

## **Programm der Volkshochschule Grevenbroich/Jüchen für das Herbst-/Wintersemester 2020**

Das Programm der Volkshochschule Grevenbroich offeriert auch im Herbst-/Wintersemester 2020 wieder ein breitgefächertes Angebotsspektrum, welches den unterschiedlichsten Interessen entgegenkommt. Politische Themen, Seminare zur Persönlichkeitsbildung, handfeste Techniktipps, Angebote zum kreativen Schaffen sind ebenso zu finden, wie Veranstaltungen zur Gesundheitsbildung, dem Sprachen lernen, der Datenverarbeitung und interessante Tages-Exkursionen.

Das Team der VHS wünscht Ihnen viel Spaß beim „Stöbern“ in unserem neuen Programm. Sie finden uns auch im Internet unter: [www.vhs-grevenbroich.de](http://www.vhs-grevenbroich.de) und auf Facebook: [www.facebook.com/VHSGrevenbroich](https://www.facebook.com/VHSGrevenbroich).

Beginn des Semesters 07.09.2020.

### **Politik und Gesellschaft informativ**

vhs.wissen.live Online (1 x 60 Minuten):  
gebührenfrei

**M021010018 ZUSATZREIHE: Sybille Hein: Luca und Ludmilla (ab 8 J.)**  
- Schaurig schräge Hexenlesung mit viel Magie und Musik  
So, 15.11.20, 17.00 – 18.00 Uhr

**M021010019 ZUSATZREIHE: Play (ab 14 J.)**  
Fr, 11.12.20, 17.00 – 18.00 Uhr

vhs.wissen.live Online (1 x 90 Minuten):  
gebührenfrei

**M02101000 Die USA vor der Wahl und am Abgrund?**  
Di, 29.09.20, 19.30 – 21.00 Uhr

**M02101001 Pandemien - Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten**  
Fr, 02.10.20, 19.30 – 21.00 Uhr

**M021010010 Journalismus statt Panik – von der besonderen Aufgabe und Verantwortung der Medien in besonderen Zeiten**  
Di, 15.12.20, 19.30 – 21.00 Uhr

**M021010013 ZUSATZREIHE: mp3, Industrie 4.0, 5G Wie kommt das Neue in die Welt?**  
Di, 08.09.20, 19.30 - 21.00 Uhr

**M021010014 ZUSATZREIHE: Joseph Beuys "Das Ende des 20. Jahrhunderts" - Live aus der Pinakothek der Moderne in München**  
Mo, 21.09.20, 19.30 - 21.00 Uhr

**M021010015 ZUSATZREIHE: Wann übernehmen die Maschinen?**  
Di, 22.09.20, 19.30 - 21.00 Uhr

**M021010016 ZUSATZREIHE: Joseph Beuys "Multiples"- Live aus der Pinakothek der Moderne**  
Mo, 05.10.20, 18.00 - 19.30 Uhr

**M021010017 ZUSATZREIHE: Die Kultur der Reparatur**  
Di, 10.11.20, 19.30 - 21.00 Uhr

**M02101002 Von Melodien zu Wörtern – Wie Babys Sprache(n) lernen**  
Mi, 14.10.20, 19.30 - 21.00 Uhr

**M02101003 Wandel' Dich, nicht das Klima**  
Do, 29.10.20, 19.30 – 21.00 Uhr

**M02101004 Kommentar und Diskussion zum Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA, Do, 05.11.20, 19.30 – 21.00 Uhr**

**M02101005 Die Erfindung des (jüdischen) Essens: Popkultur, Ernährung, Identität**  
Do, 12.11.20, 19.30 – 21.00 Uhr

**M02101006 Gerechtigkeit und Gesundheit - wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?**  
Fr, 20.11.20, 19.30 – 21.00 Uhr

**M02101007 Corona und die Folgen**  
Di, 24.11.20, 19.30 – 21.00 Uhr

**M02101008 Verschwörungstheorien: Charakteristika – Funktionen – Folgen**  
Di, 01.12.20, 19.30 – 21.00 Uhr

## **Kulturelle Bildung**

### **Kultur informativ**

**– Vorträge (1 x 60 Minuten):**

**M03208020 "So vergeht Jahr um Jahr" Hannes Wader: Sein Leben, seine Lieder**  
Mi., 28.10.20, 19.30 - 20.30 Uhr 8 EUR

**M03204010 "Ich ernähre mich durch Kraftvergeudung" Eine Annäherung an Joseph Beuys,**  
Mi, 18.11.20, 19.30 – 20.30 Uhr 6 EUR

**M03208030 "Every breath you take" Sting: Sein Leben, seine Lieder**  
Mi, 09.12.20, 19.30 – 20.30 Uhr 8 EUR

## Kreatives Gestalten

### Kreatives Malen & Zeichnen, Gestalten mit Handschriften, Digitales Lettering, Arbeiten mit Ton, Filzen, Nähen, Bildhauern

#### **M03205001 Zeichnen und Malen** (12 x 180 Min.)

Mi, 09.09.20, 09:00 – 12:00 Uhr 134,40 EUR (k. E.)

#### **M03205003 Feierabend – Malen** (12 x 180 Min.)

Do, 10.09.20, 18:30 – 21.30 Uhr 134,40 EUR (k. E.)

#### **M03205005 Kreatives Malen - Integrativer Malkurs** (12 x 135 Min.)

Mo, 14.09.20, 19:00 – 21:15 Uhr 86,40 EUR (k. E.)

## Workshops Lettering (1 x 240 Min.):

#### **M03205010 Lettering und Kalligraphie für Anfänger**

Sa, 26.09.20, 10:00 – 14:00 Uhr 14,90 EUR (k. E.)

#### **M03205011 Digitales Lettering für Anfänger (ProCreate/Apple)**

Sa, 31.10.20, 10:00 – 14:00 Uhr 14,90 EUR (k. E.)

#### **M03205012 Lettering und Kalligraphie**

Sa, 05.12.20, 10:00 – 14:00 Uhr 14,90 EUR (k. E.)

Materialumlage für Papier und Spezialstifte: 10 €

## Arbeiten mit Ton

#### **M03206001 Arbeiten mit Ton** (12 x 180 Min.)

Di, 15.09.20, 18:00 – 21:00 Uhr 134,40 EUR (k. E.)

#### **M03206002 Neu! Workshop: Töpfern für Fortgeschrittene – Kompakt** (3 x 225 Min.)

Sa., 14.11.20, 10:30 – 14:15 Uhr 42 EUR (k. E.)

Materialkosten werden im Kurs entrichtet.

#### **M03206003 Kreativ mit Ton am Vormittag - Töpfer Kaffee** (12 x 135 Min.)

Di, 08.09.20, 10.30 – 12:45 Uhr 104,40 EUR (k. E.)

#### **M03206009 Kreativ mit Ton am Nachmittag** (12 x 135 Min.)

Di, 08.09.20, 16:30 – 18:45 Uhr 104,40 EUR (k. E.)

Eine Umlage von 2 € für allg. Verbrauchsmaterialien.

#### **M03206012 Kreativ mit Ton am Abend** (12 x 135 Min.)

Di, 08.09.20, 19:00 – 21:15 Uhr 104,40 EUR (k. E.)

Eine Umlage von 2 € für allg. Verbrauchsmaterialien

#### **Arbeiten mit Ton** (12 x 90 Min.)

**M03206015** Mo, 07.09.20, 17:00 – 18:30 Uhr 67,20 EUR

**M032060155** Do, 10.09.20, 17:00 – 18:30 Uhr 67,20 EUR

#### **M03206016 Raku Glasurbrand** (2 x 315 Min.)

Fr, 18.09.20, 15:00 – 20:15 Uhr und  
Sa, 19.09.20, 15:00 – 20:15 Uhr 77 EUR (k. E.)

### Neu!

**M03207001 Bildhauerwerkstatt - Plastizieren mit den Materialien Stein, Holz, Ytong, Gips, Beton und Ton** (10 x 150 Min.)

Sa, 05.09.20, 10.45 - 13.15 Uhr 93,30 EUR

### Musik

**M03208001 Gitarre, Grundkurs** (12 x 90 Min.)

Mo, 14.09.20, 17:30 – 19:00 Uhr 67,20 EUR (k. E.)

**M03208002 Gitarre – Aufbaukurs** (12 x 90 Min.)

Mo, 14.09.20, 19:00 – 21:00 Uhr 67,20 EUR (k. E.)

### Workshop

**M03208003 Bodhran-Trommeln**

– **Irische Rahmentrommeln für Anfänger und Fortgeschrittene** (1 x 300 Min.)

So, 08.11.20, 11:00 – 16:00 Uhr 39,90 EUR (k. E.) + 5 EUR Leihgebühr für die Trommel

### Tanzen

#### *Für Paare*

**Kubanische Salsa** (2 x 120 Min.)

**Workshop M03209001** Sa 19.09.20 und So 20.09.20, 17:00 – 19:00 Uhr, 14,90 EUR (k. E.)

**M03209002** Sa 03.10.20 und So 04.10.20, 17:30 – 19:30 Uhr 14,90 EUR (k. E.)

**M03209003** Sa 07.11.20 und So 08.11.20, 17:00 – 19:00 Uhr 14,90 EUR (k. E.)

### Filzen

**Filzen nach Herzenslust - Für Anfänger und Fortgeschrittene** (1 x 300 Min.)

**M03213001** Sa, 10.10.20, 10:00 – 15:00 Uhr 18,60 EUR (k. E.)

**M03213002** Sa, 17.10.20, 10:00 – 15:00 Uhr 18,60 EUR (k. E.)

### Nähen auf der Nähmaschine

**Nähen auf der Maschine für Anfänger "Do it yourself"**

- **Kleine Reparaturen und Anfängerarbeiten auf der Maschine, Seminar: Grundtechniken** (1 x 300 Min.)

**M03214002** Sa, 07.11.20, 10:00 – 15:00 Uhr 19 EUR (k. E.) + 10 € für Material

**M03214003** Sa, 05.12.20, 10:00 – 15:00 Uhr 19 EUR (k. E.) + 10 € für Material

**Nähen auf der Maschine - Leichtschnitt - Nähkurs "Shirt", Shirt in verschiedenen Varianten - auch für Anfänger geeignet** (2 x 300 Min.)

**M03214006** Sa 07.11.20 und So 08.11.20, 10:00 – 15:00 Uhr 37,30 EUR (k. E.)

**M03214004** Sa 14.11.20 und So 15.11.20, 10:00 – 15:00 Uhr 37,30 EUR (k. E.)

# Gesundheit und Sport

## Vorträge

**M04300000 Vortragsreihe zum Thema Diabetes - Diabetes-Selbsthilfegruppe-Grevenbroich-Jüchen-Rommerskirchen (2 x 150 Min.)**

Di, 20.10.20 und Di, 17.11.20, 18:30 – 21:00 Uhr gebührenfrei

**Vortragsreihe: Entspannung, Achtsamkeit und Meditation (3 x 120 Min.)**

**M04300001** Mo, 14.09.20, 18.00 – 20.00 Uhr 28,80 EUR (k. E.)

**M04300002** Fr, 06.11.20, 11.30 – 13.30 Uhr 28,80 EUR (k. E.)

**M04300003 Vortrag: Scheitern Deluxe oder Scheitern mit System**

Do, 17.09.20, 18.00 – 19.00 Uhr, 1 x 60 Min. 4,70 EUR (k. E.)

**M04300004 Vortrag: So gelingt Herzgesundes Leben**

Di, 22.09.20, 18.00 – 20.15 Uhr, 1 x 135 Min. 10,80 EUR (k. E.)

**M04300005 Vortrag: Blutegeltherapie**

Mi, 30.09.20, 19.00 – 20.30 Uhr, 1 x 90 Min. 10,80 EUR (k. E.)

**M04300006 Vortrag: Stressbewältigung im Alltag**

Mi, 30.09.20, 19.00 – 21.00 Uhr, 1 x 120 Min. 10,40 EUR (k. E.)

**M04300007 Vortrag: Wie finde ich für mich den optimalen Sport und die optimale Form der Bewegung zur Erhaltung meiner Gesundheit?**

Mi, 28.10.20, 18.00 – 19.30 Uhr, 1 x 90 Min. 7,20 EUR (k. E.)

**M04300008 Vortrag: Hypnose - mit dem Unterbewusstsein Selbstheilungskräfte aktivieren**

Do, 29.10.20, 19.00 – 21.00 Uhr, 1 x 120 Min., 10,40 EUR (k. E.)

**M04300009 Vortrag: Training für mehr Selbst**

Do, 05.11.20, 18.00 – 19.00 Uhr, 1 x 60 Min., 4,70 EUR (k. E.)

## Workshops

**M04304010 Workshop: Zielerreichung durch Hypnose und mentales Training**

Sa, 12.09.20, 10.00 – 15.00 Uhr, 1 x 300 Min. 24 EUR (k. E.)

**M04304006 Workshop: Mit Gruppenhypnose zur Gewichtsreduktion**

Sa. 19.09.20, 10:00 –15:00 Uhr, 1 x 300 Min. 24 EUR (k. E.)

### ***Für Paare***

**M04304000 Workshop für Paare – Wie gelingt Berührung? – Verstehen und Erleben! (1 x 180 Min.),**

So, 20.09.20, 11.00 – 14.00 Uhr 12,80 EUR (k. E.)

**M04304007 Workshop: ENERGIEmanagement – gelassen & souverän jeden Tag**

Sa, 26.09.20, 10:00 – 13:00 Uhr, 1 x 180 Minuten 12,00 EUR (k. E.)

**M04304008 Workshop: Urlaub für einen Tag**

So 04.10.20 und Sa 05.12.2020, 10:00 – 17:00 Uhr, 2 x 420 Min. 50,30 EUR (k. E.)

**M04301024 Workshop Faszien-Yoga**

So, 04.10.20, 12.30 – 15.30 Uhr, 1 x 180 Min.

16 EUR (k. E.)

**M04304009 Workshop: Sei Du selbst – Authentisch zu einem erfüllten Leben**

Sa. 31.10.20, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 x 420 Min.

29,80 EUR (k. E.)

**M04304011 Workshop: Herzgesundes Leben im Alltag 2 x 360 Min.**

Sa, 07.11.20 und Sa, 14.11.20, 10.00 – 16.00 Uhr

49,20 EUR (k. E.)

**M04301025 Workshop: Thai Yoga für mehr Offenheit im Herzraum**

Sa. 07.11.20, 16:00 – 19:00 Uhr, 1 x 180 Min.

16,00 EUR (k. E.)

***Männersache*****M04301010 Workshop: Yoga für Männer**

Sa, 14.11.20, 10.00 – 12.00 Uhr, 1 x 120 Min.

8,80 EUR (k. E.)

**M04304012 Workshop: Endlich stressfrei durch Selbsthypnose**

Sa, 14.11.20, 13.00 – 17.00 Uhr 1 x 240 Min.

19,10 EUR (k. E.)

**M04304013 Workshop: Selbstwertvoll!- Stärke die Liebe zu dir selbst und entfessele den Giganten in dir**

Sa, 28.11.20, 10.00 – 17.00 Uhr, 1 x 420 Min.

29,80 EUR (k. E.)

**Kosmetik-, Farb- und Stilberatung****Workshops****M04300010 Workshop: Farb-, Stil-, Image-, Brillen- und Bekleidungsberatung**

Mo, 28.10.20, 18:00 – 21:45 Uhr, 1 x 225 Min.

27 EUR (k. E.)

***Frauensache*****M04300011 Workshop: Alles dreht sich um Sie - Outfit, Make-up und Haarstyling - Für Frauen, Sa, 14.11.20, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 x 420 Min.**

45 EUR (k. E.)

**Entspannung und Stressbewältigung****M04301001 Tiefenentspannung****(Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Mentaltraining und Meditation)**

Do, 10.09.20, 17.00 – 18.00 Uhr 12x 60 Min.

57,60 EUR (k. E.)

**M04301002 Tai Chi Chuan - für Menschen mit und ohne Behinderung**

Mi, 16.09.20, 17.00 - 18.00 Uhr, 6 x 60 Min.

21,60 EUR (k. E.)

**M043010021 Tai Chi Chuan**

Mi, 16.09.20, 18.15 - 19.45 Uhr, 6 x 90 Min.

32,40 EUR (k. E.)

**Tai Chi Chuan - Meditation in Bewegung (12 x 90 Min.)****M04301003** Do, 10.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr

64,80 EUR (k. E.)

**M04301004** Do, 10.09.20, 19.30 - 21.00 Uhr

64,80 EUR (k. E.)

**Qi Gong - Übungen für die Wirbelsäule (12 x 60 Min.)****M04301005**, Mo, 07.09.20, 9.30 - 10.30 Uhr

43,20 EUR (k. E.)

**M04301006** Di, 08.09.20, 17.30 - 18.30 Uhr

43,20 EUR (k. E.)

**M04301007** Mi, 09.09.20, 17.30 -18.30 Uhr

43,20 EUR (k. E.)

**M04301008 Qi Gong - Der Weg zum inneren Gleichgewicht und zu mehr Gelassenheit**

Fr, 11.09.20, 16.00 – 17.00 Uhr, 12 x 60 Min. 57,60 EUR (k. E.)

**M04301009 Yoga für Schmerzpatienten und chronisch Kranke**

Fr, 11.09.20, 15.00 – 16.00 Uhr, 12 x 60 Min. 52,80 EUR (k. E.)

**Männersache****M04301011 Männlichkeit stärken - mit Yoga**

Fr, 20.11.20, 16.30 - 17.30 Uhr, 5 x 60 Min. 22 EUR (k. E.)

**Yin Yoga meets Chi Flow Yoga**

**M04301012** Mo, 14.09.20, 17.30 – 19.00 Uhr, 11 x 90 Min. 63,80 EUR (k. E.)

**M04301013** Fr, 18.09.20, 10.00 - 11.30 Uhr, 10 x 90 Min. 58 EUR (k. E.)

**M04301014 Yin Yoga und Chi Flow Yoga für mehr Beweglichkeit und Entspannung**

Mo, 14.09.20, 19.15.00 - 20.45 Uhr, 11 x 90 Min. 63,80 EUR (k. E.)

**Hatha Yoga (11 x 90 Min.)**

**M04301015** Mo, 21.09.20, 17.15 – 18.45 Uhr 63,80 EUR (k. E.)

**M04301016** Mo, 21.09.20, 19.00 - 20.30 Uhr 63,80 EUR (k. E.)

**Hatha Yoga Sanft 12 x 90 Min.**

**M04301017** Mi, 09.09.20, 9.00 - 10.30 Uhr 64,80 EUR (k. E.)

**M04301018** Mi, 09.09.20, 10.45 - 12.15 Uhr 64,80 EUR (k. E.)

**M04301019 Fitness-Yoga - Anfängerstufe, sanft**

Di, 08.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x 90 Min. 67,20 EUR (k. E.)

**M04301020 Fitness-Yoga – Mittelstufe für Erfahrene**

Di, 08.09.20, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 x 90 Min. 67,20 EUR (k. E.)

**M04301021 Nordic Walking plus Yoga - Schwitzen, Dehnen und Entspannen**

So, 20.09.20, 10.00 - 12.15 Uhr, 6 x 135 Min. 57,60 EUR (k. E.)

**Iyengar Yoga 12 x 90 Min.**

**M04301022** Mi, 09.09.20, 17.30 – 19.00 Uhr 64,80 EUR (k. E.)

**M04301023** Mi, 09.09.20, 19.00 - 20.30 Uhr 64,80 EUR (k. E.)

**Bewegung und Fitness****Ganzheitliches Körpertraining (12 x 60 Min.)**

Mo., 14.09.20, 17:30 – 18:30 Uhr 43,20 EUR (k. E.)

**Bodyshaping**

**M04302003** Mo, 14.09.20, 18.30 - 19.30 Uhr; 12 x 60 Min. 43,20 EUR (k. E.)

**M04302004** Di, 15.09.20, 18.00 – 19.00 Uhr; 12 x 60 Min. 43,20 EUR (k. E.)

**M04302005 Zumba Fitness - für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Best Ager (12 x 45 Min.)**

Mi, 09.09.20, 18:30 – 19:15 Uhr 32,40 EUR (k. E.)

**M04302006 Zumba Step (12 x 45 Min.)**

Mi, 09.09.20, 19:30 – 20:15 Uhr, 32,40 EUR (k. E.)

**M04302007 Nordic Walking – der optimale Sport für alle**  
Do, 10.09.20, 11:00 – 12:00 Uhr, 12 x 60 Min. 28,80 EUR (k. E.)

## **Prävention und Körpererfahrung**

**Rückentraining nach Pilates**  
**M04303002** Mo, 14.09.20, 10.45 - 11.45 Uhr; 12 x 60 Min. 38,40 EUR (k. E.)

**Moderates Ganzkörper- und Wirbelsäulentraining**  
**M04303003** Fr, 11.09.20, 9.00 – 10.00 Uhr, 12 x 60 Min. 43,20 EUR (k. E.)

**Bewegungstraining und Sturzprävention**  
**M04303004** Fr, 11.09.20, 10.20 - 11.20 Uhr, 12 x 60 Min. 43,20 EUR (k. E.)

**Freude an Bewegung nach Musik**  
**M04303005** Fr, 11.09.20, 11.40 - 12.40 Uhr, 12 x 60 Min. 43,20 (k. E.)

**Runter vom Sofa - Bewegung macht Spaß und hält fit**  
**M04303006**, Di, 08.09.20, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x 60 Min. 43,20 EUR (k. E.),

**Rückentraining und mehr**  
**M04303007** Di, 08.09.20, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x 60 Min. 43,20 EUR (k. E.)

**Rückengymnastik 55+**  
**M04303008** Do, 24.09.20, 14.30 - 15.30 Uhr, 10 x 60 Min. 37,30 EUR (k. E.)

**Rückengymnastik 65+**  
**M04303009**, Do, 24.09.20, 15.45 - 16.45 Uhr, 10 x 60 Min. 37,30 EUR (k. E.)

## **Inneres Wohlbefinden (Gesundheitspflege)**

**Januskreis**  
**M04304014** Mi, 16.09.20, 14:00 – 15:30 Uhr, 7 x 90 Min. 43,80 EUR (k. E.)

**Für Paare**  
**Sprachkurs in Berührung für Paare**  
**M04304001** Do, 24.09.20, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x 90 Min. 64 EUR (k. E.)

**Perspektivwechsel & Entspannung**  
**M04304002** Do, 10.09.20, 11.00 - 12.30 Uhr, 12 x 90 Min. 64,80 EUR (k. E.)

**Entspannung, Klang und Meditation**  
**M04304003** Do, 10.09.20, 15.00 - 16.30 Uhr, 12 x 90 Min. 64,80 EUR (k. E.)

**Weltenklang - Inspiration durch Klang und Ton führen in innere und äußere Welten**  
**M04304004** Di, 15.09.20, 19.00 - 20.30 Uhr, 4 x 90 Min. 27,20 EUR (k. E.)  
**M04304005** Di, 22.09.20, 19.00 - 20.30 Uhr, 4 x 90 Min. 27,20 EUR (k. E.)

## **Ernährung, Kochen, Backen**

### **Glutenfreie Kuchen und Teilchen**

#### **Glutenfreie Kuchen und Teilchen**

**M04305000** Mi, 09.09.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min. 24 EUR

#### **Pizza backen mit glutenfreiem Teig und Pflanzenmilch**

**M04305001** Mi, 23.09.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min. 24 EUR

#### **Glutenfreies Brot mit Hefe, Backpulver und Sauerteig**

**M04305002** Mi, 07.10.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min. 24 EUR (k. E.)

#### **Weihnachtsbäckerei glutenfrei und auch ohne Ei**

**M04305003** Mi, 04.11.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min 24 EUR (k. E.)

### **Vegetarische und vegane Gerichte**

#### **M04305004 Eine vegane Spätsommerspeise – Köstlichkeiten aus China, Indien und der Türkei**

Do, 24.09.20, 18.05 - 19.35 Uhr, 1 x 180 Min. 28 EUR (k. E.)

#### **Probier`s mal aus! Vegane und vegetarische Lieblingsrezepte!**

**M04305005** Do, 19.11.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min. 27 EUR

#### **Veganes Weihnachtsmenü für alle - schlemmen ohne Verzicht**

**M04305006** Do, 03.12.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min. 30 EUR (k. E.)

### **Köstlichkeiten der deutschen Küche**

#### **Deutsche Hausmannskost**

**M04305012** Di, 15.09.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min. 28 EUR (k. E.)

#### **Wildgerichte**

**M04305015** Do, 29.10.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min. 30 EUR (k. E.)

#### **Gans ganz einfach**

**M04305016** Di, 01.12.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min. 30 EUR (k. E.)

### **Internationale Küche**

#### **Mexikanische Küche**

**M04305013** Di, 29.09.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min. 28 EUR (k. E.)

#### **Köstlichkeiten der indischen Küche**

**M04305014** Do, 01.10.20, 18.05 - 21.05 Uhr, 1 x 180 Min. 28 EUR (k. E.)

#### **TAPAS - MEHR ALS NUR EIN SNACK - Spanisch kochen und sprechen**

**M04305007** Sa, 28.11.20, 14.00 – 18.00 Uhr., 1 x 240 Min. 43,90 EUR (k. E.)

#### **Cuisiner et parler français - Französisch kochen und sprechen**

**M04305008**, Sa, 19.09.20, 12.00 – 16.00 Uhr, 1 x 240 Min. 33,90 EUR (k. E.)

**M04305009**, Sa, 31.10.20, 12.00 – 16.00 Uhr, 1 x 240 Min. 33,90 EUR (k. E.)

**M04305010**, Sa, 21.11.20, 12.00 – 16.00 Uhr, 1 x 240 Min. 33,90 EUR (k. E.)

**M04305011**, Sa, 12.12.20, 12.00 – 16.00 Uhr, 1 x 240 Min. 33,90 EUR (k. E.)

### **Männersache**

#### **M04305017 Männer machen kochen zum Genuss**

Mo, 28.09.20, 18:05 – 21:05 Uhr, 3 x 180 Min. 99 EUR (k. E.)

## **Kräuterwanderungen**

#### **M04305018 Wildkräuterwanderung - Kosmetik aus der Natur**

Sa, 12.09.20, 11.00 – 16.00 Uhr, 1 x 300 Min. 21,20 EUR (k. E.)

#### **M04305019 Wildkräuterwanderung – Spezial: Heckenzauber**

Sa, 26.09.20, 11.00 – 16.00 Uhr, 1 x 300 Min. 21,20 EUR (k. E.)

## **Wassergymnastik**

#### **Wassergymnastik für Frühaufsteher (12 x 45 Min.)**

**M04302010** Di, 08.09.20, 06:30 – 07:15 Uhr 51,60 EUR (k. E.)

**M04302011** Di, 08.09.20, 07:15 – 08:00 Uhr 51,60 EUR (k. E.)

#### **Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Flachwasser (12 x 45 Min.)**

**M04303010** Mi., 09.09.20, 19:15 – 20:00 Uhr 51,60 EUR (k. E.)

**M04303011** Mi., 09.09.20, 20:00 – 20:45 Uhr 51,60 EUR (k. E.)

**M04303012** Sa., 12.09.20, 08:15 – 09:00 Uhr 47,30 EUR (k. E.)

**M04303013** Sa., 12.09.20, 09:00 – 09:45 Uhr 47,30 EUR (k. E.)

#### **Aquafitness im Flachwasser (12 x 45 Min.)**

**M04302008** Mo., 07.09.20, 16:15 – 17:00 Uhr 32,40 EUR (k. E.)

**M04302009** Mo., 07.09.20, 17:00 -17:45 Uhr 32,40 EUR (k. E.)

## **Segeln/Bootfahren**

#### **M04308001 Informationsabend zum Thema Wassersportführerschein**

- in Kooperation mit dem TV Jahn Kapellen -

Mo, 02.11.20, 18.45 - 19.45 Uhr, 1x 60 Min. gebührenfrei

## **Golf**

#### **M04308002 Golf-Schnupperkurse im Golfclub Erftaue (jeweils 120 Min.)**

Die Schnupperkurse finden in den Monaten April bis Oktober jeden Sonntag in der Zeit von 11:00 bis 13:00 Uhr statt. Die Anmeldung erfolgt direkt über den Golfclub Erftaue telefonisch unter 02181 - 280637 oder per Mail an [info@golf-erftaue.de](mailto:info@golf-erftaue.de).

Preis 19,-€ p. P.

# Sprachen

## Deutsch als Fremdsprache

- M05404001 Deutsch als Fremdsprache Anfängerkurs A1.1** (40 x 240 Min.)  
Mo – Do, ab 07.09.20, 17:00 – 21:00 Uhr gebührenfrei
- M05404002 Deutsch als Fremdsprache Anfängerkurs A1.1** (12 x 90 Min.)  
Mi, 09.09.20, 19:30 – 21:00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)
- M05404003 Deutsch als Fremdsprache Anfängerkurs A1.3** (12 x 90 Min.)  
Mi., 09.09.20, 18:05 – 19:35 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)
- M05404004 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene B1+/B2+** (12 x 90 Min.)  
Mo, 07.09.20, 19:30 - 21:00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

## Arabisch

- M05401000 Arabisch für Anfänger A1.2** (12 x 90 Min.)  
Di, 08.09.20, 18:00 – 21:00 Uhr 76,80 EUR (46 EUR)

## Chinesisch

- M05402000 Chinesisch Schnupperkurs** (3 x 195 Min.)  
Sa, 07.11.20, 10:00 – 13:15 Uhr 46,80 EUR (k. E.)

## Portugiesisch

- M05418000 Portugiesisch Schnupperkurs - Português brasileiro für den Urlaub** (2 x 270 Min.)  
Sa, 12.09.20, 10:00 – 14.30 Uhr 41,40 EUR (k. E.)

## Englisch

- M05406000 Einstufungstest Englisch** (2 x 45 Min.)  
Sa, 29.08.20, 10.30 - 12.00 Uhr gebührenfrei
- M05406001 Englisch Anfängerkurs A1.1** (12 x 90 Min.)  
Fr, 11.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)
- M05406002 Englisch Anfängerkurs A1.2** (12 x 90 Min.)  
Di, 08.09.20, 19.30 -21.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)
- M05406003 Englisch Aufbaukurs A2.1** (12 x 90 Min.)  
Mo, 10.09.20, 17.45 - 19.15 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)
- M05406004 Englisch Aufbaukurs A2.2** (12 x 90 Min.)  
Mo, 07.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)
- M05406005 Englisch für Fortgeschrittene B1.1** (12 x 90 Min.)  
Mi, 09.09.20, 19.00 - 20.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

## Englisch, Refresher Course

**M05406006 Refresh your English - Englisch Auffrischen und Vertiefen A1-A2** (12 x 90 Min.)

Do, 10.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05406007 Refresh your English B1-B2** (12 x 90 Min.)

Di, 08.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05406008 Easy English Conversation** (12 x 90 Min.)

Mi, 09.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05406009 Conversation Course A1–A2 - Landeskunde Großbritanniens** (12 x 90 Min.)

Fr, 11.09.20, 19.30 - 21.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05406010 Conversation Course B1–B2** (12 x 90 Min.)

Do, 10.09.20, 10.15-11.45 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05406011 English for Business A1-A2** (12 x 90 Min.)

Do, 10.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 75,60 EUR (45,30 EUR)

## vhs.cloud Englisch Online

**M05406012 vhs.cloud - Englisch Anfängerkurs A1** (6 x 90 Min.) **Onlinekurs**

So, 08.11.20, 15.00 - 16.30 Uhr 25,00 EUR (k. E.)

## Französisch

**M05408000 Einstufungstest Französisch** (2 x 45 Min.)

Sa, 29.08.20, 10:30 – 12.00 Uhr gebührenfrei

**M05408001 Französisch Anfängerkurs A1.1** (12 x 90 Min.)

Mo, 07.09.20, 10.00 – 11.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05408002 Französisch Anfängerkurs A1.2** (12 x 90 Min.)

Mo, 07.09.20, 19.30 – 21.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**Französisch Aufbaukurs A2.1** (12 x 90 Min.)

**M05408004** Mo, 07.09.20, 19.30 - 21.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05408003** Do, 10.09.20, 10.00 - 11.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05408005 Französisch Aufbaukurs A2.2** (12 x 90 Min.)

Mi, 09.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 74,40 EUR (44,60 EUR)

**M05408006 Französisch für Fortgeschrittene B1.1** (12 x 90 Min.)

Mi, 09.09.20, 19.30 – 21.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05408007 Conversation facile en francais A1-A2** (12 x 90 Min.)

Mi, 09.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05408009 Französisch, Quoi de neuf? Discutons de thèmes actuels A 2** (12 x 90 Min.)  
Di, 08.09.20, 09.30 – 11.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

## Italienisch

**M05409000 Einstufungstest Italienisch** (2 x 45 Min.)  
Sa., 29.08.20, 10:30 – 12:00 Uhr gebührenfrei

**M05409001 Italienisch Anfängerkurs A1.1** (12 x 90 Min.)  
Mi, 09.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05409002 Italienisch Anfängerkurs A1.2** (12 x 90 Min.)  
Do, 10.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05409003 Italienisch Anfängerkurs A1.3** (12 x 90 Min.)  
Di, 08.09.20, 17.30 – 19.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05409004 Italienisch für Fortgeschrittene B1.1** (12 x 90 Min.)  
Di, 08.09.20, 9.30 – 21.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

## Niederländisch

**M05410001 Niederländisch Anfängerkurs A1.2 (mit Touristikniederländisch und Landeskunde)** (12 x 90 Min.)  
Di, 08.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05414002 Niederländisch Aufbaukurs A2.1 (mit Touristikniederländisch und Landeskunde)** (12 x 90 Min.)  
Mo, 07.09.20, 19.30 – 21.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05414003 Niederländisch für Fortgeschrittene B1.1 (mit Touristikniederländisch und Landeskunde)** (12 x 90 Min.)  
Mo, 07.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

## Spanisch

**M05422000 Einstufungstest Spanisch** (2 x 45 Min.)  
Sa., 29.08.20, 10:30 – 12:00 Uhr gebührenfrei

**Spanisch Anfängerkurs A1.1**  
**M05422001** Do, 10.09.20, 10.00 - 11.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)  
**M05422002** Do, 10.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05422003 Spanisch Anfängerkurs A1.2**  
Mi, 09.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05422004 Spanisch Anfängerkurs A1.3**  
Di, 08.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05422005 Repaso – Spanisch A1/A2 – Auffrischen und Vertiefen**  
Do, 10.09.20, 19.30 - 21.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05422006 Spanisch Aufbaukurs A2.1**  
Di, 08.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

**M05422007 ¡Hablemos español! - Spanisch für Fortgeschrittene B1**  
Mi, 09.09.20, 18.30 – 20.00 Uhr 66 EUR (39,60 EUR)

## **Vhs.cloud Online Sprachkurse (6 x 90 Min.)**

**vhs.cloud Spanisch Anfängerkurs A1 (6 x 90 Min.)**

**M05422010** Mo, 07.09.20, 9.00 - 10.30 Uhr 25 EUR

**M05422011** Mo, 26.10.20, 9.00 - 10.30 Uhr 25 EUR

**vhs.cloud Spanisch Aufbaukurs A2 (6 x 90 Min.)**

**M05422012** Mo, 07.09.20, 18.00 - 19.30 Uhr 25 EUR

**M05422013** Mo, 26.10.20, 18.00 - 19.30 Uhr 25 EUR

## **Integrationskurse und Einbürgerungstest**

### **Integrationskurse**

Kursgebühren:

Teilgeförderte TN: 195 EUR pro Modul

Selbstzahler: 395 EUR pro Modul

Kostenbefreite TN: 0 EUR pro Modul

### **Spracheinstufungstest:**

Nach der Kursanmeldung werden Teilnehmer/-innen getestet, und dann in das dem Leistungsstand entsprechende Kursmodul eingestuft.

Donnerstags von 14:00 – 16:00 Uhr und nach Vereinbarung.

### **Ort:**

Waagehaus, Stadtparkinsel

41515 Grevenbroich

Elena Wojzechowski

Tel.: 02181 / 608 - 646

### **Integrationskurs 54**

**Abendkurs, Di. – Do., 17:00 – 20:15 Uhr**

#### **M09607546**

Modul 6 **Deutschunterricht**

01.09.2020 – 05.11.2020

#### **M09607547**

Modul 7 **Orientierungskurs**

„Leben in Deutschland“

10.11.2020 – 26.01.2020

## **Integrationskurs 56**

**Vormittagskurs, Mo. – Do., 08:00 – 12:05 Uhr**

### **M09607565**

Modul 5      **Deutschunterricht**  
31.08.2020 – 01.10.2020

### **M09607566**

Modul 6      **Deutschunterricht**  
05.10.2020 – 19.11.2020

### **M09607567**

Modul 7      **Orientierungskurs**  
**„Leben in Deutschland“**  
23.11.2020 – 18.12.2020

## **Integrationskurs 57**

**Vormittagskurs, Di. – Fr., 08:00 – 12:05 Uhr**

### **M09607571**

Modul 1      **Deutschunterricht**  
12.08.2020 – 15.09.2020

### **M09607572**

Modul 2      **Deutschunterricht**  
16.09.2020 – 03.11.2020

### **M09607573**

Modul 3      **Deutschunterricht**  
04.11.2020 – 08.12.2020

### **M09607574**

Modul 4      **Deutschunterricht**  
09.12.2020 – 28.01.2021

## **Förderunterricht in Kooperation mit dem VHS Förderverein Prüfungsvorbereitungen**

### **M09607051**

Integrationskurs 54                      Fr, 18.09.2020  
6 x 90 Min.  
15:30 – 17:00 Uhr

### **M09607052**

Integrationskurs 56                      Fr, 04.09.2020  
10 x 90 Min.  
10:00 – 11:30 Uhr

## **Prüfungen**

### **DTZ-Sprachprüfung A2 / B1**

#### **M09607031**

Sa, 26.09.2020  
08:00 – 17:00 Uhr  
Anmeldeschluss:  
26.08.2020!

#### **M09607032**

Sa, 07.11.2020  
08:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss:  
08.10.2020!

**M09607033**  
Sa, 21.11.2020  
08:00 – 17:00 Uhr  
Anmeldeschluss:  
08.10.2020!

**M09607034**  
Sa, 12.12.2020  
08:00 – 17:00 Uhr  
Anmeldeschluss:  
12.11.2020!

### **Test „Leben in Deutschland“ (LiD)**

**M09607022**  
Di, 27.10.2020  
18:00 – 19:00 Uhr  
Anmeldeschluss:  
25.09.2020!

**M09607021**  
Di, 18.12.2020  
12:15 - 13:30 Uhr  
Anmeldeschluss:  
16.11.2020!

### **Einbürgerungstest**

**M09607011**  
Di, 15.09.2020  
18:00 – 19:00 Uhr  
Anmeldeschluss:  
13.08.2020!

**M09607012**  
Di, 08.12.2020  
18:00 – 19:00 Uhr  
Anmeldeschluss:  
05.11.2020!

## **Anfang 2021**

**Neu!**  
**Integrationskurs 58**  
**Vormittagskurs, Mo.- Do., 08:00 – 12:05 Uhr**

**N09607581**  
Modul 1      Deutschunterricht  
11.01.2021 – 11.02.2021

**Neu!**  
**Integrationskurs 59**  
**Abendkurs, Mo.- Do., 17:00 – 20:15 Uhr**

**N09607591**  
Modul 1      Deutschunterricht  
01.02.2021 – 17.03.2021

## **Qualifizierung, Beruf, Digitales**

### **Info-Veranstaltungen (1 x 90 Minuten)**

**M06500004 Info-Veranstaltung zu den EDV-Kursen**  
Mi., 09.09.20, 19:00 – 20:30 Uhr      gebührenfrei

**M06500000 Info-Veranstaltung zu den Smartphone und Tablet Kursen**  
Di., 15.09.20, 18:00 – 19:30 Uhr      gebührenfrei

**M06500001 Info-Veranstaltung zu den Office Kursen**  
Di., 15.09.20, 19:30 – 21:00 Uhr      gebührenfrei

### **Rhetorik und Kommunikation**

**M06500010 Verkaufen statt Bewerben – Praxisorientiertes Bewerbungstraining**  
Sa, 31.10.20, 10:00 - 15:00 Uhr      34,60 EUR (k. E.)

### **Smartphone und Tablet**

**M06500002 Was kann (m)ein Smartphone? – Grundfunktionen (2 x 180 Min.)**  
Di, 22.09.20 und 29.09.20, 18.00 – 21.00 Uhr      31,20 EUR (k. E.)

**M06500003 Wiederholung und Vertiefung der Smartphone Grundlagen (1 x 180 Min.)**  
Di, 27.10.20, 18.00 – 21.00 Uhr      21 EUR (k. E.)

**M06500051 Smartphone oder Tablet als Navi sowie weitere Funktionen unter Google Maps (1 x 120 Min.)**  
Mi, 07.10.20, 18.30 - 20.30 Uhr      14,60 EUR (k. E.)

**M06500050 Was kann (m)ein Smartphone? - Bringen Sie Ihre Grundlagen auf Touren!**  
(1 x 180 Min.), Fr, 20.11.20, 18.00 – 21.00 Uhr      21 EUR (k. E.)

**M06500054 Die erste eigene Android App – Einführung in den MIT App Inventor 2**  
(1 x 240 Min.) Sa, 21.11.20, 11:00 – 15:00      34,60 EUR (k. E.)

**M06500052 iPhone und iPad (2 x 180 Min.)**  
Di, 03.11.20 und 10.11.20, 18.30 - 21.30 Uhr      40,00 EUR (k. E.)

**M06500053 Was kann (m)ein Tablet? (1 x 180 Min.)**  
Di, 06.10.20, 18:00 – 21:00 Uhr      31,20 EUR (k. E.)

## Fotografie und Bildbearbeitung

**M06503000 Workshop „UVIVF – Fotografie** (1 x 180 Min.)  
Sa, 19.09.20, 11:00 – 14:00 Uhr 25 EUR (k. E.)

**M06500100 Fotobuch-Kurs - Gestalten Sie Ihr persönliches Fotobuch** (1 x 270 Min.)  
Sa, 28.11.20, 10:00 – 14:30 Uhr 33 EUR (k. E.)

## Fit mit Computer oder Laptop – Grund- und Aufbaukurse

### Grundkurse

**M06501000 Grundkurs 1** (1 x 180 Min.)  
Sa, 05.09.20, 09:00 – 12:00 Uhr 23 EUR (k. E.)

**M06501001 Grundkurs 2** (3 x 140 Min.)  
Mo, 14.09.20, 18:30 – 21:00 Uhr 53 EUR (k. E.)

### Aufbaukurse (3 x 150 Min.)

**M06501003 Aufbaukurs 1**, Mo, 26.10.20, 18:00 – 20:30 Uhr 53 EUR (k. E.)  
**M06501002 Aufbaukurs 2**, Mo, 23.11.20, 10:00 – 12:30 Uhr 53 EUR (k. E.)

**Aufbaukurs** (3 x 120 Min.)  
**M06501005** Di, 24.11.20, 18:30 – 20:30 Uhr 48 EUR (k. E.)

## Microsoft Office Programme

**M06501200 Textverarbeitung mit Word** (2 x 180 Min.)  
Mo, 16.11.20 und Mo, 23.11.20, 18:00 – 21:00 Uhr 44 EUR (k. E.)

**M06501201 Neu! Workshop: Word für wissenschaftliche Arbeiten (Bachelor/Master etc.)** (1 x 180 Min.)  
Di, 17.11.20, 18:00 – 21:00 Uhr 44 EUR (k. E.)

**M06501202 Tabellenkalkulation mit Excel – Grundlagen** (2 x 315 Min.)  
Sa., 24.10.20 und So, 25.10.20, 09:00 – 14:15 Uhr 81,20 EUR (k. E.)

## Fit fürs Büro

**M06502002 Finanzbuchführung mit EDV – Kompaktkurs** (2 x 300 Min.)  
Sa, 07.11.20 und 08.11.20, 09:00 – 14:00 Uhr und So, 08.11.20 76,40 EUR (k. E.)

**M06502001 10 Finger Computerschreiben - in zwei Tagen zum Erfolg** (2 x 225 Min.)  
Fr, 30.10.20 und 06.11.20, 17:00 – 20:45 Uhr 60 EUR (k. E.)

**M06501004 vhs.cloud Wie lerne ich online? Wie nutze ich die cloud?**  
Sa, 12.09.20, 10:00 - 12:30 Uhr 1 x 150 Min. gebührenfrei

## Junge VHS im Herbst

**Vorbereitung auf das Englisch Abitur 2021 und 2022, – Abitur-Themen in lockerer Atmosphäre, Alter: 16-19 Jahre**

**M08505000** (10 x 180 Min.) Sa, 12.09.20, 10:00 – 13:00 Uhr 112 EUR (k. E.)

**M08505020** (3 x 180 Min.), Mo, 12.10.20, 10-13 Uhr 33,60 EUR (k. E.)

**M08505070** (3 x 180 Min.) Di, 13.10.20, 10.00 – 13.00 Uhr 33,60 EUR (k. E.)

**M08505050** (3 x 180 Min.) Mo, 19.10.20, 10.00 – 13.00 Uhr 33,60 EUR (k. E.)

**Vorbereitung auf das Spanisch Abitur 2021 und 2022, Spanien: Politik und Gesellschaft der Gegenwart, -Abitur Themen in lockerer Atmosphäre, Alter 16 - 19 Jahre**

**M08506020** (3 x 180 Min.), Mo, 12.10.20, 14.00 – 17.00 Uhr 33,60 EUR (k. E.)

**M08506040** (3 x 180 Min.), Mo, 19.10.20, 14.00 – 17.00 Uhr 33,60 EUR (k. E.)

## Lernen und PC-Training

**M08501315 Textverarbeitung mit Word für Anfänger** (1 x 180 Min.)

Sa, 17.10.20, 10:00 – 13:00 Uhr 22 EUR (k. E.)

**M08504300 10 Finger Computerschreiben - in zwei Tagen zum Erfolg** (2 x 225 Min.)

Do, 15.10.20 und Fr. 16.10.20, 16:00 - 19:45 Uhr 60 EUR (k. E.)

## VHS Mittendrin

### VHS für Frauen

Im Herbstsemester 2020 bietet die VHS folgende Veranstaltungen für Frauen an, deren nähere Beschreibung Sie unter dem jeweiligen Fachbereich finden können.

#### ***Frauensache***

**M04300010 Farb-, Stil-, Image-, Brillen- und Bekleidungsberatung**

**M04300011 Alles dreht sich um Sie - Outfit, Make-up, Haarstyling**

**M04302003 Bodyshaping**

**+ M04302004**

#### **Hinweis:**

*Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Grevenbroich:*

*Frau Rebecca Ende, Tel.: 02181/608-227*

*Ort: Neues Rathaus, Am Markt 2, 41515 Grevenbroich, 2. OG, Raum 204*

*E-Mail: rebecca.ende@grevenbroich.de*

### VHS für Männer

Im Herbstsemester 2020 bietet die VHS folgende Veranstaltungen für Männer an, deren nähere Beschreibung Sie unter dem jeweiligen Fachbereich finden können.

#### ***Männersache***

**M04301010 Workshop: Yoga für Männer**

**M04301011 Männlichkeit stärken – mit Yoga**

**M04305017 Männer machen kochen zum Genuss**

## **Fit & Vital im Alter**

### ***Best Ager***

Im Programm der VHS finden Sie eine Reihe von Veranstaltungen, die inhaltlich an den Fragen der älter werdenden Menschen orientiert sind, aber eine Beteiligung Jüngerer nicht ausschließen. Bitte entnehmen Sie die genauen Beschreibungen der einzelnen Kurse den jeweiligen Fachbereichen.

**M0430000 Vortragreihe zum Thema Diabetes - Diabetes-Selbsthilfegruppe-Grevenbroich-Jüchen-Rommerskirchen**

**M043011005 Qi Gong – Übungen für die Wirbelsäule am Vormittag**

**M04301013 Yin Yoga meets Chi-Flow Yoga am Vormittag**

**M04303003 Moderates Ganzkörper- und Wirbelsäulentraining**

**M04303004 Bewegungstraining und Sturzprävention**

**M04303005 Freude an Bewegung nach Musik**

**M04303008 Rückengymnastik 55+**

**M04303009 Rückengymnastik 65+**

## **VHS für Paare**

Im Herbstsemester 2020 bietet die VHS folgende Veranstaltungen für Paare an, deren nähere Beschreibung Sie unter dem jeweiligen Fachbereich finden können.

**M04301025 Thai Yoga für mehr Offenheit im Herzraum**

**M04304000 Workshop für Paare – Wie gelingt Berührung?**

**M04304001 Sprachkurs in Berührung für Paare**

## **Leben mit Behinderungen**

### **- Kursangebote für Menschen mit und ohne Handicap**

Die Volkshochschule bietet Kurse für Menschen mit geistigen, körperlichen und psychischen Behinderungen an. Es sind integrative Kurse, die sowohl im Wohnumfeld der behinderten Menschen stattfinden als auch, im Sinne des Inklusionsgedankens, in den Räumen der VHS. Menschen mit Behinderung kommen aus ihrem Umfeld heraus und besuchen gemeinsam mit nicht behinderten Menschen Veranstaltungen der VHS.

**M03205005 Kreatives Malen - Integrativer Malkurs**

**M032060155 Arbeiten mit Ton**

**M04301002 Tai Chi Chuan – für Menschen mit und ohne Behinderung**

**Hinweis:**

*Ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter der Stadt Grevenbroich:*

*Herr Matthias Nobis, Tel.: 02181 / 608 – 922 (nur während der Sprechstunde)*

*Sprechzeiten: - jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung!*

*Ort: Neues Rathaus, Am Markt 2, 41515 Grevenbroich, 1. OG, Raum 126*

*E-Mail: [behinderten.beauftragter@grevenbroich.de](mailto:behinderten.beauftragter@grevenbroich.de)*

## **VHS Unterwegs**

### **Exkursionen**

#### **M11100000 Unterwegs in Grevenbroich**

**- Auf den Spuren des Erfinders Diedrich Uhlhorn** (Anmeldeschluss: 05.10.2020)

Sa, 10.10.2020, 14.00 – 15.30 Uhr 7 EUR

### **Naturkundliche Exkursionen**

#### **M11100001 Pilzkundliche Exkursion in Stadtwald und Erftbend**

Fr, 16.10.2020, 15.00 – 18.00 Uhr 12,80 EUR

#### **M11100002 Naturkundliche Spätherbstwanderung durch den Erftbend**

So, 08.11.2020, 14.00 – 17.00 Uhr 12,80 EUR

## **VHS Jüchen**

### **ENTSPANNEN, GYMNASTIK, YOGA**

#### **Fit mit Yoga am Morgen (4 x 60 Min.)**

**M12301000** Mo, 31.08.20, 17.00 – 18.00 Uhr 33,50 EUR

**M12301001** Mo, 26.10.20, 17.00 – 18.00 Uhr 33,50 EUR

#### **Power Yoga für Einsteiger (4 x 60 Min.)**

**M12301002** Mi, 02.09.20, 9.00 – 10.00 Uhr 33,50 EUR

**M12301003** Mi, 28.10.20, 9.00 – 10.00 Uhr 33,50 EUR

#### **M12301004 Qi Gong**

**- Der Weg zum inneren Gleichgewicht und zu mehr Gelassenheit (5 x 60 Min.)**

Fr, 11.09.20, 17.00 – 18.00 Uhr 27,90 EUR (k. E.)

#### **M12302000 Nordic Walking - der optimale Sport für alle (8 x 60 Min.)**

Mo, 07.09.20, 17.00 – 18.00 Uhr 8 x 60 Min. 44,70 EUR (k. E.)

#### **M12303000 Rückengymnastik 55+ (6 x 60 Min.)**

Mi, 09.09.20, 17.00 – 18.00 Uhr, 22,60 EUR (k. E.)

# Programmheft der Jugendkunstschule für das Herbst-/Wintersemester 2020

## Workshops

- M91350F Workshop: "Filzen vor Weihnachten"**  
1 x 300 Min., Samstag, 28.11.2020, 10:00 -15:00 Uhr 35 EUR
- M91360F Workshop: "Schmuckwerkstatt" vor Weihnachten**  
1 x 300 Min., Samstag, 12.12.2020, 10:00 - 15:00 Uhr 35 EUR
- M91370F Workshop: "Nähen vor Weihnachten I"**  
1 x 300 Min., Samstag, 21.11.2020, 10:00 - 15:00 Uhr 35 EUR
- M91380F Workshop: "Nähen vor Weihnachten II"**  
1 x 300 Min., Sonntag, 22.11.2020, 10:00 - 15:00 Uhr 35 EUR

## Bildende Kunst

- M92100F "Der Forscherclub " - Naturwissenschaften für Kinder**  
5 x 90 Min., Samstag 12.09.2020 - 05.12.2020, 09:00 - 10:30 Uhr  
gebührenfrei, Material 20 EUR
- M92200 Malen und Modellieren in Kapellen "Das Dschungelbuch"**  
8 x 90 Min., Dienstag, 22.09.2020 24.11.2020 17:00 - 18:30 Uhr 60,80 EUR
- M92300 Jugend - Kunst - Club I Kapellen**  
8 x 90 Min., Donnerstag, 17.09.2020 - 19.11.2020 17:00 - 18:30 Uhr 60,80 EUR
- M92500 Jugend - Kunst - Club III Kapellen**  
8 x 90 Min., Freitag, 18.09.2020 - 20.11.2020 18:30 - 20:00 Uhr 60,80 EUR

## Darstellende Kunst / Theater / Tanz

- M93010F NEU Theater Workshop: Ein typischer Tag an einer Schauspielschule**  
2 x 420 Min., Samstag 31.10.2020 - 01.11.2020 56 EUR
- M93050F Hip Hop I**  
12 x 60 Min., Samstag, 12.09.2020 - 19.12.2020, 12:00 – 13 .00 Uhr 45 EUR
- M93060F Bewegung-Tanz-Theater I A**  
12 x 60 Min., Donnerstag 10.09.2020 - 10.12.2020, 18:00 - 19:00 Uhr 55 EUR
- M93085 Bewegung-Tanz-Theater I B**  
12 x 60 Min., Freitag 11.09.2020 - 11.12.2020, 17:00 - 18:00 Uhr 44,80 EUR
- M93090 Bewegung-Tanz-Theater III A**  
12 x 60 Min., Mittwoch 09.09.2020 - 09.12.2020, 18:00 - 19:00 Uhr 44,80 EUR
- M93095 Bewegung-Tanz-Theater III B**  
12 x 60 Min., Freitag 11.09.2020 - 11.12.2020, 18:00 - 19:00 Uhr 44,80 EUR

<b>M93100</b>	<b>Kreativer Jazztanz I a</b>	12 x 60 Min., Mittwoch 09.09.2020 - 09.12.2020, 19:00 – 20:00 Uhr	44,80 EUR
<b>M93110</b>	<b>Kreativer Jazztanz I b</b>	12 x 60 Min., Dienstag 08.09.2020 - 08.12.2020, 16:00 – 17:00 Uhr	44,80 EUR
<b>M93120</b>	<b>Kreativer Jazztanz I c</b>	12 x 60 Min., Donnerstag 10.09.2020 - 10.12.2020, 17:30 - 18:30 Uhr	44,80 EUR
<b>M93140</b>	<b>Kreativer Jazztanz II a</b>	12 x 60 Min., Dienstag 08.09.2020 - 08.12.2020, 17:00 – 18:00 Uhr	44,80 EUR
<b>M93150</b>	<b>Kreativer Jazztanz II b</b>	12 x 60 Min., Dienstag 08.09.2020 - 08.12.2020, 18:00 – 19:00 Uhr	44,80 EUR
<b>M93160</b>	<b>Kreativer Jazztanz III</b>	12 x 60 Min., Samstag 12.09.2020 - 19.12.2020, 13:00 – 15:00 Uhr	44,80 EUR
<b>M93180</b>	<b>Kreativer Jazztanz V</b>	12 x 60 Min., Donnerstag 10.09.2020 - 10.12.2020, 18:30 - 19:30 Uhr	44,80 EUR
<b>M93200</b>	<b>Kreativer Jazztanz VI</b>	12 x 60 Min., Donnerstag 10.09.2020 - 10.12.2020, 19:00 – 20:00 Uhr	44,80 EUR
<b>M93210</b>	<b>Kreativer Jazztanz VII</b>	12 x 60 Min., Dienstag 08.09.2020 - 08.12.2020, 19:00 - 20:30 Uhr	44,80 EUR
<b>M93230</b>	<b>Kreativer Jazztanz VIII</b>	12 x 60 Min., Sonntag 06.09.2020 - 13.12.2020, 10:00 – 11:30 Uhr	44,80 EUR
<b>M93260</b>	<b>"Modern Dance"</b>	12 x 90 Min., Mittwoch 09.09.2020 - 09.12.2020, 20:00 - 21:30 Uhr	67,20 EUR

## Herbstferien 2020

<b>M95180F</b>	<b>Neu! Zauberwerkstatt „Hokus Pokus“,</b>	3 x 120 Min, Montag, 12.10.2020 – 14.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr	30 EUR
<b>M95010F</b>	<b>" Alles was fliegt " Werken</b>	4 x 180 Min., Montag 12.10.2020, 15.10.2020 10:00 13:00 Uhr	60 EUR inkl. Material
<b>M95020F</b>	<b>"Tierportraits - Pferd, Hund, Katze..." Malen und Zeichnen</b>	4 x 180 Min., Montag 12.10.2020 - 15.10.2020, 14:30 - 17:30 Uhr	60 EUR
<b>M95025F</b>	<b>NEU Die Kunst des Bogenschießens mit Farbexperimenten</b>	3 x 180 Min., Mittwoch 14.10.2020 - 16.10.2020, 10:00 – 13:00 Uhr	42 EUR
<b>M95027F</b>	<b>NEU Die Kunst des Bogenschießens mit Farbexperimenten</b>	3 x 180 Min., Mittwoch 14.10.2020 - 16.10.2020, 14:00 – 17:00 Uhr	42 EUR
<b>M95030F</b>	<b>Neu: Workshop Lettering und Kalligraphie</b>	1 x 240 Min., Samstag 17.10.2020 17.10.2020, 10:00 - 14:00 Uhr	25 EUR

<b>M95045F</b>	<b>"Filzwerkstatt I " Herbstferien</b>		
2 x 180 Min.,	Donnerstag 15.10.2020 - 16.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr	30 EUR inkl.	
	Material		
<b>M95050F</b>	<b>"Witziges und praktisches aus Naturmaterialien " Herbstferien</b>		
2 x 180 Min.,	Montag 12.10.2020 13.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr	30 EUR	
<b>M95060F</b>	<b>"Handpuppen " Herbstferien</b>		
1 x 180 Min.,	Mittwoch 14.10.2020, 10:00 – 13:00 Uhr	15 EUR	
<b>M95100F</b>	<b>Nähen auf der Nähmaschine I</b>		
2 x 210 Min.,	Donnerstag 22.10.2020 - 23.10.2020, 09:30 - 13:00 Uhr	35 EUR	
<b>M95110F</b>	<b>Nähen auf der Nähmaschine II</b>		
3 x 210 Min.,	Donnerstag 22.10.2020 - 23.10.2020, 14:00 - 17:30 Uhr	35 EUR	
<b>M95130F</b>	<b>Bekleidungs Nähkurs auf der Nähmaschine für Kinder ab 10 Jahre</b>		
2 x 210 Min.,	Montag 19.10.2020 20.10.2020 14:00 - 17:30	44 EUR	
<b>M95180F</b>	<b>NEU Zauberwerkstatt "Hokus Pokus"</b>		
3 x 120 Min.,	Montag 12.10.2020 - 14.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr	30 EUR	
<b>M95190F</b>	<b>NEU Umweltwerkstatt "Damit die Umwelt nicht umfällt"</b>		
3 x 120 Min.,	Montag 19.10.2020 - 21.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr	30 EUR	
<b>M95200F</b>	<b>Schmuckwerkstatt: "Speckstein"</b>		
3 x 180 Min.,	Montag 19.10.2020 - 21.10.2020, 10:00 – 13:00 Uhr	38 EUR	
<b>M95300F</b>	<b>"Wer hat Lust am Laubsägen? "</b>		
3 x 180 Min.,	Montag 19.10.2020 - 21.10.2020, 14:00 – 17:00 Uhr	38 EUR	
<b>M95400F</b>	<b>"Modellieren mit Ton "</b>		
2 x 180 Min.,	Donnerstag 22.10.2020 - 23.10.2020, 10:00 – 13:00 Uhr	28 EUR	
<b>M95500F</b>	<b>"Träume aus farbigem Papier "</b>		
2 x 180 Min.,	Donnerstag 22.10.2020 - 23.10.2020, 14:00 – 17:00 Uhr	26 EUR inkl.	
	Material		
<b>M92600F</b>	<b>Holzwerkstatt für Kinder: Winter- Weihnachtswerkstatt</b>		
6 x 180 Min.,	Samstag, 07.11.2020 -12.12.2020, 10:30 - 13:30 Uhr	91 EUR	
<b>M92700F</b>	<b>NEU: Weihnachtswerkstatt an 7 tollen Freitagen</b>		
7 x 180 Min.,	Freitag, 06.11.2020 - 18.12.2020, 16:00 - 19:00 Uhr	106 EUR inkl.	
	Material		

**Geschäftsstelle der VHS Grevenbroich:**

Waagehaus, Stadtparkinsel  
41515 Grevenbroich

**Öffnungszeiten:**

Montag – Freitag 8:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag zusätzl. 14:00 – 17:00 Uhr  
und nach Vereinbarung.

**Anmeldung im Bürgerbüro Grevenbroich  
(„Bernardushaus“)**

Am Markt 3, 41515 Grevenbroich  
Öffnungszeiten:

Montag – Dienstag 8:00 – 15:30 Uhr  
Mittwoch 8:00 – 12:30 Uhr  
Donnerstag 8:00 – 17:00 Uhr  
Freitag 8:00 – 12:30 Uhr

**Anmeldung im Bürgerbüro Jüchen**

(Zu den regulären Öffnungszeiten der Stadtverwaltung Jüchen)

Neues Rathaus,  
Am Rathaus 5, Zimmer 3,  
41363 Jüchen

Frau Willkomm

Telefon: 02165 / 915-3210

Telefax: 02165 / 915-118

Samstags können keine Anmeldungen entgegengenommen werden.

**Anmeldeabschnitt Volkshochschule Grevenbroich Lehrveranstaltungs-Nr.**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Name** \_\_\_\_\_

**Vorname** \_\_\_\_\_

**Straße** \_\_\_\_\_

**PLZ / Ort** \_\_\_\_\_

**Telefon tagsüber** \_\_\_\_\_

**Geburtsjahr** \_\_\_\_\_

**Datum** \_\_\_\_\_

**Unterschrift** \_\_\_\_\_

**Zahlungsart**

Hiermit ermächtige ich die Stadtkasse Grevenbroich widerruflich, die von mir zu verrichtende(n) Teilnahmegebühr(en) vom angegebenen Konto abzubuchen.

**IBAN-Nr.** \_\_\_\_\_

**Bankinstitut** \_\_\_\_\_

**Kontoinhaber (wenn anders als oben)**

\_\_\_\_\_

**Straße, PLZ, Ort (wenn anders als oben)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Datum, Unterschrift des Kontoinhabers**

## **Impressum**

Die „Rathauszeitung“ erscheint im Erft-Kurier – Der Lokal Anzeiger für Grevenbroich - als amtliches Mitteilungsblatt der Stadt Grevenbroich.

Verteilung:           Kostenlos mit dem Erft-Kurier

V.i.S.d.P.:            Stadt Grevenbroich, Der Bürgermeister

Redaktion:   Ira Leifgen

Tel. 02181/608-256,

Fax 02181/608-8256

Ira.Leifgen@grevenbroich.de

Altes Rathaus, Am Markt 1

41515 Grevenbroich

**ENDE DER AMTLICHEN BEKANNTMACHUNGEN**