurs**

Orientalischer Tanz ist einer der ältesten und ausdrucksstärksten Tänze und eine Möglichkeit, die eigene Kraft zu entdecken und auszudrücken. Zu klassischer und moderner Musik mischen wir klassische orientalische Tanzbewegungen mit Elementen aus anderen Tanzstilen. Die Choreographien beinhalten unter anderem Elemente aus Schleier-, Stock- und Tribaldance sowie Flamenco.

**P-368130** | VHS Porz  
15.2. – 14.5., Mi, 18:30 – 20 Uhr |  
108 € | **Carola Putzien**

**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 wird nachgegangen. Dazu gibt es verschiedene Schreibaufgaben, die in der Gruppe konstruktiv besprochen werden können. Wenn Sie gerne kreativ schreiben wollen, bringt Ihnen dieses Wochenende garantiert neue Erkenntnisse!

**P-382219** | VHS Porz  
8.2., 9.2., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 103 € |  
**WE** | **Anne Haase**

**Kreatives Schreiben am Vormittag**

Sie denken, Sie können nicht schreiben? Nur Mut! Dieses Angebot richtet sich an alle, die schreiben wollen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Stil, seine individuelle Sprache. Es gibt kein Falsch! Lassen Sie sich überraschen, welche Ideen in Ihnen schlummern.

**P-382209** | VHS Porz  
5x, 7.3. – 23.5., Fr, 10 – 12 Uhr | 74 € |  
**Katrin Rossdeutscher**

**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 haben Lust auf Austausch mit Gleichgesinnten? An diesem Tag haben Sie dazu Gelegenheit: Sie schreiben zu verschiedenen Anlässen. Danach haben Sie die Möglichkeit, über Ihre und die Texte Ihrer Mitschreibenden konstruktiv zu sprechen.

**P-382220** | VHS Porz  
18.2., Di, 18 – 21 Uhr | 22 € |  
**Anne Haase**

**P-382222** | VHS Porz  
18.3., Di, 18 – 21 Uhr | 22 € |  
**Anne Haase**

## Sprachen

### Business English (B1) Communication

If your work involves communicating with colleagues or clients in English, then join our course where we will cover all the basics – telephoning, various forms of emails, listening and conversational skills, presentations – and grow from there!

**P-432021** | VHS Porz  
16x, 20.1. – 26.5., Mo, 17 – 18:30 Uhr |  
160 € | **Deidre Könsgen**

### English Standard A1 Part 1 Anfänger\*innen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Great! A1.

**P-433008** | VHS Porz  
14x, 4.2. – 27.5., Di,  
11 – 12:30 Uhr | 140 € |  
**Andreas Johann Wojtakowski**

### English Standard A2 Part 1

Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

**P-433125** | VHS Porz  
16x, 20.1. – 26.5., Mo,  
18:30 – 20 Uhr | 160 € |  
**Deidre Könsgen**

### English Conversation (B1+) Learn by Talking

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. Max. 9 Personen.

**P-435761** | VHS Porz  
12x, 21.1. – 29.4., Di, 11 – 12:30 Uhr |  
180 € | **Deidre Könsgen**

### English Easy Conversation (B1+)

Simple and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group. Die Dozentin verteilt eigenes Kursmaterial.

**P-435765** | VHS Porz  
11x, 4.2. – 6.5., Di, 18:30 – 20 Uhr |  
165 € | **Deidre Könsgen**



### **English Conversation (B2) and Pronunciation**

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. Max. 9 Personen.

**P-435831** | VHS Porz  
12x, 27.1. – 5.5., Mo, 10 – 11:30 Uhr |  
180 € | **Renate Michel**

### **Französisch – Erste Schritte A1**

Französisch für einen Aufenthalt in Frankreich oder in einem französischsprachigen Land. Sie lernen den Grundwortschatz für typische Alltagssituationen. Auch als Einstieg ins Französische geeignet. Wenn Sie bereits Sprachkenntnisse (auch andere romanische Sprachen) haben, wählen Sie bitte lieber einen Schnellkurs A1 aus unserem Französischangebot. Die Dozentin verteilt eigenes Material. Max. 12 Personen.

**P-444101** | VHS Porz  
16x, 22.1. – 21.5., Mi,  
18 – 19:30 Uhr | 160 € |  
**Isabelle Thibault-Manderscheid**

### **Französisch Standard A2 Teil 2**

Lehrbuch: Voyages neu A2.  
Ab Lektion 2/3. Max. 9 Personen.

**P-445273** | VHS Porz  
12x, 6.3. – 26.6., Do, 11 – 12:30 Uhr |  
180 € | **Marianne Funken**

### **Conversation facile (A2/B1)**

Vous souhaitez découvrir la France? Les régions, l'histoire, la culture, la gastronomie, les coutumes... alors vous êtes au bon endroit dans ce cours! Bien sûr, la grammaire et le vocabulaire en font partie! Die Dozentin verteilt eigenes Material. Max. 12 Personen.

**P-447172** | VHS Porz  
16x, 22.1. – 21.5., Mi,  
19:30 – 21 Uhr | 160 € |  
**Isabelle Thibault-Manderscheid**

### **Italienisch – Schnupperkurs**

Ciao! An diesem Tag schnuppern Sie Italienisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zutrechtommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

**P-450302** | VHS Porz  
8.2., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 41 € |  
**WE** | **Giovanna Gagliardo**

**P-450303** | VHS Porz  
6.4., So, 10:30 – 16:30 Uhr | 41 € |  
**WE** | **Giovanna Gagliardo**



**Italienisch Standard A1 Teil 1 – Anfänger\*innen**

Lehrbuch: Dieci A1 lezioni di italiano.  
Ab Lektion 1.

**P-454116** | VHS Porz  
16x, 30.1. – 26.6., Do,  
18:30 – 20 Uhr | 160 € |  
**Giovanna Gagliardo**

**Italienisch Standard A1 Teil 4**

Lehrbuch: Dieci A1 lezioni di italiano.  
Ab Lektion 8. Max. 9 Personen.

**P-454401** | VHS Porz  
12x, 23.1. – 8.5., Do, 17 – 18:30 Uhr |  
180 € | **Giovanna Gagliardo**

**Italienisch Standard B1+ /B2  
Max. 9 Personen**

Lehrbuch: I come Italia. Aspetti di  
civiltà italiana. Nuova edizione. Ab  
Kapitel 15.

**P-456500** | VHS Porz  
12x, 20.1. – 28.4., Mo, 17 – 18:30 Uhr |  
180 € | **Barbara Petrarca Perini**

**Spanisch Standard A1 Teil 1 – Anfänger\*innen**

Spanisch A1 für Anfänger\*innen.  
Auf leicht verständliche Weise  
lernen Sie in diesem Kurs mit dem  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab  
Lektion 1.

**P-464117** | VHS Porz  
16x, 22.1. – 21.5., Mi, 17 – 18:30 Uhr |  
160 € | **N. N.**

**Spanisch Standard A1 Teil 2**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab  
Lektion 5.

**P-464219** | VHS Porz  
16x, 23.1. – 12.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |  
160 € | **Leonor Zarca Val**

**Spanisch Standard A1 Teil 4**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab  
Lektion 9.

**P-464329** | VHS Porz  
16x, 23.1. – 12.6., Do, 17 – 18:30 Uhr |  
160 € | **Leonor Zarca Val**

**Conversación y lecturas fáciles  
(B1)**

En este curso vamos a leer y con-  
versar sobre diferentes temas de  
España y Latinoamérica tomando  
como base por ejemplo artículos de  
prensa o relatos cortos.  
Die Lektüre wird in der ersten  
Stunde bekannt gegeben. Max. 9  
Personen.

**P-467115** | VHS Porz  
12x, 23.1. – 8.5., Do, 18:30 – 20 Uhr |  
180 € | **Leonor Zarca Val**

### **Portugiesisch – Schnupperkurs**

Olá! An diesem Tag schnuppern Sie Portugiesisch (portugiesische Variante). Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Dozent verteilt eigenes Material.

**P-471092** | VHS Porz  
8.2., Sa, 10:30 – 15:15 Uhr | 29 € |  
**WE** | **Marcel Peusquens**

### **Niederländisch – Schnupperkurs**

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

**P-472790** | VHS Porz  
8.2., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 41 € |  
**WE** | **Susanne Zaspel**

### **Türkisch – Schnupperkurs**

Merhaba! An diesem Tag schnuppern Sie Türkisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

**P-478120** | VHS Porz  
6.4., So, 10:30 – 16:30 Uhr | 41 € |  
**WE** | **Seyma Gezen Kanaci**

### **Türkisch Standard A1 Teil 1 – Anfänger\*innen**

**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.**

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.

**P-478138** | VHS Porz  
15x, 4.2. – 3.6., Di, 17:30 – 19 Uhr |  
150 € | **Umut Maminoglu**

### **Türkisch Standard A1 Teil 3**

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 5.

**P-478139** | VHS Porz  
15x, 4.2. – 3.6., Di, 19:15 – 20:45 Uhr |  
150 € | **Umut Maminoglu**

### **Neugriechisch A1 Teil 3**

Lehrbuch: Pame! A1 Ab Lektion 7.

**P-479417** | VHS Porz  
16x, 20.1. – 26.5., Mo,  
18:15 – 19:45 Uhr | 160 € |  
**Paskalia Mpairaktari**

### **Neugriechisch – Schnupperkurs**

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

**P-479597** | VHS Porz  
8.2., Sa, 10 – 15:45 Uhr | 41 € | **WE** |  
**Paskalia Mpairaktari**

### **Polnisch – Schnupperkurs**

Dzień dobry! An diesem Tag schnuppern Sie Polnisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

**P-482105** | VHS Porz  
5.4., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 41 € |  
**WE** | **Dr. Eliza Stehr**

### **Thailändisch – Schnupperkurs**

Sawaddee kha! An diesem Tag schnuppern Sie Thailändisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material .

**P-486352** | VHS Porz  
5.4., Sa, 10 – 16 Uhr | 41 € | **WE** |  
**Unruean Kaebun**



## Deutsch und Integration

### Lesen und Schreiben 2

**Vor Kursbeginn ist eine Sprachberatung erforderlich.**

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 jeder einzelnen Person eingegangen.

**P-411261** | VHS Porz

18x, 27.1. – 23.6., Mo, 12 – 14:15 Uhr | 41 € | **B** | **Renate Michel**



### Lesen und Schreiben – DaF

**Alphabetisierungskurs –**

**Deutsch als Zweit-/Fremdsprache**

Vor Kursbeginn ist eine Sprachberatung erforderlich. Die Kurse „Lesen und Schreiben“ im Bereich Deutsch als Fremd-/Zweitsprache richten sich an alle, die Deutsch lernen möchten und nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Ziel des Kurses ist der Erwerb von elementaren Deutschkenntnissen. Die Schriftsprache steht im Fokus. Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt. Der Kurs ist für Lernungewohnte geeignet. Der Besuch des ersten Kurses an der VHS ist kostenlos.

**P-420126** | VHS Porz

36x, 21.1. – 26.6., Di, Do, 14:15 – 17:15 Uhr | 108 € | **B** | **Yasemin Scherkenbach**

Hier finden Sie  
weitere  
Informationen:  
[www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)



### **Beratung Fremdsprachen**

VHS am Bezirksrathaus Porz  
Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70,  
51143 Köln, Raum 211, 2.OG  
T: 0221 221-97001  
vhs-regional-porz@stadt-koeln.de  
mittwochs von 10 – 12 Uhr  
oder nach Vereinbarung

### **Beratung Deutsch als Fremd-/Zweitsprache**

VHS-Studienhaus am Neumarkt  
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln  
Bei Interesse an einer Sprach-  
beratung schreiben Sie bitte eine  
E-Mail an:  
vhs-deutsch@stadt-koeln.de

### **Beratung Deutsch für Deutsch- sprachige, Alphabetisierung**

Bitte vereinbaren Sie telefonisch  
einen Termin zur Beratung.  
T: 0221 221-21089

### **Beratung Integrationskurse**

VHS-Studienhaus am Neumarkt  
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln  
VHS im Bezirksrathaus Mülheim  
Wiener Platz 2a, 51065 Köln  
Bitte vereinbaren Sie telefonisch  
oder per E-Mail einen Termin zur  
Beratung.  
T: 0221 221-33684  
T: 0221 221-33683  
T: 0221 221-32716  
ik-beratung@stadt-koeln.de

### **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.  
T: 0221 221-24417  
vhs-gps@stadt-koeln.de

### **Unser Team in Köln-Porz**

Bei Fragen zu Inhalten, Organisation und Beratung wenden Sie sich  
gerne an:

#### **Dominik Weiss**

Pädagogische Assistenz  
Politische und Kulturelle Bildung  
Telefon  
0221 221-97002

#### **Inga Filster**

Pädagogische Assistenz  
Fremdsprachen  
Telefon  
0221 221-97001

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





### **VHS Standort Porz:**

VHS am Bezirksrathaus Porz  
Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70  
51143 Köln  
T: 0221 221-97373  
E-Mail: [vhs-regional-porz@stadt-koeln.de](mailto:vhs-regional-porz@stadt-koeln.de)



### **VHS-Kundenzentrum:**

VHS-Studienhaus am Neumarkt  
Cäcilienstr. 35  
50667 Köln  
T: 0221 221-25990



## **Stadt Köln**

**Die Oberbürgermeisterin**

**Amt für Weiterbildung  
Volkshochschule**

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)

Gestaltung

rheinsatz, Köln

Bildnachweis

VHS, Adobe Stock

Druck

Druckhaus Süd GmbH