

vhs

Volkshochschule  
Oberberg

# Programm Herbst/Winter 2025

Bildung öffnet Türen



OBERBERGISCHER KREIS  
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG

[www.vhs-oberberg.de](http://www.vhs-oberberg.de)



# Werde unsere Teamverstärkung

Hier hast Du die Chance, die Arbeit der AggerEnergie als regionaler Energieversorger mitzugestalten.

Starte mit uns Deine berufliche Karriere!

Aktuelle Ausbildungsangebote und unser Bewerbungsformular findest Du unter [aggerenergie.de/karriere](https://aggerenergie.de/karriere)

Weitere Infos:  
Lara Herold • 02261-3003-936  
AggerEnergie GmbH • Alexander-Fleming-Straße 2 • 51643 Gummersbach

## AggerEnergie

Gemeinsam für unsere Region



# INHALT

Vorwort	4
Geschichten aus der VHS	5
<b>Highlights</b>	
Politik, Umwelt, Familie	8
Gesundheit, Ernährung, Tanz	10
Kultur, Kreatives, Sprachen	12
Beruf, Digitales, Rhetorik	14
Digitaler Dienstag	16
Zweiter Bildungsweg	18
Deutsch als Fremdsprache	19
<b>Alle Kurse</b>	
Bergneustadt	20
Engelskirchen	21
Hückeswagen	23
Lindlar	24
Marienheide	26
Morsbach	27
Nümbrecht	28
Radevormwald	30
Reichshof	32
Waldbröl	33
Wiehl	35
Wipperfürth	37
Zentrale Gummersbach	38
Onlineveranstaltungen	41
Digitaler Dienstag	43
<b>Infos</b>	
Abteilungsleitungen	45
Impressum, Bildnachweis	46
Anmeldemöglichkeiten	46

# VORWORT

## Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Jahr steht bei uns das Motto „Bildung öffnet Türen“ im Mittelpunkt. Dieses Motto begleitet uns auch in unserem neuen Semester, weil Bildung der Schlüssel ist, um neue Wege zu entdecken, Horizonte zu erweitern und persönliche sowie berufliche Ziele zu erreichen.

In den kommenden Monaten erwarten Sie vielfältige Kurse, Workshops und Veranstaltungen, die Sie auf Ihrer individuellen Reise begleiten. Ob Sie neue Fähigkeiten erlernen, Ihr Wissen vertiefen oder einfach nur Spaß am Lernen haben möchten – bei uns finden Sie garantiert den richtigen Kurs.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Türen zu öffnen – für neue Erfahrungen, interessante Begegnungen und inspirierende Lernmomente.

In diesem Heft finden Sie unser vollständiges Kurs- und Veranstaltungsangebot in den Kommunen und bei uns in der VHS. Entdecken Sie Ihren Wunschkurs und buchen Sie bequem online unter [www.vhs-oberberg.de](http://www.vhs-oberberg.de).

Viel Freude beim Entdecken unseres neuen Semesterprogramms!  
Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Ihr VHS-Team



## BILDUNGSURLAUBE

### Bildungsurlaube öffnen Türen – Nutzen Sie einen Sonderurlaub zur Weiterbildung

Nutzen Sie Ihre Chance auf persönliche und berufliche Entwicklung mit einem Bildungsurlaub. Beschäftigte haben das Recht, sich bis zu fünf Arbeitstage pro Jahr für anerkannte Weiterbildungen freistellen zu lassen – zusätzlich zum regulären Urlaub.

#### Warum öffnet ein Bildungsurlaub Türen?

**Neue Perspektiven und Wissen:** Bildungsurlaub ermöglicht es, sich neues Wissen und Kompetenzen anzueignen. Dadurch erweitert sich der persönliche und berufliche Horizont, was neue Möglichkeiten und Wege eröffnet.

**Bessere Karrierechancen:** Durch gezielte Weiterbildung verbessern sich die Qualifikationen und damit die Chancen auf dem Arbeitsmarkt sowie im eigenen Unternehmen

**Netzwerken und Inspiration:** In Bildungsurlauben trifft man Menschen aus unterschiedlichen Branchen und Lebensbereichen. Diese Kontakte und der Austausch können zu neuen Ideen, Kooperationen oder sogar beruflichen Veränderungen führen – und damit weitere Türen öffnen.

#### Das Wichtigste auf einen Blick:

- Voraussetzung: mindestens sechs Monate bestehendes Arbeitsverhältnis mit Schwerpunkt in NRW
- Freistellung von der Arbeit erfolgt unter Fortzahlung des Gehalts
- Kosten für die Weiterbildung tragen die Teilnehmenden selbst
- Veranstaltung muss von einer anerkannten Einrichtung (wie der VHS Oberberg) durchgeführt werden
- Weiterbildung dauert in der Regel mindestens fünf Tage, in Ausnahmefällen mindestens drei aufeinanderfolgende Tage
- Ein Tag muss mindestens sechs Unterrichtsstunden (je 45 Minuten) umfassen
- Antrag auf Bildungsurlaub muss spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn beim Arbeitgeber eingereicht werden

**Öffnen Sie neue Türen für Ihre Zukunft – mit Bildungsurlaub an Ihrer VHS Oberberg!**

## Von der Kursteilnahme zur Kursleitung - mein Weg mit der VHS Oberberg

„Nach meiner Elternzeit fragte ich mich, ob ich jemals wieder beruflich Fuß fassen würde. Der VHS-Kurs „XPERT Business“ hat mir damals den entscheidenden Impuls für eine neue berufliche Perspektive gegeben.

Heute gebe ich nebenberuflich Deutschkurse und begleite andere auf ihrem Weg. Egal, ob man sich beruflich neu orientieren, eine Sprache lernen oder einfach etwas für sich selbst tun möchte: Bildung bringt uns weiter. Und oft beginnt alles mit einem einzigen Kurs - mit einem Raum, in dem man sich entfalten darf.

Die VHS Oberberg hat mir Türen geöffnet: zu neuen Chancen und neuen Ideen. Als Integrationskursleiterin möchte ich das auch meinen Kursteilnehmenden ermöglichen.

Vielleicht beginnt auch Ihr Weg genau hier.“

**Violeta Kaiser,**  
Integrationskursleiterin



## Integration ist mehr als nur Deutsch lernen

„Ich habe von Freunden und Verwandten viel Positives über die VHS Oberberg gehört und mich deshalb dafür entschieden.

Der Kurs gefällt mir sehr gut und ich habe inzwischen sowohl im Alltag als auch im Berufsleben große Fortschritte gemacht. Ich kann mich jetzt klarer ausdrücken, fühle mich in Gesprächen sicherer und kann auch vieles selbst erledigen, z. B. beim Arzt, im Supermarkt oder bei Gesprächen mit Lehrern meiner Kinder.

Durch den Integrationskurs konnte ich nicht nur meine Deutschkenntnisse verbessern, sondern auch neue Freundschaften schließen und mehr über die deutsche Kultur lernen. Das hat mir geholfen, mich hier noch mehr wohlfühlen.

Nach dem Integrationskurs möchte ich mich zunächst um meine Familie und meine Arbeit kümmern.“

**Nataliia Klym,**  
Integrationskursteilnehmerin



## „Achtsamkeit öffnet Türen - nach innen und außen“

„Stress, körperliche Beschwerden, ständige Anspannung - auch ich kenne diese Erfahrung gut. Mein eigener Weg zur Achtsamkeit begann mit dem Wunsch, anders mit Belastung umzugehen und wieder mehr bei mir selbst anzukommen. Heute begleite ich als Achtsamkeitslehrerin, Physiotherapeutin und Tanzpädagogin Menschen dabei, neue Wege im Umgang mit Stress zu entdecken. In meinen VHS-Kursen - z. B. achtsames Yoga oder „Stress anders begegnen“ - vermittele ich alltagstaugliche Werkzeuge wie Meditation, Bewegung, Reflexion und die Anwendung ätherischer Öle.

Bildung bedeutet für mich, sich selbst besser zu verstehen, neue Wege zu entdecken und echte Veränderung zu ermöglichen.“

**Elena Pick**  
(Kursleiterin im Bereich  
Gesundheitsbildung)



## Politik leben, lernen, diskutieren

„Eine Demokratie braucht Demokraten“ - so fing einmal ein Dozent eine Vorlesung an. Doch wie geht Demokratie? Was macht eine demokratische Person aus?

Während meines Politikstudiums habe ich dazu viel erfahren, doch die Wenigsten studieren Politik und die politischen Inhalte. Dabei wirkt sich Politik unmittelbar auf unser Leben aus. Für die Allermeisten wurde das erst mit der Coronapandemie klar.

Gegenwärtig stehen Demokratien rund um den Globus unter Druck, sodass es mir mehr und mehr ein Bedürfnis ist, ein Teil meines Wissens weiterzugeben. Denn eine Demokratie braucht Demokraten. Also wie geht Politik? Ich möchte politische Themen nicht nur näherbringen, sondern auch zusammen mit den Teilnehmenden meiner Kurse erforschen. In diesem Jahr stehen die Kommunalwahlen an, daher frage ich Sie: Wie funktioniert die Wahl? Wie geht Kommunalpolitik? Was ist Ihre Rolle dabei? Und brauchen wir solch eine Wahl überhaupt? Wenn Sie sich für politische Themen interessieren, kommen Sie gerne in meine Veranstaltungen. Aber noch viel wichtiger: Wenn Sie Politik langweilig finden, dann lade ich Sie erst recht ein. Denn dann möchte ich Sie vom Gegenteil überzeugen und Ihnen eine neue Tür zu einem wirklich interessanten Ort der Öffentlichkeit zeigen. Diese Tür müssen Sie dann allerdings von selbst öffnen.“

**Josephine Zwinge** (Kursleiterin im  
Bereich Politische Bildung)



## Kreativ auf Leinwand oder mit Holz

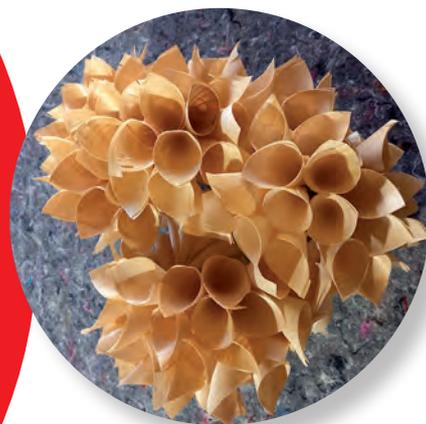
„Egal,  
wie weit der Weg ist: man  
muss den ersten Schritt tun.“ – Mein  
Name ist Silke Bosbach, ich bin Private Lecturer  
für Bildende Kunst und unterrichte seit 3 Semestern  
Aquarell- und Acrylmalerei für alle Kunstinteressierten  
an der VHS Oberberg.

Unser Arbeitsort ist das Künstleratelier der Kunststiftung Waldbröl.  
In ruhiger und ländlicher Lage, mit einer besonderen Atmosphäre, die kreatives  
Arbeiten fördert. Gearbeitet und gemalt wird nicht nur Indoor, sondern auch  
im Garten der Kunststiftung, wie auf den Wanderwegen vor der Waldbröler  
Stiftung, wo sich wundervolle Landschaftszüge des Bergischen Landes befinden.  
Die Angebote finden reges Interesse.

Schritt-für-Schritt erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Malerei. Dabei  
nehme ich den Pinsel auch selbst in die Hand, zeige detailliert die verschiedenen  
Techniken und lasse mir auch gern über die Schulter schauen.

In diesem Semester wird es ein Highlight in der Kooperation mit der VHS-  
Oberberg geben: eine Herbstakademie mit einem spannenden Kurs-  
programm. Im Dezember folgt dann erstmals ein Skulpturenkurs mit  
Holz, da ich eingetragene Künstlerin des Bundes für „Kunst am  
Bau“ bin. Eine Kursveranstaltung der besonderen Art!“

**Silke Bosbach**  
(Kursleiterin Kunst & Kreatives)



## Voller Begeisterung für Farben, Mensch und Natur

„Mein Leben als Künstlerin ist geprägt von  
der Bewunderung der Schönheit und Vielfalt der  
Erde. Mit 18 Jahren – kurz nach Beginn meines Kunst-  
studiums – fragte mich eine ältere Nachbarin, ob ich ihren  
VHS-Aquarellmalkurs übernehmen könne... Und so hat sie,  
ohne es zu wissen, meine Freude am Unterrichten geweckt. Nun  
biete ich schon etliche Jahre verschiedenste Malkurse für Jung  
und Alt im NaturKulturHaus und überall dort, wo Menschen sich  
auf neue Inspiration und Lebensfreude einlassen möchten. Malen  
ist ja nicht nur für Kinder und KünstlerInnen, es beinhaltet heute  
auch die Erfahrung der Entschleunigung, der Pause vom Alltag.  
Kunst ist einerseits konzentrierte Faszination und zugleich sorg-  
loses Spiel. Bei der VHS Oberberg gebe ich Mal-, Zeichen-  
und NaturKunstKurse für Menschen jeden Alters.“

**Christina Stoschus-Schumann**  
(NaturKulturHaus & Malwerkstatt Morsbach)



## POLITIK, UMWELT, FAMILIE



### Ökologische Pilzwanderung zum Wochenausklang

In Deutschland existieren über 5000 heimische Pilzarten. Für das ungeschulte Auge sind Unterschiede häufig nicht zu erkennen, ebenso nicht, ob es sich um eine giftige oder ungiftige Pilzart handelt. Während der Wanderung lernen die Teilnehmenden, wichtige heimische Arten selber zu bestimmen.

Freitag, 26.09.2025, 16:00-18:30 Uhr, 1 Termin (3,33 Ustd.), Gebühr: 10,00 EUR, Bergneustadt  
B2501402



[vhs.link/7w5QTD](https://vhs.link/7w5QTD)



### Rente - was nun?

Plötzlich gibt nicht mehr der Berufsalltag den Rhythmus vor. Es stellen sich neue Fragen: Wie möchte man die gewonnene Zeit verbringen? Wird man noch gebraucht? Der Workshop entwickelt gemeinsam mit den Teilnehmenden Ideen für die Gestaltung des neuen Lebensabschnitts.

Samstag, 13.12.2025, 10:00-16:00 Uhr, 1 Termin (8,00 Ustd.), Gebühr: 38,90 EUR, Engelskirchen  
B2502045



[vhs.link/MnrDKR](https://vhs.link/MnrDKR)



### Tschö Demokratie!? Wie Desinformation unsere Gesellschaftsordnung zerstören kann

Wieso sind Fake News gefährlich für die Demokratie? Weshalb kann ein demokratisches Miteinander nur mit wahren und wahrhaftigen Informationen funktionieren? Der Workshop verdeutlicht Ihnen die Mechanismen und Ziele, die hinter gezielter Desinformation stecken, und regt zum Austausch darüber an.

Freitag, 14.11.2025, 18:00-20:30 Uhr, 1 Termin (3,33 Ustd.), Gebühr: 10,00 EUR, Wipperfürth  
B2512001



[vhs.link/VvFTgC](https://vhs.link/VvFTgC)



### Der Garten im Oktober - Wie mache ich meinen Garten winterfest?

Wann ist die beste Zeit für den Rückschnitt von Sträuchern, wann für die Teilung von Kräutern? Welche Pflanzungen können im Oktober noch vorgenommen werden? Wie wird der Garten für die heimischen Tiere für den Winter vorbereitet? Praktische Lösungen und Antworten auf diese Fragen erhalten Sie in diesem Kurs.

Samstag, 04.10.2025, 10:30-12:00 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), Gebühr: 8,00 EUR, Radevormwald  
B2508407



[vhs.link/wqFXWb](https://vhs.link/wqFXWb)



### Ankommen in Oberberg für Neubürger und Interessierte

Das Ankommen in einer neuen Stadt oder Region kann eine schwierige Erfahrung sein. Viele fühlen sich überfordert. Der Workshop nimmt die Bedürfnisse und Fragen der Zugezogenen auf. Sie erarbeiten gemeinsam Lösungen, um sich besser in der neuen Umgebung zurechtzufinden, und erhalten nützliche Tipps und Kontakte.

Donnerstag, 11.12.2025, 17:30-20:30 Uhr, 1 Termin (4,00 Ustd.), gebührenfrei, Wipperfürth  
B2512033



[vhs.link/MDC3h6](https://vhs.link/MDC3h6)

Interesse an weiteren Kursen  
aus diesen Fachbereichen?



## Kontakt

Dr. Peter Ley  
Telefon: 02261 8190-26  
E-Mail: peter.ley@vhs.obk.de



### Besuchshundebildung – Hundebildung für Besuchs- und Vorlesehunde

Wollten Sie sich schon einmal mit Ihrem Hund sozial engagieren? Die Besuchshundebildung bietet ihnen die Möglichkeit. Der ausgebildete Hund begleitet Sie bei Besuchen in Kindergärten oder Seniorenheimen. Er bereitet den Menschen dort eine gute Zeit und lässt die Probleme des Alltags für einen kurzen Moment vergessen.

Freitag, 19.09.2025, 15:00–19:00 Uhr, 8 Termine (55,33 Ustd.), Gebühr: 221,40 EUR,  
Gummersbach  
B2513011



[vhs.link/zjCkmV](https://vhs.link/zjCkmV)



### Kommunalwahl 2025 – Was ist eigentlich Kommunalpolitik und wer braucht das?

Was genau wählen wir am 14.09.2025 eigentlich? Was ist Kommunalpolitik und wie funktioniert sie? In diesem Workshop entdecken Sie die kommunalpolitische Ebene. Der Workshop richtet sich an alle, die sich für Politik interessieren, gerne diskutieren und mehr über die Politik vor Ort lernen wollen.

Samstag, 30.08.2025, 12:00–14:00 Uhr, 3 Termine (6,67 Ustd.), Gebühr: 20,10 EUR,  
Gummersbach  
B2513049



[vhs.link/FMKHgf](https://vhs.link/FMKHgf)



### Wer waren meine Vorfahren? Einstieg in die Ahnen- und Familienforschung

Wollten Sie schon immer einmal mehr über die eigene Familiengeschichte erfahren? Auch weit über die Generationen hinaus, mit denen Sie selbst noch in Kontakt stehen oder standen? Lernen Sie in diesem Kurs unter professioneller Anleitung, wie sie zielgerichtet die eigene Familiengeschichte erforschen.

Dienstag, 28.10.2025, 18:30–21:00 Uhr, 2 Termine (6,67 Ustd.), Gebühr: 5,00 EUR,  
Gummersbach  
B2513899



[vhs.link/YD5CnG](https://vhs.link/YD5CnG)



### Ehrenamtliche finden – integrieren – halten

Um als Verein oder Organisation wirksam zu sein, ist es essenziell, Engagierte zu finden, die die eigene Vision teilen, mittragen und sich langfristig einbringen möchten. Der Kurs erarbeitet Möglichkeiten, diese Personen zielorientiert zu finden, zu gewinnen und zu integrieren.

Freitag, 05.12.2025, 16:00–19:00 Uhr, 1 Termin (4,00 Ustd.), gebührenfrei, Gummersbach  
B2513906



[vhs.link/k5KtGQ](https://vhs.link/k5KtGQ)



### Elternschule online – Kommunikation auf Augenhöhe: Wie spreche ich mit meinem Kind?

Wie gelingt es, auch in stressigen Alltagssituationen auf Augenhöhe mit Kindern zu kommunizieren? Wie können Eltern so sprechen, dass Kinder sich verstanden und gehört fühlen? Der Vortrag zeigt auf, wie Konflikte durch respektvolle, gewaltfreie Kommunikation gelöst werden und wie eine echte Verbindung zum Kind entsteht.

Mittwoch, 08.10.2025, 19:30–21:00 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), Gebühr: 8,00 EUR, Online  
B2514856



[vhs.link/HKS3xd](https://vhs.link/HKS3xd)

# GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG, TANZ



## Ganzheitliches Gehirn- und Gedächtnistraining mit positiver Ausrichtung auf das Leben

Erfreuliche Erkenntnis: Wer sein Gedächtnis trainiert, kann es länger und besser nutzen. Ergänzt wird das Programm mit dem mentalen Training; einfache und kleine Bewegungsübungen zwischendurch runden das Programm ab.

Donnerstag, 11.09.2025, 09:30-11:00 Uhr, 5 Termine (10,00 Ustd.),  
Gebühr: 40,00 EUR, Nümbrecht  
B2507556

... auch  
in Wiehl!



[vhs.link/Dk5pPJ](https://vhs.link/Dk5pPJ)



## Dekorativ und lecker: Cupcakes für besondere Anlässe

Wollten Sie schon immer wissen, wie man leckere Muffins herstellt, füllt und hübsch verziert, sodass aus ihnen tolle Cupcakes werden? In diesem Kurs lernen Sie es gemeinsam mit anderen Backbegeisterten anhand von gelingsicheren Rezepten.

Dienstag, 23.09.2025, 17:00-19:15 Uhr, 1 Termin (3,00 Ustd.),  
Gebühr: 12,00 EUR zzgl. Lebensmittelumlage, Lindlar  
B2504520

Backkurs  
„Amerikaner“  
am 04.11.25



[vhs.link/ymkthB](https://vhs.link/ymkthB)



## Bodyweight Training – Kraft- und Ausdauertraining für alle!

Entdecken Sie eine effektive Trainingsmöglichkeit, um Ihre Fitness und Körperkraft zu steigern. Unser Bodyweight Training kombiniert intensive Intervalle aus Kraft- und Cardio-Übungen mit kurzen Pausen (HIIT). Das kurbelt den Fettstoffwechsel an und sorgt für einen nachhaltigen Nachbrenneffekt.

Dienstag, 30.09.2025, 18:30-19:30 Uhr, 5 Termine (6,67 Ustd.),  
Gebühr: 39,20 EUR, Wiehl  
B2511570



[vhs.link/nP8Hhg](https://vhs.link/nP8Hhg)



## Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahren)

Effektive Selbstverteidigung lernen: In zwei Einheiten trainieren Teilnehmerinnen Abwehrtechniken, Schläge, Tritte, Körpersprache und Stimme. Maßnahmen zur Deeskalation und das Nachstellen einzelner Szenarien gehören auch zum Programm. So stärken Sie Selbstbewusstsein, Körperkontrolle, Kraft und Ausdauer.

Freitag, 17.10.2025, 19:30-21:00 Uhr, 2 Termine (4,00 Ustd.), Gebühr: 31,00 EUR, Lindlar  
B2504601



[vhs.link/6SzrYq](https://vhs.link/6SzrYq)



## Zyklus-Food in der Küche – Kochen im Einklang mit dem weiblichen Rhythmus

Sie lernen leckere, einfache Gerichte kennen, die genau auf die Bedürfnisse der einzelnen Zyklusphasen abgestimmt sind. Ob energieboostend, entspannend oder hormonfreundlich – Sie lernen, wie Sie mit den richtigen Zutaten Ihren Körper gezielt unterstützen und Ihrem Wohlbefinden Gutes tun können!

Donnerstag, 30.10.2025, 18:30-21:30 Uhr, 1 Termin (4,00 Ustd.), Gebühr: 15,00 EUR  
zzgl. Lebensmittelumlage, Lindlar  
B2504506



[vhs.link/7jtCsw](https://vhs.link/7jtCsw)

Interesse an weiteren Kursen  
aus diesen Fachbereichen?



## Kontakt

Lars Nelson  
Telefon: 02261 8190-17  
E-Mail: lars.nelson@vhs.obk.de



### Meditativer Tanz

Der meditative Tanz ist eine Einladung an alle, die Freude daran haben, sich gemeinsam im Kreis zur Musik zu bewegen. Wir tanzen einfache Kreistänze und lassen uns von Musik und thematischen Impulsen inspirieren. So bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang.  
Freitag, 31.10.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1 Termin (4,00 Ustd.), Gebühr: 19,20 EUR, Wiehl B2511660



[vhs.link/nQpvJK](https://vhs.link/nQpvJK)



### Stress anders begegnen - ein Hybridkurs zur achtsamen Selbstfürsorge

Immer in Aktion, nie wirklich zur Ruhe kommen? In diesem Kurs entdecken Sie einfache Impulse aus der Achtsamkeit und die unterstützende Wirkung ätherischer Öle, um Ihre Haltung zu Stress zu verändern. Zu Beginn und am Ende in Präsenz und dazwischen mit alltagstauglichen Impulsen digital. Inkl. Workbook und Ölproben.

Dienstag, 04.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 2 Termine (4,00 Ustd.), Gebühr: 31,00 EUR inkl. einem Betrag von 15,00 EUR für Material, Engelskirchen B2502560



[vhs.link/tYgprf](https://vhs.link/tYgprf)



### Französische Küche: Quiches, Tartes und Co.

Eine herzhafte Quiche oder Tarte eignet sich als Vorspeise, als Beitrag zum Buffet oder mit einem Salat als vollständige Mahlzeit. Es werden klassische und vegetarische Varianten gebacken. In Zusammenarbeit mit dem Gummersbacher Städtepartnerschaftsverein a.m.i.k.o.

Mittwoch, 05.11.2025, 17:30-20:30 Uhr, 1 Termin (4,00 Ustd.), Gebühr: 15,00 EUR zzgl. Lebensmittelumlage, Gummersbach B2513511

„Küche der  
Provence“ am  
10.09.25



[vhs.link/qxYWnf](https://vhs.link/qxYWnf)



### Heimische Wurzeln und ihre Heilkraft

Wurzeln laden Sie ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Lernen Sie in Theorie und Praxis, wie Sie die oft übersehenen Kräfte wilder Wurzeln für Ihre Gesundheit und Ihren Genuss nutzen können und erwarten Sie spannende Einblicke in diese verborgene Welt!

Sonntag, 16.11.2025, 13:00-16:00 Uhr, 1 Termin (4,00 Ustd.), Gebühr: 16,00 EUR zzgl. 10,00 EUR Materialkosten, Wipperfürth B2512541

„Heilkräuter  
am Wegesrand“  
am 20.09.25



[vhs.link/4RCpy9](https://vhs.link/4RCpy9)



### Gesund und fit durch Karate - ein Kurs für Menschen ab 50 Jahren

Jukuren-Karate für alle ab 50: Lernen Sie Körperbeherrschung, Technik und Selbstverteidigung in diesem Grundkurs. Verbessern Sie Kraft, Koordination und Reaktion - begleitet von zwei erfahrenen Kursleitungen. Ideal für alle, die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen und die Kampfkünste neu entdecken möchten!

Freitag, 28.11.2025, 19:30-21:00 Uhr, 2 Termine (4,00 Ustd.), Gebühr: 31,00 EUR, Lindlar B2504580



[vhs.link/qTkQjV](https://vhs.link/qTkQjV)

## KULTUR, KREATIVES, SPRACHEN

### Vier Kunstspaziergänge After Work im Herbst 2025

Kunstspaziergänge After Work in den Gemeinden des OBK

Während unserer Kunstspaziergänge After Work können Sie interessante lokale Kunstobjekte im öffentlichen Raum ganz in ihrer Nähe in verschiedenen Gemeinden des OBK kennenlernen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie inspirierende Kunst vor Ort.

Donnerstag, 11.09.2025, 17:30-19:30 Uhr, 4 Termine (10,67 Ustd.), Gebühr: 38,00 EUR + Materialien, Gummersbach

B2513050



[vhs.link/gv9pVP](https://vhs.link/gv9pVP)

### Hip Hop und Action Painting für alle - Kreativ in der Interkulturellen Woche

Hip Hop und Action Painting - in der Interkulturellen Woche werden wir gemeinsam kreativ: im Freestyle, Tanz oder beim Farbenspiel - Bewegung, Vielfalt und Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt. Kommt vorbei, macht mit und erlebt, wie Kunst Brücken baut! (Kooperation mit der Interkulturellen Dialogarbeit des Caritasverbandes Oberberg und dem Kommunalen Integrationszentrum)

Samstag, 27.09.2025, 12:00-16:00 Uhr, 1 Termin (5,33 Ustd.), gebührenfrei, Engelskirchen

B2502095



[vhs.link/VRdmYc](https://vhs.link/VRdmYc)

### Lesung 100 Jahre Ephraim Kishon - Ein Leben für den Humor

Die Autorin Silja Behre, in Tel Aviv lebend, ist auf Lesereise mit ihrem neuen Buch: Ephraim Kishon - Ein Leben für den Humor. Kishon's Stellungnahmen sowie seine Rolle in den deutsch-jüdischen und deutsch-israelischen Beziehungen sind hochaktuell. Die Lesung ist eine Kooperation mit ENGELSART.

Dienstag, 23.09.2025, 19:00-21:30 Uhr, 1 Termin (2,67 Ustd.), Gebühr: 10,00 EUR, Engelskirchen

B2502090



[vhs.link/YhZygF](https://vhs.link/YhZygF)

### Zentangle - Kreativität & Entspannung für alle

Entdecken Sie die kreative Zentangle-Technik - eine wunderbare Art des Zeichnens. Dieser Workshop ist für alle geeignet, fördert Kreativität und Ausdruckskraft und unterstützt die emotionale Gesundheit. Zudem verbessern Sie Ihre Auge-Hand-Koordination und Feinmotorik, während Sie zudem Ihr Selbstvertrauen stärken. Lassen Sie sich von dieser Methode inspirieren!

Dienstag, 09.09.2025, 17:30-19:30 Uhr, 1 Termin (2,67 Ustd.), Gebühr: 21,50 EUR, Lindlar

B2504070



[vhs.link/xrWtch](https://vhs.link/xrWtch)

### Herbstkränze selbst gestalten - Workshop

Selbstgemachte Herbstkränze aus natürlichen Materialien sind ein schöner Schmuck für Tür oder Tisch und eine entspannende Bastelidee für gemütliche Nachmittage. Mit buntem Laub, Hagebutten, Kastanien und getrockneten Blumen lässt sich in individuellen Kränzen der Zauber der Jahreszeit einfangen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Freitag, 10.10.2025, 15:30-18:30 Uhr, 1 Termin (4,00 Ustd.), Gebühr: 19,50 EUR + Materialkosten 3 EUR, Marienheide

B2505756



[vhs.link/jVqsX2](https://vhs.link/jVqsX2)

Interesse an weiteren Kursen  
aus diesen Fachbereichen?



Kultur, Kreatives



Fremdsprachen

## Kontakt

Dr. Kristina Reiss  
Telefon: 02261 8190-70  
E-Mail: kristina.reiss@vhs.obk.de



### Krimi Kunst & Kubanische Musik im HanseCafé Wipperfürth

Genießen Sie ein unterhaltsames vielfältiges Programm aus humorvoller Krimilesung, Live-Musik und Kunst der Malerin Ilse Weinberger. Der Krimi-Autor Peter Splitt wird von dem kubanischen Gitarristen Nilo Nuñez Herrera begleitet, der bereits mit seiner damaligen Band Karat in Havanna vor 50.000 Besuchern gespielt hat.

Donnerstag, 25.09.2025, 19:00-21:30 Uhr, 1 Termin (3,33 Ustd.), Gebühr: 14,50 EUR,  
Wipperfürth  
B2512080



[vhs.link/G6hVgK](https://vhs.link/G6hVgK)



### Gitarrenworkshop mit Volker Schmitz für AnfängerInnen

Dieser Gitarrenworkshop für AnfängerInnen bietet allen Interessierten in entspannter Atmosphäre einen Einstieg in das Instrument mit praxisorientierten Übungen und individueller Anleitung. Der Kursleiter und erfahrene Gitarrist Volker Schmitz vermittelt ein Gefühl für das Instrument Gitarre.

Donnerstag, 06.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 5 Termine (10,00 Ustd.), Gebühr: 109,00 EUR  
+ Materialien, Nümbrecht  
B2507075



[vhs.link/CRsjM5](https://vhs.link/CRsjM5)



### Digitale Fotografie – Theorie & Praxis – Workshop

In diesem ganzheitlichen Fotografieseminar erlernen Sie die theoretischen Grundlagen der Fotografie sowie das Zusammenspiel von Licht, Komposition und Technik. Sie erlernen die praktische Anwendung der Kamertechnik in verschiedenen Settings und erweitern ihre Fähigkeiten durch kreative Bildgestaltung und in Fotonachbearbeitung.

Mittwoch, 17.09.2025 bis 28.01.2026, 17:00-19:30 Uhr, 6 Termine (22 Ustd.),  
Gebühr: 132,00 EUR, Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Niederseßmar, Mühlenbergweg 3  
B2513055



[vhs.link/KB6DfY](https://vhs.link/KB6DfY)



### Niederländisch von Anfang an

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ganz neu in die niederländische Sprache einsteigen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grundlagen der niederländischen Sprache und machen sich mit dem Klang, der Struktur und dem niederländischen Flair vertraut.

Dienstag, 09.09.2025, 17:00-18:00 Uhr, 10 Termine (13,33 Ustd.), Gebühr: 64,00 EUR  
+ Materialkosten, Wiehl  
B2511290



[vhs.link/s79BbR](https://vhs.link/s79BbR)



### Bonjour à tous! „Parler avec plaisir“ Französisch A1

Sie lieben Frankreich und die französische Sprache und möchten diese praxisnah und unterhaltsam zu erlernen? Dieser Kurs ist ideal für alle, die über geringe oder erste Französischkenntnisse verfügen.

Mittwoch, 17.09.2025, 18:00-19:30 Uhr, 10 Termine (20,00 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR,  
Morsbach  
B2506265



[vhs.link/3pzNFK](https://vhs.link/3pzNFK)

# BERUF, DIGITALES, RHETORIK



## Linux für ältere Rechner - die Alternative zu Windows 11

Der Support für Windows 10 endet im Oktober 2025 - viele ältere PCs sind nicht für Windows 11 geeignet. Lernen Sie, wie Sie mit dem kostenlosen Linux Ihre Geräte weiter nutzen - ideal für Internet, Office, Medien und mehr.

Samstag, 20.09.2025, 10:00-13:00 Uhr, 1 Termin (4,00 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR, Lindlar B2504380



[vhs.link/JfgsPV](https://vhs.link/JfgsPV)



## Der Umstieg von Windows 10 auf Windows 11 - Sicher, einfach und verständlich erklärt

Der Support von Windows 10 endet. Zeit auf Windows 11 umzusteigen. Doch was ist neu und was bleibt? Andreas Rudolph zeigt Ihnen praxisnah und leicht verständlich die wichtigsten Unterschiede der beiden Versionen.

Montag, 27.10.2025, 17:00-21:00 Uhr, 2 Termine (10,67 Ustd.), Gebühr: 55,50 EUR, Gummersbach B2513300



[vhs.link/57sjJG](https://vhs.link/57sjJG)



## Tabellenkalkulation mit Excel - Grundkurs

Lernen Sie mit Excel Tabellen zu erstellen und auszuwerten. An praxisorientierten Beispielen werden Tabellen mit Formeln und Funktionen aufgebaut, gestaltet und gedruckt. Aus den Tabellen können Diagramme erzeugt werden, um Problemstellungen grafisch zu veranschaulichen.

Montag, 22.09.2025, 10:00-13:00 Uhr, 3 Termine (12,00 Ustd.), Gebühr: 57,60 EUR, Gummersbach B2513373



[vhs.link/hzdfD7](https://vhs.link/hzdfD7)



## Word und Excel - Grundlagen für den Büroalltag - Bildungsurlaub

Erlernen Sie in drei Tagen die grundlegenden Funktionen von Word und Excel. Nutzen Sie die wesentlichen Kenntnisse, um Textdokumente und Tabellen selbstständig und effizient in Ihren täglichen Bürotätigkeiten anzuwenden.

Montag bis Mittwoch, 27.-29.10.2025, 08:00-13:00 Uhr, 3 Termine (20,00 Ustd.), Gebühr: 96,00 EUR, Gummersbach B2513378



[vhs.link/p9KFms](https://vhs.link/p9KFms)



## Mehr Gelassenheit durch gutes Selbstmanagement - weniger Ärger - Bildungsurlaub

Wenn etwas schief geht, weil Sie überlastet und gestresst sind, sorgt das für Ärger. Fast jeder Mensch verfügt über eine natürliche Konzentrationsfähigkeit. Verbessern Sie Ihr Selbstmanagement, gewinnen Sie Gelassenheit und beugen so Stress, Ärger und schlechter Laune vor.

Dienstag bis Donnerstag, 23.-25.09.2025, 09:00-16:15 Uhr, 3 Termine (24,00 Ustd.), Gebühr: 182,60 EUR, Online B2514324



[vhs.link/rhJqWd](https://vhs.link/rhJqWd)

Interesse an weiteren Kursen  
aus diesen Fachbereichen?



### Kontakt

Michael Kaspar  
Telefon: 02261 8190-13  
E-Mail: michael.kaspar@vhs.obk.de



### WordPress – der Weg zur eigenen Webseite – Bildungsurlaub

Eine eigene Internetseite, aber wie? Lernen Sie WordPress zu installieren und anzupassen. Dabei wird Ihnen das Theme „Divi“ kostenlos und zur dauerhaften Nutzung bereitgestellt. Am Ende haben Sie eine eigene Website erstellt und wissen, wie Sie weiterarbeiten können.

Montag bis Freitag, 03.–07.11.2025, 09:00–16:15 Uhr, 5 Termine (40,00 Ustd.),  
Gebühr: 266,70 EUR, Online  
B2514380



[vhs.link/Pcv26B](https://vhs.link/Pcv26B)



### Das liebe Geld – Bildungsurlaub

Kurz-, mittel- und langfristige Geldanlagestrategien sowie Tipps zur Vorsorge gegen Altersarmut stehen hier im Fokus. Ziel ist ein selbstbewusstes Finanzmanagement und Verständnis für geldpolitische Entwicklungen zu entwickeln.

Montag bis Freitag, 20.–24.10.2025, 09:00–16:00 Uhr, 5 Termine (40,00 Ustd.),  
Gebühr: 245,00 EUR, Online  
B2514320



[vhs.link/cPy9W](https://vhs.link/cPy9W)



### Bildentwicklung mit Lightroom Classic – Mehr aus Ihren Fotos herausholen

Die eigenen Bilder professionell entwickeln, optimieren und verwalten – Andreas Rudolph zeigt Ihnen, wie Sie mit Lightroom Classic Ihre RAW-Bilder effizient bearbeiten und in einem klar strukturierten Workflow organisieren – vom Import bis zum Export.

Dienstag, 23.09.2025, 18:00–21:00 Uhr, 3 Termine (12,00 Ustd.),  
Gebühr: 62,40 EUR, Gummersbach  
B2513350



[vhs.link/CnTy2m](https://vhs.link/CnTy2m)



### Bitcoin und Co. – Grundlagenwissen Kryptowährung

Kryptowährungen: Lukratives Image durch Social Media. Wie funktionieren Bitcoin & Co? Ursprüngliche Idee, Vorteile, Risiken und Anlagechancen werden von Dipl. Volkswirt Steffen Rudolph erläutert

Mittwoch, 05.11.2025, 18:30–20:00 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), gebührenfrei, Online  
B2515360



[vhs.link/RwQYBW](https://vhs.link/RwQYBW)



### Smartphone – Grundkurs für Senioren

Das Smartphone ist ein wahrer Alleskönner! Aber wie soll man das alles bedienen? Für manche ist diese Fülle an Funktionen schwer zu verstehen. Aber keine Sorge: man muss ja auch nicht alles auf einmal nutzen. Unser Kurs bietet einen Einstieg in die wichtigsten Möglichkeiten.

Montag, 15.09.2025, 15:00–17:00 Uhr, 4 Termine (10,67 Ustd.),  
Gebühr: 48,10 EUR, Wiehl  
B2511380

auch in  
Nümbrecht



[vhs.link/t4rJwb](https://vhs.link/t4rJwb)

## DIGITALER DIENSTAG

### Kontakt

Bianca Reuber  
Telefon: 02261 8190-14  
E-Mail: bianca.reuber@obk.de



### Antisemitismus – Neue Formen im Rahmen des Gaza-Kriegs / Israel-Kriegs

Der Konflikt in Israel zeigt: Antisemitismus tritt nicht nur in bestimmten Kreisen auf. Subtilere Erscheinungsformen geraten schnell aus dem Blick. Überblick über aktuell dominante Erscheinungsformen und die Verflechtung mit Verschwörungstheorien.

Dienstag, 09.09.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), gebührenfrei, Online B2515006



[vhs.link/ykzhFN](https://vhs.link/ykzhFN)



### Übersäuerung als Krankmacher – basisch leben, gesund bleiben

Entdecken Sie, wie Sie mit basischer Ernährung Ihren Körper entlasten, Ihr Wohlbefinden steigern und neue Vitalität gewinnen können. Ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann Ursache vieler Beschwerden und Erkrankungen sein – der Kurs zeigt warum und wie man Abhilfe schaffen kann.

Dienstag, 16.09.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), Gebühr: 5,00 EUR, Online B2515550



[vhs.link/5sWMXk](https://vhs.link/5sWMXk)



### Wie sexistisch dachte Kant? – Das Frauenbild Immanuel Kants

Kant zählt zu den berühmtesten Philosophen. Aber seit einiger Zeit steht seine Philosophie auch in der Kritik: Sie enthalte sexistisches Gedankengut, welches so gar nicht zum egalitären Ansatz des Philosophen zu passen scheint. Der Vortrag nimmt den Sexismus-Vorwurf gegen Kant einmal genauer unter die Lupe.

Dienstag, 23.09.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), Gebühr: 5,00 EUR, Online B2515008



[vhs.link/3ZqgQz](https://vhs.link/3ZqgQz)



### Hoffnung auf vier Pfoten – Hunde aus dem Auslandstierschutz verstehen und begleiten

Hunde aus dem Auslandstierschutz finden in hier immer häufiger ein Zuhause – oft mit einer bewegenden Geschichte im Gepäck. Neben der großen Chance auf ein besseres Leben bringen viele dieser Hunde Ängste oder Verhaltensbesonderheiten mit. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Welt des Auslandstierschutzes.

Dienstag, 30.09.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), Gebühr: 5,00 EUR, Online B2515441



[vhs.link/T9XsKq](https://vhs.link/T9XsKq)



### Digitalkompetenzen von Eltern. Wie Familien mit digitalen Herausforderungen im Alltag umgehen

In dem Vortrag geht es darum, wie es um die Digitalkompetenz von Eltern in Deutschland steht. Dabei wird auch aufgezeigt, welche Herausforderungen Eltern bei der Medienerziehung zu Hause haben und welche Strategien sie nutzen, um ihrer Kinder bei der Mediennutzung zu begleiten.

Dienstag, 07.10.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), Gebühr: 8,50 EUR, Online B2515011



[vhs.link/YS9Grd](https://vhs.link/YS9Grd)

## Interesse an weiteren Kursen mit diesem Format?



### Ernährung in der Erkältungszeit

Die nächste Erkältungswelle kommt bestimmt! Erfahren Sie, was Ihr Körper braucht, um so widerstandsfähig zu sein wie möglich. Welche Nährstoffe sind nun wirklich wichtig? Und wie können wir sie bestmöglich zu uns nehmen?

Dienstag, 28.10.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), Gebühr: 5,00 EUR, Online B2515501



[vhs.link/yJBZfc](https://vhs.link/yJBZfc)



### Investieren in Aktien, ETF & Co. - Grundlagenwissen Börse

Niedrige Tagesgeldzinsen - was sind Alternativen? Aktien, Aktienfonds oder ETFs? Doch wie sicher ist das? Wie kann ich diese ver-/kaufen? Mit welchen Kosten muss ich rechnen? Wie muss ich Gewinne versteuern? Diplom-Volkswirt Steffen Rudolph klärt diese und weitere Fragen.

Mittwoch, 29.10.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), gebührenfrei, Online B2515359



[vhs.link/h6GJx8](https://vhs.link/h6GJx8)



### Die Alhambra: das Erbe al-Andalus Spaniens

In diesem Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine Reise in den Süden Spaniens, wo die Alhambra als eines der bekanntesten Bauwerke Spaniens und beeindruckendes Zeugnis islamischer Kunst in Europa bis heute Menschen aus aller Welt fasziniert. Lassen Sie sich von der Schönheit der Alhambra verzaubern! Ideal auch für Teilnehmende mit geringen Spanischkenntnissen.

Dienstag, 04.11.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), Gebühr: 5,00 EUR, Online B2515705



[vhs.link/cx7gkQ](https://vhs.link/cx7gkQ)



### Bitcoin und Co. - Grundlagenwissen Kryptowährung

Kryptowährungen: Lukratives Image durch Social Media Wie funktionieren Bitcoin & Co? Ursprüngliche Idee, Vorteile, Risiken und Anlagechancen werden von Dipl. Volkswirt Steffen Rudolph erläutert.

Mittwoch, 05.11.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), gebührenfrei, Online

B2515360



[vhs.link/RwQYBW](https://vhs.link/RwQYBW)



### Mexiko - Land der Farben, Traditionen & Kontraste

Mexiko ist ein faszinierendes Land voller Gegensätze: moderne Städte und uralte Ruinen, indigene Kulturen und koloniale Geschichte, spirituelle Feste und lebendige Gegenwart.

In diesem Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine bunte und bewegende Reise durch das Herz Lateinamerikas und entdecken gemeinsam die kulturelle Vielfalt.

Dienstag, 18.11.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), Gebühr: 5,00 EUR, Online B2515707



[vhs.link/PBZTpH](https://vhs.link/PBZTpH)



### Zyklus-Food - Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus

Wie kann Ernährung den Zyklus positiv beeinflussen? Wann brauche ich welche Nährstoffe - für mehr Energie in der ersten Hälfte und für mehr Gelassenheit in der zweiten? Lernen Sie, im Einklang mit Ihrem Körper zu essen!

Dienstag, 18.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1 Termin (2,00 Ustd.), Gebühr: 5,00 EUR, Online B2515502



[vhs.link/ghD3TV](https://vhs.link/ghD3TV)



## ZWEITER BILDUNGSWEG

### Kontakt

Dr. Peter Ley  
Telefon: 02261 8190-26  
E-Mail: peter.ley@vhs.obk.de

### Mit Erfolg zum Schulabschluss

#### Sie möchten:

- den Ersten Schulabschluss erwerben
- einen höherwertigeren Bildungsabschluss für eine weitere schulische Ausbildung erreichen
- Ihre schulischen Kenntnisse verbessern, um Ihre Berufs- oder Ausbildungschancen zu erhöhen

#### Wir bieten:

- Abendlehrgänge, montags bis freitags, 17:30–20:45 Uhr
- wir bereiten Sie auf den Ersten (Klasse 9), Erweiterten Ersten (Klasse 10a) und Mittleren Schulabschluss (MSA; Klasse 10b) in Kooperation mit der VHS Gummersbach vor
- die abschlussbezogenen Lehrgänge an Volkshochschulen sind Bestandteil des Zweiten Bildungswegs (ZBW) in NRW
- je nach Voraussetzung können Sie in die einzelnen Module quer einsteigen

#### Welche Voraussetzungen sind zu beachten:

- Sie haben das 17. Lebensjahr vollendet
- Sie haben die Vollschulzeitpflicht erfüllt und/oder eine Freistellung von der Berufsschule
- Deutschkenntnisse auf dem Niveau von mindestens B1 und höher

#### Bei der Anmeldung bitte schriftlich einreichen:

- tabellarischer Lebenslauf
- Lichtbild
- Zeugnis (Abgangs- oder Abschlusszeugnis)
- formloses Anschreiben mit aktueller Adresse und Telefonnummer
- Ausweis (sollte eingescannt mitgeschickt oder vor Ort gezeigt werden)



#### ▪ Erster Schulabschluss (ESA)

(Klasse 9)  
01.09.2025 – 17.07.2026

#### ▪ Erweiterter Erster Schulabschluss (EESA)

(Klasse 10a)  
01.09.2025 – 06.02.2026

#### ▪ Mittlerer Schulabschluss an der VHS Gummersbach (MSA)

(Klasse 10b)  
18.02.2026 – 16.07.2026

**Anmeldung für die Lehrgänge ab sofort  
telefonisch oder per E-Mail möglich.**



# DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE (DAZ)

## Kontakt

Ewelina Pickhardt  
E-Mail: ewelina.pickhardt@vhs.obk.de  
Dr. Jessica Homberg-Schramm  
E-Mail: jessica.homberg-schramm@vhs.obk.de  
DaZ-Hotline: 02261 8190-65

## Sie möchten Deutsch lernen?

Wir finden einen passenden Kurs für Sie! Wir bieten in der VHS-Zentrale in Gummersbach-Niederseßmar sowie in verschiedenen Kommunen des Oberbergischen Kreises Deutschkurse auf unterschiedlichem Niveau an.

**Informationen zu allen Kursen und Prüfungen sowie Terminvergabe für Beratung und Testung: Telefon 02261 8190-65**

**Die aktuellen Beratungszeiten in Gummersbach finden Sie unter <https://vhs.link/W32c7F>**

**Einstufung und Beratung an anderen Kursorten nach Vereinbarung.**

## Unser Angebot an Kursen

- Allgemeine Integrationskurse (BAMF)
- Integrationskurse für Zweitschriftlernende (BAMF)
- Integrationskurse mit Alphabetisierung (BAMF)
- Berufssprachkurse (BAMF)
- weitere Sprachkurse von A1 – B2

## Unser Angebot an Prüfungen

- telc Start Deutsch A1
- A2/B 1 DTZ (g.a.s.t.)
- telc A2/B1
- telc Deutschtest für den Beruf (DTB)
- Test „Leben in Deutschland“ (LiD)
- Einbürgerungstest

**DaZ-Hotline:  
02261 8190-65**



**Das aktuelle Angebot an Kursen und Prüfungen finden Sie auf [www.vhs-oberberg.de](http://www.vhs-oberberg.de)**



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge



# BERGNEUSTADT

## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### Riesenbärenklau „einfach“ bekämpfen

B2501400  
Samstag, 20.09.2025, 16:00 – 18:00 Uhr,  
Bergneustadt-Immicke: Treffpunkt Parkplatz  
hinter der Bushaltestelle an der Othetalbrücke  
Gebühr: 9,20 EUR

### Riesenbärenklau „einfach“ bekämpfen

B2501401  
Samstag, 11.10.2025, 08:00 – 10:00 Uhr,  
Bergneustadt-Immicke: Treffpunkt Parkplatz  
hinter der Bushaltestelle an der Othetalbrücke  
Gebühr: 9,20 EUR

### Ökologische Pilzwanderung zum Wochenausklang

B2501402  
Freitag, 26.09.2025, 16:00 – 18:30 Uhr,  
Wanderparkplatz Baldenberg  
(an der Eckenhagener Straße, Bergneustadt)  
Gebühr: 10,00 EUR

## FAMILIE

### Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen – Wie kann eine sich entwickelnde Mediensucht erkannt werden?

B2501855  
Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 – 20:00 Uhr,  
Bergneustadt, Begegnungsstätte Krawinkel-  
Saal, Versammlungsraum  
gebührenfrei

## FREMDSPRACHEN

### Let's start talking English – Conversation in the morning

B2501257  
Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, 11 Termine  
Bergneustadt, Begegnungsstätte  
Krawinkel-Saal, Versammlungsraum  
Gebühr: 88,00 EUR + Materialkosten

### La France au petit déjeuner - Frankreich zum Frühstück

B2501266  
Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, 11 Termine  
Bergneustadt, Begegnungsstätte  
Krawinkel-Saal, Kölner Str. 260  
Gebühr: 106,00 EUR

### Englisch Konversationskurs für Jung & Alt 2

B2501271  
Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 17:30 – 18:45 Uhr, 11 Termine  
Bergneustadt, Begegnungsstätte  
Krawinkel-Saal, Versammlungsraum  
Gebühr: 88,00 EUR + Materialkosten

## GESUNDHEIT

### Pilates und Co: Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung trainieren

B2501570  
Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, 12 Termine  
Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium,  
Alte Turnhalle, Am Wäcker 26  
Gebühr: 52,00 EUR

### Pilates und Co: Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung trainieren

B2501571  
Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, 12 Termine  
Bergneustadt, Wüllenweber-Gymnasium,  
Alte Turnhalle, Am Wäcker 26  
Gebühr: 52,00 EUR

### Schwimmen lernen für Kinder

B2501600  
Beginn: 29.10.2025,  
mittwochs, 15:30 – 16:15 Uhr, 13 Termine  
Bergneustadt, Realschule,  
Lehrschwimmbecken, Breiter Weg 8  
Gebühr: 100,00 EUR, inkl. Badnutzung

### Schwimmen lernen für Erwachsene

B2501601  
Beginn: 29.10.2025,  
mittwochs, 16:15 – 17:00 Uhr, 13 Termine  
Bergneustadt, Realschule,  
Lehrschwimmbecken, Breiter Weg 8  
Gebühr: 100,00 EUR, inkl. Badnutzung

## MUSIK UND TANZ

### Tanzend um die Welt

B2501655  
Beginn: 03.09.2025,  
mittwochs, 16:15 – 17:45 Uhr, 6 Termine  
Bergneustadt, Begegnungsstätte  
Krawinkel-Saal, Kölner Str. 260  
Gebühr: 28,80 EUR

## KREATIVES GESTALTEN

### Farbenspiel – Acryl – Malkurs

B2501709  
Beginn: 08.09.2025,  
montags, 18:00 – 20:15 Uhr, 6 Termine  
Bergneustadt, Atelier Iris Monhof,  
Kölner Straße 244  
Gebühr: 116,50 EUR + Materialkosten

### Acryl – Malkurs Starke Farben

B2501710  
Beginn: 03.11.2025,  
montags, 18:00 – 20:15 Uhr, 6 Termine  
Bergneustadt, Atelier Iris Monhof,  
Kölner Straße 244  
Gebühr: 116,50 EUR + Materialkosten

### Acryl – Malkurs Guter Eindruck

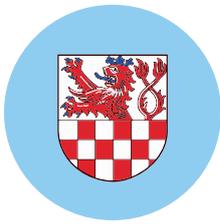
B2501712  
Beginn: 15.12.2025,  
montags, 18:00 – 20:15 Uhr, 6 Termine  
Bergneustadt, Atelier Iris Monhof,  
Kölner Straße 244  
Gebühr: 116,50 EUR + Materialkosten

### Sinfonie der Farben – intuitive Malerei mit Acrylfarben

B2501714  
Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 15:00 – 17:15 Uhr, 6 Termine  
Bergneustadt, Atelier Iris Monhof,  
Kölner Straße 244  
Gebühr: 116,50 EUR + Materialkosten

### Acryl Malkurs – Landschaften

B2501715  
Beginn: 04.11.2025,  
dienstags, 15:00 – 17:15 Uhr, 6 Termine  
Bergneustadt, Atelier Iris Monhof,  
Kölner Straße 244  
Gebühr: 116,50 EUR + Materialkosten



# ENGELSKIRCHEN

## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### Gutes Geld für gutes Klima: Anpassung im Globalen Süden

B2502004

Donnerstag, 09.10.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Engelskirchen, Aggertal gymnasium,  
Olpener Str. 13  
gebührenfrei

### Menschenrechte als Wachstumsbremse? Über die Widersprüche einer reaktionären Verordnung

B2502005

Donnerstag, 06.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Engelskirchen, Aggertal gymnasium,  
Olpener Str. 13  
gebührenfrei

### Rente – was nun?

B2502045

Samstag, 13.12.2025, 10:00 – 16:00 Uhr,  
Engelskirchen, Aggertal gymnasium,  
Olpener Str. 13  
Gebühr: 38,90 EUR

## FAMILIE

### Workshop: Angestoßen!

#### Kettenreaktion für alle im LVR-Industrie- museum (für Kinder ab 5 Jahren)

B2502850

Samstag, 27.09.2025, 14:00 – 16:00 Uhr,  
Engelskirchen, LVR-Industriemuseum  
Kraftwerk Ermen & Engels  
Kosten inkl. Museumseintritt:  
Erwachsene 9,00 EUR,  
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre 5,00 EUR

### Workshop: Mit dem Lichtpinsel durchs LVR-Industriemuseum – Ein Lightpainting-Workshop für Familien (für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren)

B2502851

Samstag, 06.09.2025, 14:00 – 16:00 Uhr,  
Engelskirchen, LVR-Industriemuseum  
Kraftwerk Ermen & Engels  
Kosten inkl. Museumseintritt:  
Erwachsene 9,00 EUR,  
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre 5,00 EUR

### Achtung Trennung – Trennung mit Achtung

B2502852

Dienstag, 25.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Engelskirchen, Aggertal gymnasium,  
Olpener Str. 13  
Gebühr: 10,00 EUR

### Dem Leben nachspüren

B2502855

Beginn: 30.10.2025,  
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Termine  
Engelskirchen, Altes Rathaus Runderoth,  
Rathausplatz 1  
Gebühr: 38,40 EUR

### Wir schaffen das! Ideen und Strategien für erfolgreiches Lernen mit Kindern

B2502856

Beginn: 05.11.2025,  
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, 2 Termine  
Engelskirchen, Aggertal gymnasium,  
Olpener Str. 13  
Gebühr: 16,00 EUR

## KUNST UND KULTUR

### Hip Hop und Action Painting für alle – Interkulturelle Woche

B2502095

Samstag, 27.09.2025, 12:00 – 16:00 Uhr  
Engelskirchen, Altes Rathaus Runderoth,  
gebührenfrei

### Diskussionsabend in der Wechselausstellung „Arbeits[T]räume – ein Zukunftslabor“

B2502065

Donnerstag, 25.09.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Engelskirchen, LVR-Industriemuseum  
Kraftwerk Ermen & Engels  
Gebühr: 10,90 EUR

### Blue Hour Führung: Mit allen Sinnen durch das Kraftwerk Ermen & Engels

B2502070

Freitag, 10.10.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Engelskirchen, LVR-Industriemuseum  
Kraftwerk Ermen & Engels  
Gebühr: 11,90 EUR

### Lesung 100 Jahre Ephraim Kishon – Ein Leben für den Humor

B2502090

Dienstag, 23.09.2025, 19:00 – 21:30 Uhr,  
Engelskirchen, Altes Baumwolllager,  
Industriemuseum  
Gebühr: 10,00 EUR

### Führung Wildling Schuhe – Mode Philosophie Nachhaltigkeit

B2502091

Donnerstag, 30.10.2025, 17:00 – 18:00 Uhr,  
Engelskirchen, Wildling Lagerstore,  
Kölner Straße 45  
Gebühr: 3,00 EUR

### Kunstspaziergänge After Work Engelskirchen

B2513054

Freitag, 12.12.2025, 17:30 – 19:30 Uhr,  
Engel-Museum, Engels-Platz 7  
Gebühr: 9,50 EUR

## KREATIVES UND GESTALTEN

### FEDER, TINTE UND PAPIER – Grundlagen der Kalligrafie

B2502730

Freitag, 12.09.2025, 14:00 – 17:30 Uhr,  
Engelskirchen, Altes Rathaus Runderoth,  
Rathausplatz 1  
Gebühr: 22,40 EUR + Materialien

### Acryl oder Öl/ Herbstwald – Indian Summer

B2502722

Beginn: 02.09.2025,  
dienstags, 17:30 – 20:30 Uhr, 2 Termine  
Engelskirchen, Aggertal gymnasium,  
Neubau/Werkraum, Olpener Str. 13  
Gebühr: 39,00 EUR

### Die üppigen Frauen von Botero – Malkurs

B2502724

Beginn: 03.09.2025,  
mittwochs, 17:30 – 20:30 Uhr, 2 Termine  
Engelskirchen, Aggertal gymnasium,  
Neubau/Werkraum, Olpener Str. 13  
Gebühr: 39,00 EUR

### Filigrane Sterne vom Wollhimmel

B2502780

Beginn: 06.11.2025,  
donnerstags, 16:00 – 18:00 Uhr, 5 Termine  
Engelskirchen, Altes Rathaus Runderoth,  
Rathausplatz 1  
Gebühr: 79,90 EUR

## FREMDSPRACHEN

### Let's talk English –

#### Early Bird Conversation in the morning

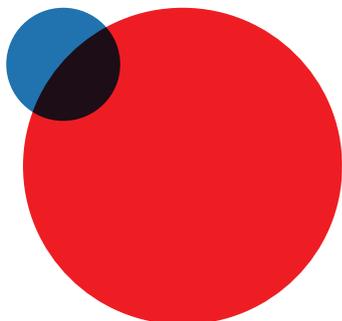
B2502250

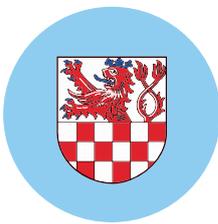
Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, 5 Termine  
Engelskirchen, Altes Rathaus Runderoth,  
Rathausplatz 1  
Gebühr: 40,00 EUR + Materialkosten

### Französisch für den Urlaub

B2502274

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine  
Engelskirchen, Aggertal gymnasium,  
Olpener Str. 13  
Gebühr: 76,80 EUR + Lehrmaterial





# ENGELSKIRCHEN

## ERNÄHRUNG

### Die Sache mit der Ernährung – bewusster, schlanker und gesünder OHNE Kalorienzählen

B2502549  
Beginn: 15.09.2025,  
montags, 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine  
Engelskirchen, Aggertal gymnasium,  
Olpener Str. 13  
Gebühr: 32,00 EUR

## GESUNDHEIT

### Jetzt geht's um mich! – Selbstführung als Schlüssel zu innerer Balance

B2502550  
Samstag, 13.09.2025, 10:30 – 15:00 Uhr,  
Engelskirchen, Altes Rathaus Runderoth,  
Rathausplatz 1  
Gebühr: 24,00 EUR

### Autogenes Training

B2502552  
Beginn: 15.09.2025,  
montags, 17:45 – 18:45 Uhr, 10 Termine  
Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth  
St. Jakobus, Hauptstr. 22  
Gebühr: 61,70 EUR

### Achtsames Yoga (Hatha Yoga)

B2502556  
Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 19:00 – 20:15 Uhr, 12 Termine  
Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth  
St. Jakobus, Hauptstr. 22  
Gebühr: 90,00 EUR

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ein Einblick in einen 8-Wochen-MBSR-Kurs

B2502559  
Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, 4 Termine  
Engelskirchen, Aggertalklinik  
„Raum Diätberatung“, Am Sondersiefen 8  
Gebühr: 45,40 EUR

### Stress anders begegnen – ein Hybridkurs zur achtsamen Selbstfürsorge

B2502560  
Beginn: 04.11.2025,  
dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, 2 Termine  
Engelskirchen, Aggertal gymnasium,  
Olpener Str. 13  
Gebühr: 31,00 EUR, inkl. einem Betrag  
von 15,00 EUR für Material

### Qigong – Bewegung – Atmung – Entspannung

B2502566  
Beginn: 03.09.2025,  
mittwochs, 17:45 – 18:30 Uhr, 10 Termine  
Engelskirchen, „Villa Kunterbunt“,  
Familienzentrum, Broich 12  
Gebühr: 30,00 EUR

### Wassergymnastik

B2502601  
Beginn: 19.09.2025,  
freitags, 17:45 – 18:30 Uhr, 10 Termine  
Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik,  
Am Sondersiefen 8  
Gebühr: 78,70 EUR, im Kurspreis  
ist die Umlage der Badnutzungsgebühr  
enthalten.

### Wassergymnastik

B2502602  
Beginn: 19.09.2025,  
freitags, 18:45 – 19:30 Uhr, 10 Termine  
Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik,  
Am Sondersiefen 8  
Gebühr: 78,70 EUR, im Kurspreis ist die  
Umlage der Badnutzungsgebühr enthalten.

### Tai Chi, Qigong und Meditation

B2502551  
Beginn: 30.09.2025,  
dienstags 10.00 – 11.30 Uhr, 8 Termine  
Pfarrheim St. Peter u. Paul, Bürger Weg 7  
Gebühr: 48,00 EUR.

## MUSIK UND TANZ

### Tanzend um die Welt

B2502660  
Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine  
Engelskirchen, Kath. Kirche Runderoth  
St. Jakobus, Hauptstr. 22  
Gebühr: 48,00 EUR

## KULTURELLE BILDUNG

### Hip Hop und Action Painting für alle – Interkulturelle Woche

B2502095  
Beginn: 27.09.2025  
Samstag: 12:00 – 16:00 Uhr  
Engelskirchen, Platz am Alten Rathaus  
gebührenfrei



# HÜCKESWAGEN

## FAMILIE

### Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen – Wie kann eine sich entwickelnde Mediensucht erkannt werden?

B2503855

Montag, 29.09.2025, 18:30 – 20:00 Uhr,  
Hückeswagen, Diakonisches Werk, Marktstr. 47  
gebührenfrei

## FREMDSPRACHEN

### Englischkurs für Menschen ab 55 Jahren mit Vorkenntnissen

B2503250

Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine  
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57  
Gebühr: 96,00 EUR

### Englisch von Anfang an

B2503255

Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, 10 Termine  
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57  
Gebühr: 64,00 EUR

### Spanisch Grundkurs 0 – A1

B2503260

Beginn: 01.10.2025,  
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine  
Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83,  
Gebühr: 96,00 EUR

### Hola, ¿Qué tal?

#### Spanisch Grundkurs A1 ab Einheit 6

B2503264

Beginn: 30.09.2025,  
dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine  
Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83,  
Gebühr: 80,00 EUR

### Französisch von Anfang an (ohne Vorkenntnisse)

B2503265

Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, 10 Termine  
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57  
Gebühr: 96,00 EUR

### Spanisch Intensivkurs für den Urlaub

B2503266

Beginn: 08.11.2025,  
09:30 – 12:30 Uhr, 5 Termine  
Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83,  
Gebühr: 96,00 EUR

### „Bella Italia!“ – Italienisch Auffrischung A2/B1 für Fortgeschrittene

B2503272

Beginn: 08.09.2025,  
montags, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine  
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57  
Gebühr: 72,00 EUR

## GESUNDHEIT

### Hatha-Yoga und Meditation

B2503553

Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, 9 Termine  
Hückeswagen, ATV-Turnhalle,  
Fürstenbergstraße 22  
Gebühr: 70,20 EUR

### Hatha-Yoga und Meditation

B2503554

Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 10:40 – 12:10 Uhr, 9 Termine  
Hückeswagen, ATV-Turnhalle,  
Fürstenbergstraße 22  
Gebühr: 70,20 EUR

### Du bist wertvoll! – Selbststärkung für Kinder von 8 – 11 Jahren

B2503555

Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 16:00 – 17:00 Uhr, 5 Termine  
Hückeswagen, Kursort wird noch  
bekanntgegeben  
Gebühr: 32,10 EUR

### Pause im Kopf – Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

B2503557

Beginn: 27.10.2025,  
montags, 18:00 – 19:00 Uhr, 7 Termine  
Hückeswagen, Kursort wird noch  
bekanntgegeben  
Gebühr: 37,40 EUR

### Einführung ins Hatha-Yoga 60+

B2503565

Beginn: 28.08.2025,  
donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr, 12 Termine  
Hückeswagen, ATV-Turnhalle,  
Fürstenbergstraße 22  
Gebühr: 75,20 EUR

### Yoga „After Work“

B2503566

Beginn: 28.08.2025,  
donnerstags, 18:40 – 19:40 Uhr, 12 Termine  
Hückeswagen, ATV-Turnhalle,  
Fürstenbergstraße 22  
Gebühr: 75,20 EUR

### Yoga am Abend

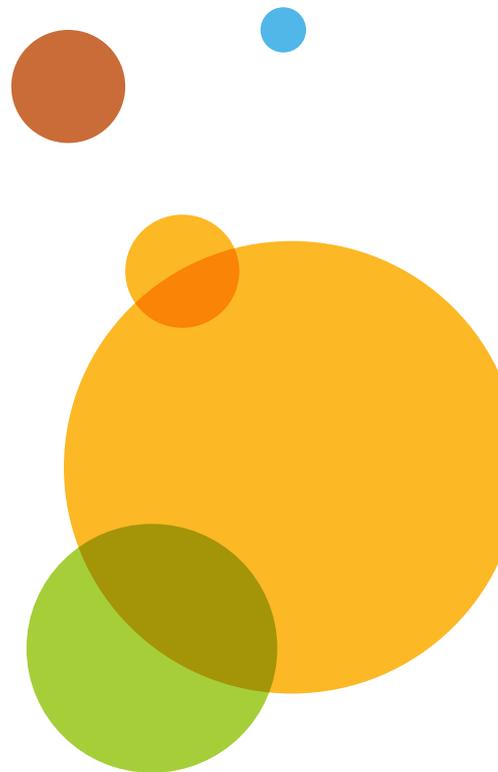
B2503567

Beginn: 28.08.2025,  
donnerstags, 19:45 – 20:45 Uhr, 12 Termine  
Hückeswagen, ATV-Turnhalle,  
Fürstenbergstraße 22  
Gebühr: 75,20 EUR

### Gymnastik für Frauen

B2503601

Beginn: 01.09.2025,  
montags, 09:15 – 10:15 Uhr, 13 Termine  
Hückeswagen, TBH-Turnhalle,  
Schnabelsmühle, Schnabelsmühle 1  
Gebühr: 41,60 EUR





# LINDLAR

## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### Hoffnung auf vier Pfoten – Hunde aus dem Auslandstierschutz verstehen und begleiten

B2504441  
Mittwoch, 26.11.2025, 18:30 – 20:00 Uhr,  
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1  
Gebühr: 6,00 EUR

### Die faszinierende Welt der heimischen Pilze – Pilzwanderung in Lindlar

B2504857  
Sonntag, 26.10.2025, 14:00 – 17:00 Uhr,  
Lindlar, Treffpunkt Berghäuschenweg 9  
Gebühr: 12,00 EUR + 5,00 EUR Materialkosten

## FAMILIE

### Oh du schöne Vorweihnachtszeit – Plätzchenbacken für Eltern mit Kindern (4 bis 6 Jahre)

B2504850  
Dienstag, 02.12.2025, 16:00 – 18:15 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 16,00 EUR + Lebensmittelumlage

### Kindernotfallkurs – Unfällen vorbeugen und im Notfall richtig handeln

B2504854  
Dienstag, 18.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr,  
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1  
Gebühr: 20,00 EUR

### Väter und Kind(er) erleben die Natur (6 bis 10 Jahre)

B2504855  
Samstag, 20.09.2025, 14:00 – 18:00 Uhr,  
Lindlar, Treffpunkt Berghäuschenweg 9  
Gebühr: 12,80 EUR + 5,00 EUR Materialkosten

### Väter und Kind(er) erleben die Natur (6 bis 10 Jahre)

B2504856  
Samstag, 04.10.2025, 13:00 – 17:00 Uhr,  
Lindlar, Treffpunkt Berghäuschenweg 9  
Gebühr: 12,80 EUR + 5,00 EUR Materialkosten

### Wir schaffen das! Ideen und Strategien für erfolgreiches Lernen mit Kindern

B2504858  
Beginn: 12.11.2025,  
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, 2 Termine  
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1  
Gebühr: 16,00 EUR

### Hohoho, es weihnachtet sehr! Basteln für den Weihnachtsbaum für Kinder und ihre (Groß-)Eltern

B2504859  
Beginn: 12.12., freitags, 16:00 – 18:00 Uhr,  
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1  
Gebühr: 12,80 EUR + Materialkostenpauschale

## KUNST UND KULTUR

### Ganz kriminell: Habgier, Eifersucht & Mord Freilichtmuseum Lindlar

B2504060  
Samstag, 11.10.2025, 13:00 – 15:00 Uhr,  
Lindlar, LVR-Freilichtmuseum,  
Museumseingang, Heiligenhoven 16a  
Gebühr: 7,00 EUR

### Zentangle – Kreativität & Entspannung für alle

B2504070  
Dienstag, 09.09.2025, 17:30 – 19:30 Uhr,  
Lindlar-Frielingsd., Geschäftsstelle der AWO,  
Jan-Wellem-Str. 17  
Gebühr: 21,50 EUR

### Zentangle – Kreativität & Entspannung für alle

B2504072  
Dienstag, 11.11.2025, 17:30 – 19:30 Uhr,  
Lindlar-Frielingsd., Geschäftsstelle der AWO,  
Jan-Wellem-Str. 17  
Gebühr: 21,50 EUR

### Mundartabend im Lingenbacher Hof – „Et weed widder platt gekallt“

B2504075  
Beginn: 04.09.2025,  
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, Termine  
Lindlar, LVR-Freilichtmuseum,  
Museumseingang, Heiligenhoven 16a  
gebührenfrei

### Grauwackemuseum und Steinhauerpfad – Wanderung & Führung

B2504076  
Sonntag, 14.09.2025, 11:00 – 14:30 Uhr  
Lindlar, Treffpunkt Steenkühlerbrunnen/  
Marktplatz, Dr.-Meinerzhagen-Straße  
Gebühr: 7,00 EUR, Jugendliche 3,00 EUR,  
Kinder unter 12 Jahren gebührenfrei

### Liederweg Hohkeppel mit Reibekuchenessen – Wanderung

B2504077  
Beginn: 17.09.2025,  
mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr,  
Lindlar, Treffpunkt Wanderparkplatz  
„Weißes Pferdchen“, Laurentiusstraße,  
Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren  
3,00 EUR, Kinder unter 14 Jahren gebührenfrei

### Grauwackemuseum und Steinhauerpfad – Wanderung & Führung

B2504078  
Sonntag, 21.09.2025, 10:00 – 14:30 Uhr  
Lindlar, Treffpunkt Steenkühlerbrunnen/  
Marktplatz, Dr.-Meinerzhagen-Straße  
gebührenfrei

## FREMSPRACHEN

### Spanisch A1 (6. Semester)

B2504264  
Beginn: 08.09.2025,  
montags, 19:30 – 21:00 Uhr, 10 Termine  
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1  
Gebühr: 96,00 EUR

### Spanisch A1 (9. Semester)

B2504265  
Beginn: 08.09.2025,  
montags, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine  
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1  
Gebühr: 96,00 EUR

### Niederländisch von Anfang an, Teil 3

B2504270  
Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, 8 Termine  
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1  
Gebühr: 69,00 EUR

## COMPUTER / EDV

### Linux für ältere Rechner – die Alternative zu Windows 11

B2504380  
Samstag, 20.09.2025, 10:00 – 13:00 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 24,00 EUR

### Grundlagen der Erstellung von Webseiten mit HTML, CSS und ggf. WordPress

B2504381  
Samstag, 04. und 11.10.2025, 10:00 – 13:00 Uhr  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 48,00 EUR

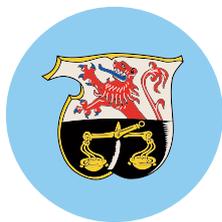
## ERNÄHRUNG

### Köstlich Vorkochen für die Arbeit – Mealprep-Kochkurs

B2504500  
Mittwoch, 08.10.2025, 18:30 – 21:30 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Lebensmittelumlage,  
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.

### Entzündungshemmende Ernährung – Der Kochkurs

B2504502  
Donnerstag, 09.10.2025, 18:30 – 21:30 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Lebensmittelumlage,  
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.



# LINDLAR

## Soul-Food für die Seele – Glücklich essen in stressigen Zeiten – Ein Kochkurs

B2504504

Mittwoch, 29.10.2025, 18:30 – 21:30 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Lebensmittelumlage,  
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.

## Zyklus-Food in der Küche – Kochen im Einklang mit dem weiblichen Rhythmus

B2504506

Donnerstag, 30.10.2025, 18:30 – 21:30 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Lebensmittelumlage,  
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.

## Mediterrane Genussküche – leicht, frisch und voller Geschmack B2504503

Dienstag, 30.09.2025, 18:30 – 21:30 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Lebensmittelumlage,  
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.

## Ein Abend in der Thai-Küche – frisch und alltagstauglich

B2504507

Dienstag, 28.10.2025, 18:30 – 21:30 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Lebensmittelumlage,  
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.

## Wärmende Küche für kalte Tage – saisonale Gerichte für Herbst und Winter

B2504505

Mittwoch, 05.11.2025, 18:30 – 21:30 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Lebensmittelumlage,  
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.

## Dekorativ und lecker: Cupcakes für besondere Anlässe

B2504520

Dienstag, 23.09.2025, 17:00 – 19:15 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Lebensmittelumlage,  
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.

## Mit Liebe backen – Amerikaner in ihrer schönsten Form

B2504521

Dienstag, 04.11.2025, 17:00 – 19:15 Uhr,  
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,  
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6  
Gebühr: 12,00 EUR, zzgl. Lebensmittelumlage,  
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.

## GESUNDHEIT

### Heilkräuter am Wegesrand: Erste Hilfe aus der Natur

B2504540

Samstag, 20.09.2025, 14:00 – 16:30 Uhr,  
Lindlar, Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt  
Gebühr: 16,00 EUR

### Heimische Wurzeln und ihre Heilkraft

B2504541

Sonntag, 16.11.2025, 13:00 – 16:00 Uhr,  
Lindlar, Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt  
Gebühr: 16,00 EUR, zzgl. 10,00 EUR Materialkosten, die vor Ort gezahlt werden.

### WALDBADEN: Achtsam durch die Natur

B2504549

Freitag, 05.09.2025, 16:00 – 18:30 Uhr,  
Lindlar, Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt  
Gebühr: 16,00 EUR

### FaszienYoga

B2504550

Freitag, 19.09.2025, 18:00 – 20:15 Uhr,  
Lindlar, Yogatreff Lachen, Bewegen, Entspannen  
Gebühr: 14,90 EUR

### Entspannungsyoga

B2504551

Freitag, 14.11.2025, 18:00 – 20:15 Uhr,  
Lindlar, Yogatreff Lachen, Bewegen, Entspannen  
Gebühr: 14,90 EUR

### Eselspaziergang im Wald und achtsames Wahrnehmen

B2504554

Samstag, 08.11.2025, 13:00 – 15:30 Uhr,  
Lindlar, Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt  
Gebühr: 16,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR Nebenkosten, die vor Ort an die Dozentin zu zahlen sind.

### Eselspaziergang im Wald und achtsames Wahrnehmen

B2504555

Samstag, 22.11.2025, 13:00 – 15:30 Uhr,  
Lindlar, Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt  
Gebühr: 16,00 EUR, zzgl. 7,00 EUR Nebenkosten, die vor Ort an die Dozentin zu zahlen sind.

### Qigong – Einführung in die 8 Brokate

B2504560

Samstag, 20.09.2025, 10:00 – 13:00 Uhr,  
Lindlar, Kaizen – Verein für Kampfkunst e.V.,  
Ecke Voßbrucher Str./Carola-Lob-Weg  
Gebühr: 22,70 EUR

### Qigong – Vertiefung der 8 Brokate

B2504561

Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 13:00 Uhr,  
Lindlar, Kaizen – Verein für Kampfkunst e.V.,  
Ecke Voßbrucher Str./Carola-Lob-Weg  
Gebühr: 22,70 EUR

### Gesund und fit durch Karate – ein Kurs für Menschen ab 50 Jahren

B2504580

Beginn: 28.11.2025,  
freitags, 19:30 – 21:00 Uhr, 2 Termine  
Lindlar, Kaizen – Verein für Kampfkunst e.V.,  
Ecke Voßbrucher Str./Carola-Lob-Weg  
Gebühr: 31,00 EUR

### Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahren)

B2504601

Beginn: 17.10.2025,  
freitags, 19:30 – 21:00 Uhr, 2 Termine  
Lindlar, Kaizen – Verein für Kampfkunst e.V.,  
Ecke Voßbrucher Str./Carola-Lob-Weg  
Gebühr: 31,00 EUR

## MUSIK UND TANZ

### Hoopdance Schnupper-Workshop

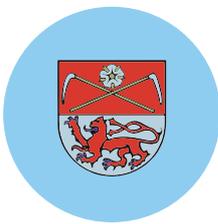
B2504650

Samstag, 04.10.2025, 14:00 – 16:00 Uhr,  
Lindlar, Kaizen – Verein für Kampfkunst e.V.,  
Ecke Voßbrucher Str./Carola-Lob-Weg  
Gebühr: 15,90 EUR

### Hoopdance Schnupper-Workshop

B2504651

Samstag, 08.11.2025, 14:00 – 16:00 Uhr,  
Lindlar, Kaizen – Verein für Kampfkunst e.V.,  
Ecke Voßbrucher Str./Carola-Lob-Weg  
Gebühr: 15,90 EUR



# MARIENHEIDE

## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### NS-Zwangsarbeit im Oberbergischen – Fahrradtour zu Gedenkorten der Zwangsarbeit von Marienheide nach Engelskirchen

B2505002  
Samstag, 04.10.2025, 14:00 – 17:30 Uhr,  
Marienheide, Treffpunkt Bahnhofstraße  
gebührenfrei

## FAMILIE

### (Groß-)Eltern-Kind-Kurs (für Kinder zwischen 6 Monaten und 2 Jahren)

B2505861  
Beginn: 08.09.2025,  
montags, 15:30 – 16:30 Uhr, 10 Termine  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 42,70 EUR

## FREMDSPRACHEN

### Französisch von Anfang an

B2505280  
Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr, 10 Termine  
Marienheide, Schulzentrum, Pestalozzistr. 7  
Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten

### Italienisch von Anfang an

B2505290  
Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, 10 Termine  
Marienheide, Schulzentrum, Pestalozzistr. 7  
Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten

## GESUNDHEIT

### Einführung ins Hatha-Yoga

B2505555  
Beginn: 01.09.2025,  
montags, 18:40 – 19:40 Uhr, 12 Termine  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 64,00 EUR

### Einführung ins Hatha-Yoga

B2505557  
Beginn: 01.09.2025,  
montags, 19:50 – 20:50 Uhr, 12 Termine  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 64,00 EUR

### Yoga auf dem Stuhl

B2505559  
Beginn: 01.09.2025,  
montags, 17:30 – 18:30 Uhr, 12 Termine  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 64,00 EUR

### Hatha-Yoga für alle

B2505560  
Beginn: 03.09.2025,  
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, 14 Termine  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 67,20 EUR

### Yin-Yoga für alle

B2505562  
Beginn: 10.10.2025,  
freitags, 15:00 – 16:30 Uhr, 11 Termine  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 66,00 EUR

### fit und entspannt – effektives Training für den ganzen Körper

B2505600  
Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr, 8 Termine  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 36,60 EUR

### fit und entspannt – effektives Training für den ganzen Körper

B2505601  
Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 19:40 – 20:40 Uhr, 8 Termine  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 36,60 EUR

## MUSIK UND TANZ

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

B2505651  
Beginn: 02.09.2025,  
dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, 6 Termine  
Marienheide, Gemeinschaftsgrundschule  
Marienheide, Leppestr. 26  
Gebühr: 36,00 EUR

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

B2505652  
Beginn: 28.10.2025,  
dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, 7 Termine  
Marienheide, Gemeinschaftsgrundschule  
Marienheide, Leppestr. 26  
Gebühr: 42,00 EUR

### Orientalischer Tanz – für Anfängerinnen

B2505655  
Beginn: 01.09.2025,  
montags, 17:15 – 18:45 Uhr, 6 Termine  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 36,00 EUR

### Orientalischer Tanz – für Anfängerinnen

B2505656  
Beginn: 27.10.2025,  
montags, 17:15 – 18:45 Uhr, 7 Termine  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 42,00 EUR

### Line Dance und Kreistänze – Aufbaukurs

B2505661  
Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine  
Marienheide, Ev. Familienzentrum  
Müllenbach, Müllenbacher Str. 27  
Gebühr: 70,00 EUR

### Line Dance – Wiederholungskurs

B2505662  
Beginn: 02.12.2025,  
dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, 3 Termine  
Marienheide, Ev. Familienzentrum  
Müllenbach, Müllenbacher Str. 27  
Gebühr: 21,00 EUR

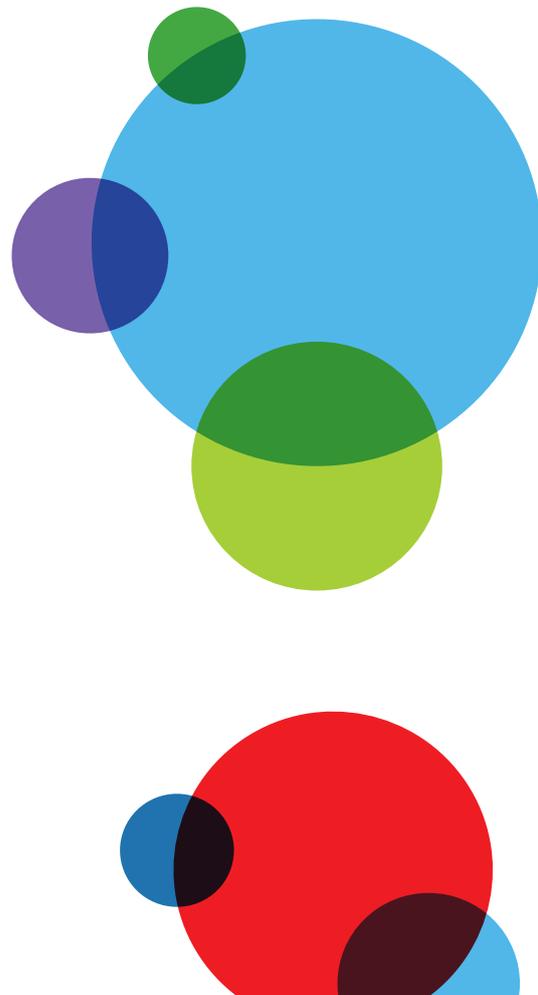
## KREATIVES GESTALTEN

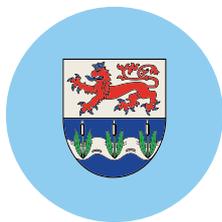
### Herbstkränze selbst gestalten – Workshop

B2505756  
Freitag, 10.10.2025, 15:30 – 18:30 Uhr,  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 19,50 EUR + Materialkosten 3 EUR

### Adventkränze selbst gestalten – Workshop

B2505757  
Freitag, 28.11.2025, 15:30 – 18:30 Uhr,  
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich,  
Landwehrstr. 9  
Gebühr: 19,50 EUR + Materialkosten 3 EUR





# MORSBACH

## FREMSPRACHEN

### „Parler avec plaisir“ Französisch A1

B2506265  
Beginn: 17.09.2025,  
mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine  
Morsbach, Sekundarschule Leonardo da Vinci,  
Hahner Str. 31  
Gebühr: 96,00 EUR

## GESUNDHEIT

### Yoga Fitness

B2506551  
Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine  
Morsbach, Bürgerhaus Ellingen,  
Korseifener Str. 27  
Gebühr: 40,00 EUR

### Hula-Hoop-Fitness für Neuanfänger

B2506552  
Beginn: 07.11.2025,  
freitags, 17:00 - 17:45 Uhr, 6 Termine  
Morsbach, Turnhalle C, Hahner Str. 33  
Gebühr: 24,00 EUR,

### Hula-Hoop-Fitness für Fortgeschrittene

B2506553  
Beginn: 07.11.2025,  
freitags, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 Termine  
Morsbach, Turnhalle C, Hahner Str. 33  
Gebühr: 24,00 EUR

### Rückenschule/Rückenfitness

B2506554  
Beginn: 01.09.2025,  
montags, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine  
Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule,  
Gymnastikraum, Hahner Str. 37  
Gebühr: 41,60 EUR

### High Energy - mit Schwung zu mehr Fitness

B2506557  
Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 09:30 - 10:45 Uhr, 11 Termine  
Morsbach, Bürgerhaus Ellingen,  
Korseifener Str. 27  
Gebühr: 63,00 EUR

### Fantasiereise mit Klangschalen - Entspannung pur

B2506560  
Montag, 15.09.2025, 18:45 - 19:30 Uhr,  
Morsbach, Treffpunkt-Bahnhof,  
Bahnhofstraße 40  
Gebühr: 6,00 EUR

### Fantasiereise mit Klangschalen - Entspannung pur

B2506561  
Montag, 20.10.2025, 18:45 - 19:30 Uhr,  
Morsbach, Treffpunkt-Bahnhof,  
Bahnhofstraße 40  
Gebühr: 6,00 EUR

### Fantasiereise mit Klangschalen - Entspannung pur

B2506562  
Montag, 17.11.2025, 18:45 - 19:30 Uhr,  
Morsbach, Treffpunkt-Bahnhof,  
Bahnhofstraße 40  
Gebühr: 6,00 EUR

### Ausgleichsgymnastik

B2506601  
Beginn: 18.09.2025,  
donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
Morsbach, Turnhalle C, Hahner Str. 33  
Gebühr: 32,00 EUR

### Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

B2506604  
Beginn: 30.09.2025,  
dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr, 9 Termine  
Morsbach, DRK Familienzentrum  
„Schatzkiste“, Am Kindergarten 1  
Gebühr: 28,80 EUR

### Bewegungsschulung und Gesundheitsvorsorge für Ältere

B2506605  
Beginn: 08.09.2025,  
montags, 16:30 - 17:30 Uhr, 12 Termine  
Morsbach, Gemeinschaftsgrundschule,  
Gymnastikraum, Hahner Str. 37  
Gebühr: 38,40 EUR

### Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

B2506606  
Beginn: 08.09.2025,  
montags, 17:30 - 18:15 Uhr, 10 Termine  
Morsbach, Bürgerhaus Ellingen,  
Korseifener Str. 27  
Gebühr: 24,00 EUR

## KREATIVES GESTALTEN

### Eine Reise zur Kunst von Jane Davenport und ihren lebhaften Figuren

B2506710  
Beginn: 19.09.2025,  
freitags, 18:30 - 20:45 Uhr, 2 Termine  
siehe Kurstext  
Gebühr: 33,00 EUR + Materialkosten

### Berge mal ganz anders - Wir lassen die Kreativität sprudeln

B2506712  
Samstag, 11.10.2025, 10:00 - 13:00 Uhr,  
siehe Kurstext  
Gebühr: 29,00 EUR + Materialkosten

### Stückchen für Stückchen zu einem bunten Mosaik!

B2506714  
Beginn: 10.10.2025,  
freitags, 18:30 - 20:45 Uhr, 2 Termine  
siehe Kurstext  
Gebühr: 33,00 EUR + Materialkosten

### Abenteuer Kunst Jane Davenport - Vertiefung

B2506716  
Samstag, 15. und 29.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
Morsbach, Bitze 2  
Gebühr: 42,50 EUR + Materialkosten

### Schnee und seine Glanzlichter

B2506718  
Beginn: 05.12.2025,  
freitags, 18:30 - 20:45 Uhr, 2 Termine  
Morsbach, Bitze 2  
Gebühr: 33,00 EUR + Materialkosten

### Upcycling Projekt - Kreativ upcyclen macht Spass!

B2506726  
Beginn: 18.09.2025,  
donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr, 2 Termine  
Morsbach, Kultur-Bahnhof, Bahnhofstraße 40  
Gebühr: 24,00 EUR

## KUNST UND KULTUR

### KreativWerkstatt 1: Zeichentechniken mit Bleistiften

B2506728  
Samstag, 27.09.2025, 15:00 - 18:00 Uhr,  
„Die Malwerkstatt“ im NaturKulturHaus,  
Korseifener Str. 21  
Gebühr: 28,00 EUR + Materialkosten

### KreativWerkstatt 2: Zeichentechniken mit Buntstiften

B2506729  
Samstag, 08.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr,  
„Die Malwerkstatt“ im NaturKulturHaus,  
Korseifener Str. 21  
Gebühr: 28,00 EUR + Materialkosten

### Meditativ malen: Innere Landschaften

B2506730  
Sonntag, 05.10.2025, 11:00 - 16:00 Uhr,  
„Die Malwerkstatt“ im NaturKulturHaus,  
Korseifener Str. 21  
Gebühr: 28,00 EUR + Materialkosten



# NÜMBRECHT

## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### Basiswissen Pilze 5: Tagesseminar mit Exkursion

B2507011  
Samstag, 25.10.2025, 9:00 - 17:00 Uhr,  
Nümbrecht, Biologische Station Oberberg,  
Landschaftshaus, Schloss  
Gebühr: 36,60 EUR

### Pilzseminar für Einsteigerinnen und Einsteiger

B2507012  
Samstag, 20.09.2025, 9:00 - 17:00 Uhr,  
Nümbrecht, Biologische Station Oberberg,  
Landschaftshaus, Schloss  
Gebühr: 36,60 EUR

### Ökologische Pilzwanderung zum Wochenausklang

B2507401  
Freitag, 10.10.2025, 16:00 - 18:30 Uhr,  
Nümbrecht, PKW-Parkplatz  
hinter Holsteins Mühle  
Gebühr: 10,00 EUR

## FAMILIE

### Traurig sein ist okay! - Umgang mit Verlusterfahrungen bei Kindern

B2507852  
Mittwoch, 01.10.2025, 10:00 - 14:00 Uhr,  
Nümbrecht, Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.,  
Lindchenweg 35  
gebührenfrei

### Es ist Erntezeit! Herbstdekoration aus Naturmaterialien basteln für Kinder (ab 5 Jahren) und ihre (Groß-)Eltern

B2507859  
Samstag, 11.10.2025, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Nümbrecht, Biologische Station Oberberg,  
Landschaftshaus  
Gebühr: 12,80 EUR

### Wie herrlich bunt ist unsere Natur! Herbstdekoration aus bunten Blättern basteln für Kinder (ab 5 Jahren) und ihre (Groß-)Eltern

B2507860  
Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Nümbrecht, Biologische Station Oberberg,  
Landschaftshaus, Schloss  
Gebühr: 12,80 EUR

## KUNST UND KULTUR

### Bob Ross Tagesmalkurs Roter Ahorn

B2507720  
Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:30 Uhr,  
Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus  
Nümbrecht Raum 1  
Gebühr: 109,00 EUR + Materialien

### Gitarren Schnupper-Workshop mit Volker Schmitz ohne Vorkenntnisse

B2507070  
Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Nümbrecht, Erlinghausen 4  
Gebühr: 22,00 EUR + Materialien

### Gitarren Schnupper-Workshop mit Volker Schmitz für Fortgeschrittene

B2507072  
Freitag, 31.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Nümbrecht, Erlinghausen 4  
Gebühr: 22,00 EUR + Materialien

### Gitarren Workshop Anfangsniveau mit Volker Schmitz

B2507075  
Beginn: 06.11.2025,  
donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine  
Nümbrecht, Erlinghausen 4  
Gebühr: 109,00 EUR + Materialien

### Gitarren Workshop mit Volker Schmitz für Fortgeschrittene

B2507077  
Beginn: 07.11.2025,  
freitags, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine  
Nümbrecht, Erlinghausen 4  
Gebühr: 109,00 EUR + Materialien

## FREMSPRACHEN

### Easy English B1.2. für Fortgeschrittene

B2507255  
Beginn: 18.09.2025,  
donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine  
Nümbrecht, VHS-Akademie  
auf dem Campus Nümbrecht Raum 1  
Gebühr: 99,00 EUR, Lehrmaterial

### Englisch B1 mit guten Vorkenntnissen

B2507257  
Beginn: 15.09.2025,  
montags, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine  
Nümbrecht, VHS-Akademie  
auf dem Campus Nümbrecht Raum 1  
Gebühr: 93,00 EUR + Lehrmaterial

## COMPUTER/EDV

### Smartphone - Grundkurs für Seniorinnen und Senioren

B2507381  
Beginn: 28.10.2025,  
dienstags, 13:30 - 15:30 Uhr, 4 Termine  
Nümbrecht, VHS-Akademie  
auf dem Campus Nümbrecht Raum 1  
Gebühr: 42,70 EUR

## GESUNDHEIT

### Yoga-Fitness

B2507553  
Beginn: 13.10.2025,  
montags, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 60,00 EUR

### Ganzheitliches Gehirn- und Gedächtnis- training mit positiver Ausrichtung auf das Leben

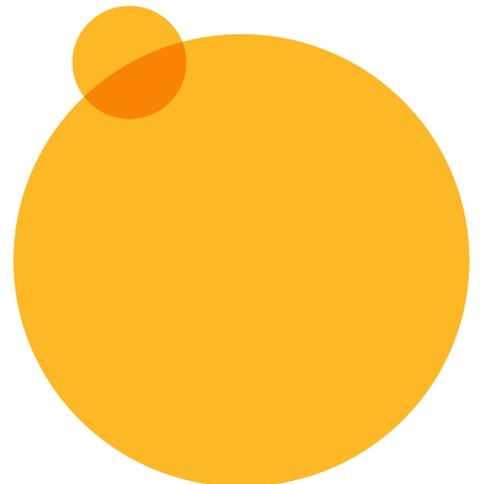
B2507556  
Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr, 5 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 40,00 EUR

### Ganzheitliches Gehirn- und Gedächtnis- training mit der positiven Ausrichtung auf das Leben

B2507557  
Beginn: 30.10.2025,  
donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr, 5 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 40,00 EUR

### Rückengymnastik

B2507560  
Beginn: 04.09.2025,  
donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr, 13 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 52,00 EUR





# NÜMBRECHT

## Rückengymnastik

B2507561

Beginn: 04.09.2025,  
donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr, 13 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 52,00 EUR

## Wirbelsäulengymnastik

B2507562

Beginn: 01.09.2025,  
montags, 18:30 – 19:30 Uhr, 12 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 38,40 EUR

## Wirbelsäulengymnastik

B2507563

Beginn: 01.09.2025,  
montags, 19:30 – 20:30 Uhr, 12 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 38,40 EUR

## Wirbelsäulengymnastik

B2507564

Beginn: 03.09.2025,  
mittwochs, 18:30 – 19:15 Uhr, 12 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 28,80 EUR

## Qigong – Bewegung – Atmung – Entspannung

B2507567

Beginn: 04.09.2025,  
donnerstags, 17:45 – 18:45 Uhr, 12 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 48,00 EUR

## Pilates und Co: Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung trainieren

B2507570

Beginn: 08.09.2025,  
montags, 17:00 – 18:00 Uhr, 12 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 52,00 EUR

## Pilates und Co: Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung trainieren

B2507571

Beginn: 08.09.2025,  
montags, 18:00 – 19:00 Uhr, 12 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 52,00 EUR

## Selbstheilung aktivieren – Vortrags- und Erlebnisabend

B2507580

Dienstag, 16.09.2025, 18:00 – 21:00 Uhr,  
Nümbrecht, Praxis für Yoga und Psycho-  
therapie, Heddinghausen 13  
Gebühr: 18,50 EUR

## MUSIK UND TANZ

### Latin-Dance-Fitness am Vormittag – Ein dynamisches Tanz- und Ganzkörper- training

B2507651

Beginn: 12.09.2025,  
freitags, 09:00 – 10:00 Uhr, 10 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 37,40 EUR

### Latin-Dance-Fitness – Ein dynamisches Tanz- und Ganzkörpertraining

B2507653

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 19:15 – 20:15 Uhr, 11 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 41,10 EUR

### LINE DANCE kennen und lieben lernen – ein Tanzkurs für Neueinsteigende

B2507655

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr, 12 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 57,60 EUR

## Discofox Grundkurs für Paare (ohne Vorkenntnisse)

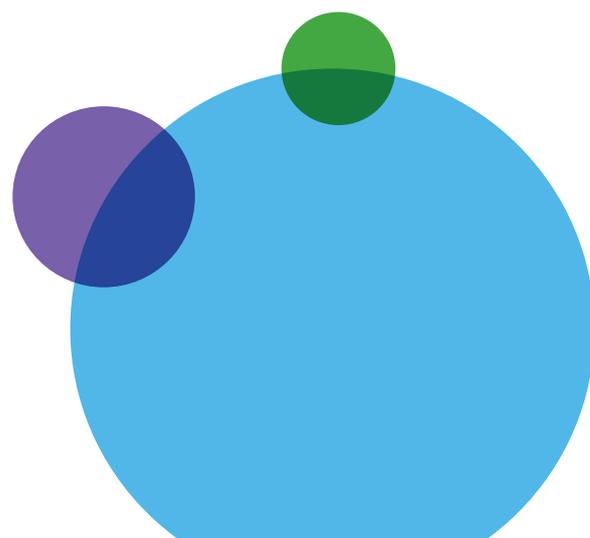
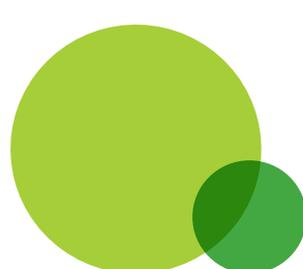
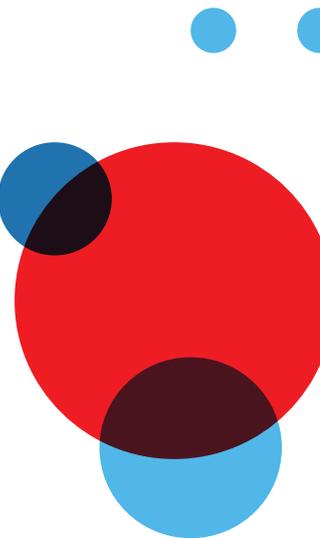
B2507660

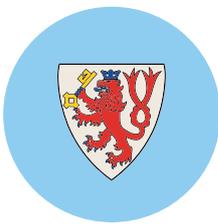
Beginn: 15.09.2025,  
montags, 19:30 – 20:30 Uhr, 4 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 33,50 EUR

## Jetzt lernen wir doch noch tanzen: Gesellschaftstanz für Paare (ohne Vorkenntnisse)

B2507661

Beginn: 15.09.2025,  
montags, 20:30 – 21:30 Uhr, 4 Termine  
Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth,  
Rolandsborn 14  
Gebühr: 33,50 EUR





# RADEVORMWALD

## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### Der Wald im Herbst in Radevormwald – Geschichte, Holznutzung, Jagd, Klimawandel

B2508000  
Samstag, 25.10.2025, 14:00 – 16:30 Uhr,  
Kollenbergteich/Ehrenmal Telegrafstraße  
Gebühr: 8,00 EUR

### Tschö Demokratie!? Wie Desinformation unsere Gesellschaftsordnung zerstören kann

B2508001  
Freitag, 19.09.2025, 18:00 – 20:30 Uhr,  
Radevormwald, Bürgerhaus, Mehrzweckraum,  
Schloßmacherplatz  
Gebühr: 10,00 EUR

### Kirchengeschichte, Kirchenkunst und Kreuzbrüder – Eine historische Reise zur Klosterkirche Sankt Maria Magdalena in Beyenburg

B2508010  
Mittwoch, 24.09.2025, 14:00 – 15:30 Uhr,  
Beyenburg, St. Maria Magdalena  
gebührenfrei

### Kulturelles Gedächtnis einer Stadt – Das Stadtarchiv Radevormwald

B2508035  
Mittwoch, 12.11.2025, 18:30 – 20:45 Uhr,  
Radevormwald, Bürgerhaus, Mehrzweckraum,  
Schloßmacherplatz  
gebührenfrei

### Der Garten im Oktober – Wie mache ich meinen Garten winterfest?

B2508407  
Samstag, 04.10.2025, 10:30 – 12:00 Uhr,  
Radevormwald, Garten Anne Pieper, Siepen 1a  
Gebühr: 8,00 EUR

## FAMILIE

### Letzte Hilfe – Was am Lebensende wichtig ist

B2508850  
Montag, 10.11.2025, 16:00 – 20:00 Uhr,  
Radevormwald, Ambulantes Ökumenisches  
Hospiz, Kaiserstraße 34  
gebührenfrei

## KUNST UND KULTUR

### Lesung im Herbstsemester mit Wolfgang Voosen: „Das Dossier“

B2508065  
Donnerstag, 09.10.2025, 18:00 – 20:00 Uhr,  
Radevormwald, Bürgerhaus, Mehrzweckraum,  
Schloßmacherplatz  
gebührenfrei

### Kultur-Genuss – Führung durch das Heimatmuseum + Bergische Kaffeetafel

B2508070  
Freitag, 21.11.2025, 14:00 – 17:30 Uhr,  
Radevormwald, Heimatmuseum,  
Hohenfuhrstraße 8  
Gebühr: 16,50 EUR

### Made in Solingen – Museum Gesenkschmiede Hendrichs

B2508075  
Freitag, 17.10.2025, 15:00 – 16:30 Uhr,  
Solingen, LVR-Industriemuseum,  
Merscheider Straße 289 – 297  
Gebühr: 8,00 EUR, Führung durch die Aus-  
stellung, zzgl. Eintritt, der vor Ort zu zahlen ist

### Ostasiatische Kultur– Führung durch das Ostasiat Museum Radevormwald

B2508077  
Freitag, 19.09.2025, 13:30 – 16:00 Uhr,  
Radevormwald, Museum für asiatische Kunst,  
Sieplenbusch 1  
Gebühr: 19,00 EUR,  
(ggf. + 10,00 EUR für Kaffee & Kuchen)

### Zeiten & Räume Von der Heydt Museum Wuppertal

B2508082  
Dienstag, 07.10.2025, 11:30 – 13:00 Uhr,  
Radevormwald, Von der Heydt-Museum  
Wuppertal, Turmhof 8  
Gebühr: 8,00 EUR, Führung durch die Aus-  
stellung, zzgl. Eintritt, der vor Ort zu zahlen ist

## KREATIVES GESTALTEN

### Ostasiatische Kalligrafie / Tuschezeichnen Schnupperkurs in Radevormwald

B2508711  
Freitag, 26.09.2025, 16:00 – 18:00 Uhr,  
Radevormwald, Atelier Frau Kuhn-Chuang,  
Otto-Hahn-Str. 4  
Gebühr: 18,00 EUR + Materialkosten

### Freude am Malen – Acrylmalerei am Dienstagabend

B2508730  
Beginn: 07.10.2025,  
dienstags, 17:15 – 19:30 Uhr, 4 Termine  
Radevormwald, KGS Lindenbaum  
Gebühr: 72,00 EUR + Materialkosten

### Kleine Landschaften – Aquarellmalerei für alle

B2508731  
Freitag, 10.10.2025, 17:15 – 19:30 Uhr,  
Pavillon der Sekundarschule  
Gebühr: 18,00 EUR + Materialkosten

### Zeichnen lernen ist Sehen lernen – Zeichenkurs

B2508732  
Beginn: 31.10.2025,  
freitags, 17:15 – 19:30 Uhr, 4 Termine  
Radevormwald, Sekundarschule  
Gebühr: 72,00 EUR + Materialkosten

### Handlettering – die Kunst der schönen Schrift

B2508733  
Dienstag, 25.11.2025, 17:15 – 19:30 Uhr,  
Radevormwald, Sekundarschule  
Gebühr: 18,00 EUR + Materialkosten

### Tolle Tricks mit Aquarellkreide

B2508734  
Beginn: 14.11.2025,  
freitags, 17:15 – 19:30 Uhr, 2 Termine  
Radevormwald, Sekundarschule  
Gebühr: 36,00 EUR + Materialkosten

### Abenteuer Pastellkreide

B2508735  
Beginn: 28.11.2025,  
freitags, 17:15 – 19:30 Uhr, 2 Termine  
Radevormwald, Sekundarschule  
Gebühr: 36,00 EUR + Materialkosten

### Hippes Häkeldesign – stylish, stabil, nachhaltig

B2508739  
Beginn: 09.10.2025,  
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, 2 Termine  
Radevormwald, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Schulzentrum Hermannstr.  
Gebühr: 24,00 EUR + Materialkosten

## FREMSPRACHEN

### Englisch für Ältere

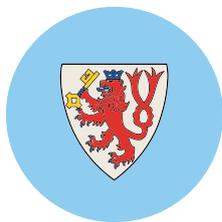
B2508253  
Beginn: 08.09.2025,  
montags, 09:30 – 11:00 Uhr, 12 Termine  
Radevormwald, Haus Hürxthal,  
Schlossmacherstr. 2  
Gebühr: 72,00 EUR

### English intermediate Conversation, B2

B2508258  
Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine  
Radevormwald, Schulzentrum, Hermannstr. 21  
Gebühr: 83,00 EUR

### Bella Italia – Wir reisen durch Italien und lernen Italienisch

B2508271  
Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 17:15 – 18:45 Uhr, 10 Termine  
Radevormwald, Schulzentrum, Hermannstr. 21  
Gebühr: 96,00 EUR



# RADEVORMWALD

## GESUNDHEIT

### Gute Fette – schlechte Fette?

B2508501

Montag, 08.12.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Radevormwald, Bürgerhaus, Mehrzweckraum,  
Schloßmacherplatz  
gebührenfrei

### Entspannungsyoga am Vormittag

B2508551

Beginn: 02.09.2025,  
dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, 6 Termine  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 48,00 EUR

### Yoga für alle

B2508554

Beginn: 15.09.2025,  
montags, 17:30 – 19:00 Uhr, 10 Termine  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 48,00 EUR

### Mentales-Aktivierungs-Training

B2508556

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 14:30 – 16:00 Uhr, 10 Termine  
Radevormwald, Dietrich-Bonhoeffer-Haus,  
Ludwig-Beck-Straße 4  
Gebühr: 60,00 EUR

### Rückentraining

#### mit der BALLance® Methode

B2508557

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr, 5 Termine  
Radevormwald, Praxis „Energetische Auszeit“,  
Espertstraße 2  
Gebühr: 42,60 EUR

### Rückentraining

#### mit der BALLance® Methode

B2508558

Beginn: 29.10.2025,  
mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr, 5 Termine  
Radevormwald, Praxis „Energetische Auszeit“,  
Espertstraße 2  
Gebühr: 42,60 EUR

### Wunderwerk Fuß

B2508560

Donnerstag, 06.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr,  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 19,50 EUR

### Qigong – Bewegung und Entspannung

B2508563

Beginn: 05.09.2025,  
freitags, 15:30 – 16:30 Uhr, 5 Termine  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 26,70 EUR

### Qigong – Bewegung und Entspannung

B2508564

Beginn: 31.10.2025,  
freitags, 15:30 – 16:30 Uhr, 5 Termine  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 26,70 EUR

### Waldbaden

B2508571

Donnerstag, 18.09.2025, 16:30 – 18:00 Uhr,  
Radevormwald,  
Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt  
Gebühr: 9,60 EUR

### Waldbaden

B2508572

Donnerstag, 09.10.2025, 16:30 – 18:00 Uhr,  
Radevormwald,  
Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt  
Gebühr: 9,60 EUR

### Wirbelsäulengymnastik

B2508600

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 16:45 – 17:45 Uhr, 10 Termine  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 32,00 EUR

### Wirbelsäulengymnastik

B2508602

Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, 10 Termine  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 48,00 EUR

### Faszientraining

B2508606

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:00 – 18:45 Uhr, 10 Termine  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 24,00 EUR

### Bewegung für Seniorinnen und Senioren 70+

B2508612

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 09:00 – 09:45 Uhr, 10 Termine  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 24,00 EUR

### Bewegung für Seniorinnen und Senioren 70+

B2508608

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 10:00 – 10:45 Uhr, 10 Termine  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 24,00 EUR

### Bewegung für Seniorinnen und Senioren 70+

B2508610

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 11:00 – 11:45 Uhr, 10 Termine  
Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus,  
Schlossmacherstr. 4 – 5  
Gebühr: 24,00 EUR



# REICHSHOF

## FAMILIE

### Eltern-Kind-Turnen – Reichshof-Hunsheim

B2509850

Beginn: 29.08.2025,

freitags, 15:00 – 16:30 Uhr, 10 Termine

Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule

Hunsheim Turnhalle, Dorner Weg

Gebühr: 78,00 EUR; Gebühr gilt für eine erwachsene Person und ein Kind

## FREMDSPRACHEN

### Brush up your English!

#### Englisch leicht gemacht

B2509280

Beginn: 11.09.2025,

donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, 10 Termine

Reichshof, Gesamtschule Reichshof,

Hahnbacher Str. 23

Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten

### Italienisch von Anfang an

B2509282

Beginn: 11.09.2025,

donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, 10 Termine

Reichshof, Gesamtschule Reichshof,

Hahnbacher Str. 23

Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten

## GESUNDHEIT

### Nordic-Walking – aber richtig!

B2509556

Beginn: 16.09.2025,

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr, 6 Termine

Treffpunkt Wanderparkplatz

bei Reichshof-Hespert

Gebühr: 32,00 EUR

### Rückengymnastik

B2509558

Beginn: 02.09.2025,

dienstags, 19:00 – 19:45 Uhr, 12 Termine

Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule

Wildbergerhütte, Schulstr. 13

Gebühr: 28,80 EUR

### Rückengymnastik

B2509559

Beginn: 04.09.2025,

donnerstags, 18:00 – 18:45 Uhr, 12 Termine

Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wild-

bergerhütte, Schulstr. 13

Gebühr: 28,80 EUR

### Fitnessgymnastik

B2509560

Beginn: 02.09.2025,

dienstags, 19:30 – 20:30 Uhr, 12 Termine

Reichshof, Ev. Gemeindehaus Hunsheim,

Kirchstr.

Gebühr: 38,40 EUR

### „Männer im Aufwind“

B2509601

Beginn: 24.09.2025,

mittwochs, 13:00 – 14:30 Uhr, 10 Termine

Reichshof, Turnhalle Denklingen, Bitzenweg 7

Gebühr: 48,00 EUR

### Aquafitness

B2509602

Beginn: 24.09.2025,

mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, 10 Termine

Reichshof, Schwimmhalle

Wildbergerhütte-Bergerhof

Gebühr: 51,00 EUR, inkl. Badnutzung

### Aquafitness

B2509603

Beginn: 24.09.2025,

mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, 10 Termine

Reichshof, Schwimmhalle

Wildbergerhütte-Bergerhof

Gebühr: 51,00 EUR, inkl. Badnutzung



# WALDBRÖL

## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### Kräuterwanderung im Spätsommer: Früchte und Samen von Wildpflanzen entdecken!

B2510405  
Freitag, 19.09.2025, 15:00 – 17:15 Uhr,  
Waldbröl, Naturerlebnispark Panarbora,  
Nutscheidstr. 1  
Gebühr: 13,30 EUR + Materialkosten

### Kräuterwanderung im Spätsommer: Früchte und Samen von Wildpflanzen entdecken!

B2510406  
Freitag, 26.09.2025, 15:00 – 17:15 Uhr,  
Treffpunkt Ortseingang Hoff, von Ruh kommend  
Gebühr: 13,30 EUR + Materialkosten

## FAMILIE

### Mit Eseln unterwegs durch die Natur I – Eine Familienwanderung mit Eseln

B2510850  
Freitag, 19.09.2025, 15:00 – 17:00 Uhr,  
alle Termine: Waldbröl, Unterwegs mit Eseln,  
Gislinde Schumacher, Ronnenwiese 12  
Gebühr: 13,40 EUR

### Mit Eseln unterwegs durch die Natur II

B2510851  
Freitag, 26.09.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

### Mit Eseln unterwegs durch die Natur III

B2510852  
Freitag, 31.10.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

### Mediennutzung bei Kindern und Jugend- lichen – Wie kann eine sich entwickelnde Mediensucht erkannt werden?

B2510855  
Donnerstag, 30.10.2025, 18:30 – 20:00 Uhr,  
Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49  
gebührenfrei

### Persönliche Entwicklung – Von der Selbsterkenntnis über die Selbstakzeptanz zur Selbstveränderung (Workshop für Erwachsene)

B2510870  
Samstag, 25.10.2025, 10:00 – 13:00 Uhr,  
Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO,  
Schladerner Str. 10/12  
Gebühr: 16,00 EUR

### Persönliche Entwicklung – Von der Selbst- erkenntnis über die Selbstakzeptanz zur Selbstveränderung (Workshop für Ober- stufenschüler und junge Erwachsene)

B2510871  
Samstag, 08.11.2025, 10:00 – 13:00 Uhr,  
Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO,  
Schladerner Str. 10 – 12  
Gebühr: 16,00 EUR

## KULTURELLE BILDUNG

### Autorenlesung für Kinder „Balthasar, das kleine Schaf“

B2510760  
Sonntag, 05.10.2025, 11:00 – 12:30 Uhr  
Waldbröl, Kunstatelier, Wilhelmsthal 1  
Gebühr: 4,00 EUR

### Kunstspaziergänge After Work Waldbröl

B2513052  
Donnerstag, 16.10.2025, 17:30 – 19:30 Uhr,  
Touristinfo, Zuccalmaglioplatz  
Gebühr: 9,50 EUR

## KREATIVES GESTALTEN

### Action Painting Workshop – Dripping Technik

B2510720  
Donnerstag, 09.10.2025, 17:30 – 19:30 Uhr,  
Waldbröl, Roseggerschule, Zuccalmagliostr. 15  
Gebühr: 16,50 EUR

### Abstrakte Acrylmalerei – Einführung in die Rakeltechnik

B2510725  
Donnerstag, 30.10.2025, 17:30 – 19:30 Uhr,  
Waldbröl, Roseggerschule, Zuccalmagliostr. 15  
Gebühr: 16,50 EUR

### Aus Holz wird Kunst!

B2510733  
Samstag, 13.12.2025, 11:00 – 15:00 Uhr,  
Waldbröl, Kunstatelier & Skulpturengarten,  
Wilhelmsthal 1  
Gebühr: 34,00 EUR + Materialien

### Herbstakademie 2025 – Kunsturse für Kreative

B2510735  
Samstag – Montag, 11. – 13.10.2025,  
11:00 – 16:30 Uhr  
Waldbröl, Kunstatelier & Skulpturengarten,  
Wilhelmsthal 1  
Gebühr: 138,00 EUR + Materialien

### Herbstakademie 2025 Aquarellmalerei: Landschaft & Gebäude skizzieren & malen

B2510737  
Beginn: 17.10.2025,  
freitags, 11:00 – 16:30 Uhr, 3 Termine  
Waldbröl, Kunstatelier & Skulpturengarten,  
Wilhelmsthal 1  
Gebühr: 138,00 EUR + Materialien

### Einführung in die Aquarellmalerei

B2510738  
Samstag, 06.12.2025, 11:00 – 16:30 Uhr,  
Waldbröl, Kunstatelier & Skulpturengarten,  
Wilhelmsthal 1  
Gebühr: 46,00 EUR + Materialien

### Grundkurs Zeichnen Natur & Landschaft

B2510739  
Beginn: 24.10.2025,  
freitags, 11:00 – 16:30 Uhr, 3 Termine  
Waldbröl, Kunstatelier & Skulpturengarten,  
Wilhelmsthal 1  
Gebühr: 138,00 EUR + Materialien

### Grundkurs Zeichnen (ohne Vorkenntnisse)

B2510740  
Beginn: 27.10.2025,  
montags, 18:00 – 20:15 Uhr, 7 Termine  
Waldbröl, Kunstatelier & Skulpturengarten,  
Wilhelmsthal 1  
Gebühr: 140,00 EUR + Materialien

### Acrylmalerei – offene Malklasse

B2510742  
Beginn: 23.09.2025,  
dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr, 5 Termine  
Waldbröl, Kunstatelier & Skulpturengarten,  
Wilhelmsthal 1  
Gebühr: 100,00 EUR + Materialien

### Aquarellmalerei – offene Malklasse

B2510744  
Beginn: 23.09.2025,  
dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr, 5 Termine  
Waldbröl, Kunstatelier & Skulpturengarten,  
Wilhelmsthal 1  
Gebühr: 100,00 EUR + Materialien

### Kunst Vernissage

B2510745  
Montag, 03.11.2025, 18:00 – 19:00 Uhr,  
Waldbröl, Rathaus-Eingangshalle/Bistro,  
Nümbrecht Straße 19, gebührenfrei

### Landschaftszüge – Aquarellmalerei & Tuscheskizze für alle (ohne Vorkenntnisse)

B2510746  
Samstag, 29.11.2025, 11:00 – 16:30 Uhr,  
Waldbröl, Kunstatelier & Skulpturengarten,  
Wilhelmsthal 1  
Gebühr: 46,00 EUR + Materialien

### Tagesworkshop:

### Acrylmalerei „Viel Weiß und wenig Farbe“

B2510747  
Samstag, 22.11.2025, 11:00 – 16:30 Uhr,  
Waldbröl, Kunstatelier & Skulpturengarten,  
Wilhelmsthal 1, Gebühr: 46,00 EUR + Materialien

### Vernissage Kunst in Waldbröl

B2510748  
Montag, 08.09.2025, 18:00 – 19:00 Uhr,  
Waldbröl, Rathaus-Eingangshalle/Bistro,  
Nümbrecht Straße 19, gebührenfrei

## TEXTILES GESTALTEN

### Zuschneiden und Nähen

B2510750  
Beginn: 01.09.2025,  
montags, 19:00 – 21:30 Uhr, 8 Termine  
Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49  
Gebühr: 82,00 EUR



# WALDBRÖL

## Zuschneiden und Nähen

B2510755

Samstag/Sonntag, 15./16.11.2025,  
10:00 – 13:00 Uhr

Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49

Gebühr: 56,00 EUR

## FREMSPRACHEN

### Let's Talk Now –

#### Conversation in the morning

B2510258

Beginn: 18.09.2025,

donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr, 10 Termine

Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO,

Schladerner Str. 10 – 12

Gebühr: 96,00 EUR

### Easy English-Kurs A1.2 am Vormittag

B2510259

Beginn: 16.09.2025,

dienstags, 08:30 – 10:00 Uhr, 10 Termine

Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO,

Schladerner Str. 10 – 12

Gebühr: 120,00 EUR

### Französisch für Fortgeschrittene

B2510266

Beginn: 02.09.2025,

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr, 13 Termine

Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO,

Schladerner Str. 10 – 12

Gebühr: 107,00 EUR + Lehrmaterial

### Italienisch mit guten Vorkenntnissen

B2510275

Beginn: 10.09.2025,

mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine

Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49

Gebühr: 96,00 EUR + Lehrmaterial

### „¡Aquí hablamos español!“ Spanisch mit sehr guten Kenntnissen (5 – 6 Semester)

B2510282

Beginn: 16.09.2025,

dienstags, 17:45 – 19:15 Uhr, 12 Termine

Waldbröl, Kaufm. Berufskolleg Oberberg

Gebühr: 116,00 EUR + Lehrmaterial

### „¡Aquí hablamos español!“ Spanisch mit guten Kenntnissen

B2510288

Beginn: 15.09.2025,

montags, 16:30 – 18:00 Uhr, 12 Termine

Waldbröl, Kaufm. Berufskolleg Oberberg

Gebühr: 116,00 EUR + Lehrmaterial

### Spanisch von Anfang an – Einführung in die Spanische Sprache und Kultur

B2510290

Beginn: 16.09.2025,

dienstags, 16:15 – 17:45 Uhr, 12 Termine

Waldbröl, Kaufm. Berufskolleg Oberberg

Gebühr: 116,00 EUR + Lehrmaterial

## GESUNDHEIT

### Jetzt geht's um mich! – Selbstführung als Schlüssel zu innerer Balance

B2510550

Samstag, 27.09.2025, 10:30 – 15:00 Uhr,

Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO,

Schladerner Str. 10 – 12

Gebühr: 24,00 EUR

### Fit-Mix für Frauen

B2510552

Beginn: 10.09.2025,

mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, 12 Termine

Waldbröl, AWO Familienzentrum

Käthe-Strobel, Birkenweg 9

Gebühr: 48,00 EUR

### Fit-Mix für Frauen

B2510553

Beginn: 10.09.2025,

mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, 12 Termine

Waldbröl, AWO Familienzentrum

Käthe-Strobel, Birkenweg 9

Gebühr: 48,00 EUR

### Gymnastik auf dem Stuhl – Fitnessgymnastik für Seniorinnen und Senioren

B2510555

Beginn: 09.09.2025,

dienstags, 17:15 – 18:15 Uhr, 12 Termine

Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus

Wilkenroth, Bachfeld 3

Gebühr: 48,00 EUR

### Fitnessgymnastik für Menschen ab 65 – wirbelsäulenschonende Rückenfitness

B2510556

Beginn: 09.09.2025,

dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr, 12 Termine

Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus

Wilkenroth, Bachfeld 3

Gebühr: 48,00 EUR

### Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung

B2510557

Beginn: 12.09.2025,

freitags, 11:45 – 12:45 Uhr, 10 Termine

Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-

Gymnasiums, Goethestr. 6, Gebühr: 55,50 EUR

### Qigong – Einführung in die 8 Brokate

B2510558

Beginn: 09.09.2025,

dienstags, 11:00 – 12:15 Uhr, 5 Termine

Waldbröl, Dorfgemeinschaftshaus

Wilkenroth, Bachfeld 3

Gebühr: 34,20 EUR

### Fantasiereise mit Klangschalen – Entspannung pur

B2510560

Mittwoch, 17.09.2025, 18:30 – 19:15 Uhr,

Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-

Gymnasiums, Goethestr. 6

Gebühr: 6,00 EUR

### Fantasiereise mit Klangschalen – Entspannung pur

B2510562

Mittwoch, 26.11.2025, 18:30 – 19:15 Uhr,

Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-

Gymnasiums, Goethestr. 6

Gebühr: 6,00 EUR

### Hatha Yoga

B2510570

Beginn: 01.09.2025,

montags, 18:30 – 20:00 Uhr, 6 Termine

Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V.,

Ernst-Wiechert-Weg 5

Gebühr: 45,00 EUR

### Hatha Yoga

B2510571

Beginn: 27.10.2025,

montags, 18:30 – 20:00 Uhr, 8 Termine

Waldbröl, Waldorf Kindergarten Linde e. V.,

Ernst-Wiechert-Weg 5

Gebühr: 60,00 EUR

### Fitnessgymnastik für Frauen 60+

B2510600

Beginn: 03.09.2025,

mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, 12 Termine

Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5

Gebühr: 57,60 EUR

### Full Body Workout – mit Elementen aus Boxen und Pilates

B2510610

Beginn: 04.09.2025,

donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr, 13 Termine

Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5

Gebühr: 55,50 EUR

### Einführung in die Meditation – 7 Wochen Kurs Sahaja Yoga

B2510580

Beginn: 30.09.2025,

dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, 7 Termine

Waldbröl, Gesamtschule, Höhenweg 49

gebührenfrei

## MUSIK UND TANZ

### LINE DANCE –

#### Tanzvergnügen für Fortgeschrittene

B2510651

Beginn: 09.09.2025,

dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine

Waldbröl, Gemeinschaftsgrundschule

Isengarten, Turnhalle, Brandenburger Straße

Gebühr: 57,60 EUR

### ZUMBA®

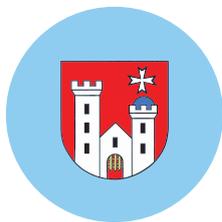
B2510654

Beginn: 01.09.2025,

montags, 19:00 – 20:00 Uhr, 13 Termine

Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5

Gebühr: 55,50 EUR



# WIEHL

## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### Kinderverschickungen:

#### Geschichte – Auswirkungen – Erinnerungen

B2511001

Mittwoch, 08.10.2025, 18:00 – 20:00 Uhr,  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Hauptstr. 81  
gebührenfrei

### Stark sein – sich wehren – sich sicher fühlen.

#### WenDo-Kurs für Frauen mit Migrations- geschichte

B2511010

Samstag, 13.09.2025, 10:00 – 16:00 Uhr,  
Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9  
gebührenfrei

### Kennen Sie unsere heimischen Bäume? – Geführter Rundgang durch den

#### Baumlehrpfad

B2511440

Freitag, 26.09.2025, 15:00 – 16:30 Uhr,  
Wiehl, Freibad Wiehl-Bielstein, Jahnstraße 15  
gebührenfrei

## KUNST UND KULTUR

### Lesung 100 Jahre Ephraim Kishon – ein Leben für den Humor

B2511080

Mittwoch, 24.09.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Wiehl, Stadtbücherei Wiehl, Lesecafe,  
Hauptstr. 43  
Gebühr: 6,00 EUR

### Kunstspaziergänge After Work Wiehl

B2513053

Donnerstag, 13.11.2025, 17:30 – 19:30 Uhr,  
Burghaus Bielstein  
Gebühr: 9,50 EUR

### Literarisches Konzert „Nach Hause – Eine Reise in das Land des Vergessens“

B2511090

Mittwoch, 19.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Wiehl, Stadtbücherei Wiehl, Lesecafe,  
Hauptstr. 43  
Gebühr: 7,00 EUR

## TEXTILES GESTALTEN

### Zuschneiden und Nähen

B2511755

Beginn: 07.10.2025,  
dienstags, 18:00 – 20:30 Uhr, 8 Termine  
Wiehl, Schulzentrum Bielstein,  
Dr. Hoffmann-Platz 1

## FREMDSPRACHEN

### Französisch A2 – B1 mit Vorkenntnissen

B2511265

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, 10 Termine  
Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9  
Gebühr: 70,00 EUR

### Conversation française B2 – C1

B2511266

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Eingang Ennenfeldstr.  
Gebühr: 70,00 EUR

### „Bella Italia!“

#### Italienisch 4. Semester – Hybridkurs

B2511270

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, 11 Termine  
Wiehl  
Gebühr: 105,00 EUR

### Italienisch mit Vorkenntnissen A2

B2511271

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, 10 Termine  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Eingang Ennenfeldstr.  
Gebühr: 96,00 EUR + Lehrmaterial

### Italienisch A2

B2511274

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Eingang Ennenfeldstr.  
Gebühr: 70,00 EUR

### „Bella Italia!“ Italienisch (mit geringen Vorkenntnissen / nach 1 Semester)

B2511280

Beginn: 02.09.2025,  
dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, 13 Termine  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Eingang Hauptstr.  
Gebühr: 90,00 EUR

### Englisch Konversation – Sprechen leicht gemacht

B2511284

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, 10 Termine  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Eingang Ennenfeldstr.  
Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten

### Spanischkurs A1 (ohne Vorkenntnisse)

B2511285

Beginn: 12.09.2025,  
freitags, 16:30 – 18:00 Uhr, 11 Termine  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Eingang Ennenfeldstr.  
Gebühr: 106,00 EUR + Lehrmaterial

### Spanischkurs mit Vorkenntnissen Semester 3

B2511288

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr, 11 Termine  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Eingang Ennenfeldstr.  
Gebühr: 106,00 EUR + Lehrmaterial

### Spanischkurs A1 mit Vorkenntnissen

B2511289

Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr, 11 Termine  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Eingang Ennenfeldstr.  
Gebühr: 106,00 EUR + Lehrmaterial

### Niederländisch Grundkurs (ohne Vorkenntnisse)

B2511290

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr, 10 Termine  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Eingang Ennenfeldstr.  
Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten

## COMPUTER/EDV

### Smartphone – Grundkurs für Seniorinnen und Senioren

B2511380

Beginn: 15.09.2025,  
montags, 15:00 – 17:00 Uhr, 4 Termine  
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
Eingang Ennenfeldstr.  
Gebühr: 48,10 EUR



# WIEHL

## GESUNDHEIT

### Aus der Quelle schöpfen – Achtsamkeit entdecken, Kraft und Zuversicht finden

B2511550

Samstag, 15.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr,  
Wiehl, Stadtteilhaus Drabenderhöhe,  
Siebenbürger Platz 23  
Gebühr: 19,20 EUR

### Tai Chi, Qigong und Meditation

B2511551

Beginn: 08.09.2025,  
montags, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine  
Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9  
Gebühr: 72,00 EUR

### Hatha-Yoga für weit Fortgeschrittene ab 55 Jahren

B2511552

Beginn: 08.09.2025,  
montags, 18:20 – 19:50 Uhr, 11 Termine  
Wiehl, Johanniterhaus, Homburger Str. 7  
Gebühr: 74,00 EUR

### Yoga Mittelstufe

B2511553

Beginn: 08.09.2025,  
montags, 20:00 – 21:30 Uhr, 10 Termine  
Wiehl, Johanniterhaus, Homburger Str. 7  
Gebühr: 76,00 EUR

### Rückengymnastik

B2511554

Beginn: 02.09.2025,  
dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, 13 Termine  
Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 52,00 EUR

### Rückengymnastik

B2511555

Beginn: 02.09.2025,  
dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr, 13 Termine  
Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 52,00 EUR

### Autogenes Training

B2511556

Beginn: 17.09.2025,  
mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr, 10 Termine  
Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9  
Gebühr: 57,20 EUR

### Ganzheitliches Gehirn- und Gedächtnis-training mit der positiven Ausrichtung auf das Leben

B2511560

Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr, 5 Termine  
Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9  
Gebühr: 40,00 EUR

### Ganzheitliches Gehirn- und Gedächtnis-training mit der positiven Ausrichtung auf das Leben

B2511561

Beginn: 29.10.2025,  
mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr, 5 Termine  
Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9  
Gebühr: 40,00 EUR

### Bodyweight Training – Kraft- und Ausdauertraining für alle!

B2511570

Beginn: 30.09.2025,  
dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr, 5 Termine  
Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6  
Gebühr: 39,20 EUR

### Bodyweight Training – Kraft- und Ausdauertraining für alle!

B2511571

Beginn: 18.11.2025,  
dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr, 5 Termine  
Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6  
Gebühr: 39,20 EUR

### fit & glücklich – Fitness und Entspannung für Frauen

B2511601

Beginn: 01.09.2025,  
montags, 18:00 – 19:00 Uhr, 14 Termine  
Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl,  
Turnhalle, Warthstr. 1  
Gebühr: 59,80 EUR

### fit & glücklich – Fitness und Entspannung für Frauen

B2511602

Beginn: 03.09.2025,  
mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr, 14 Termine  
Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Wiehl,  
Turnhalle, Warthstr. 1  
Gebühr: 59,80 EUR

## MUSIK UND TANZ

### Latin-Dance-Fitness – Ein dynamisches Tanz- und Ganzkörpertraining

B2511651

Beginn: 01.09.2025,  
montags, 18:45 – 19:45 Uhr, 11 Termine  
Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 41,10 EUR

### Orientalischer Tanz

B2511653

Beginn: 01.09.2025,  
montags, 20:00 – 21:30 Uhr, 11 Termine  
Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 61,60 EUR

### Meditativer Tanz

B2511660

Freitag, 31.10.2025, 18:00 – 21:00 Uhr,  
Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9  
Gebühr: 19,20 EUR

## EHRENAMTSAKADEMIE

### Mein Verein – meine Marke

B2511907

Samstag, 06.12.2025, 10:00 – 14:00 Uhr,  
Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9  
gebührenfrei



# WIPPERFÜRTH

## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### Tschö Demokratie!? Wie Desinformation unsere Gesellschaftsordnung zerstören kann

B2512001

Freitag, 14.11.2025, 18:00 - 20:30 Uhr,  
Wipperfürth, Sitzungssaal Rathaus, 1. Etage  
Raum 201, Marktplatz 1  
Gebühr: 10,00 EUR

### Ankommen in Oberberg für Neubürgerinnen und Neubürger und Interessierte

B2512033

Donnerstag, 11.12.2025, 17:30 - 20:30 Uhr,  
Wipperfürth, Sitzungssaal Rathaus, 1. Etage  
Raum 201, Marktplatz 1  
gebührenfrei

## KUNST UND KULTUR

### Kunstspaziergänge After Work Wipperfürth

B2513051

Donnerstag, 11.09.2025, 17:30 - 19:30 Uhr,  
Stadtbrunnen, Am Kölner Torplatz  
Gebühr: 9,50 EUR

### Krimi Kunst & Kubanische Musik HanseCafé Wipperfürth

B2512080

Donnerstag, 25.09.2025, 19:00 - 21:30 Uhr,  
Wipperfürth, HanseCafé, Marktplatz 5  
Gebühr: 14,50 EUR

### Einführung in die kulturelle + religiöse Vielfalt muslimischer Lebensrealitäten

B2512092

Donnerstag, 09.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Wipperfürth, Kulturpunkt, Wupperstr. 4  
gebührenfrei

## FREMDSPRACHEN

### „Bella Italia!“ - Italienisch A2 für Fortgeschrittene

B2512256

Beginn: 29.10.2025,  
mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 Termine  
Wipperfürth, H-V-Realschule,  
Unterer Eingang Ostlandstraße  
Gebühr: 64,00 EUR + Lehrmaterial

### Hola, ¿qué tal? Spanisch Grundkurs 0-A1

B2512268

Beginn: 25.09.2025,  
donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr, 11 Termine  
Wipperfürth, H-V-Realschule,  
Unterer Eingang Ostlandstraße  
Gebühr: 88,00 EUR

### Niederländisch für Fortgeschrittene

B2512270

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine  
Wipperfürth, H-V-Realschule,  
Unterer Eingang Ostlandstraße  
Gebühr: 106,00 EUR + Lehrmaterial

### Wir lernen Niederländisch - Nieder- ländisch Grundkurs mit Vorkenntnissen

B2512272

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine  
Wipperfürth, H-V-Realschule,  
Unterer Eingang Ostlandstraße  
Gebühr: 96,00 EUR + Lehrmaterial

## GESUNDHEIT

### Heimische Wurzeln und ihre Heilkraft

B2512541

Sonntag, 16.11.2025, 13:00 - 16:00 Uhr,  
Treffpunkt zwischen Lindlar und Wipperfürth  
wird nach Anmeldung mitgeteilt  
Gebühr: 16,00 EUR, zzgl. 10,00 EUR  
Materialkosten, die vor Ort gezahlt werden.

### Tai Chi - Bewegung, Entspannung, Meditation

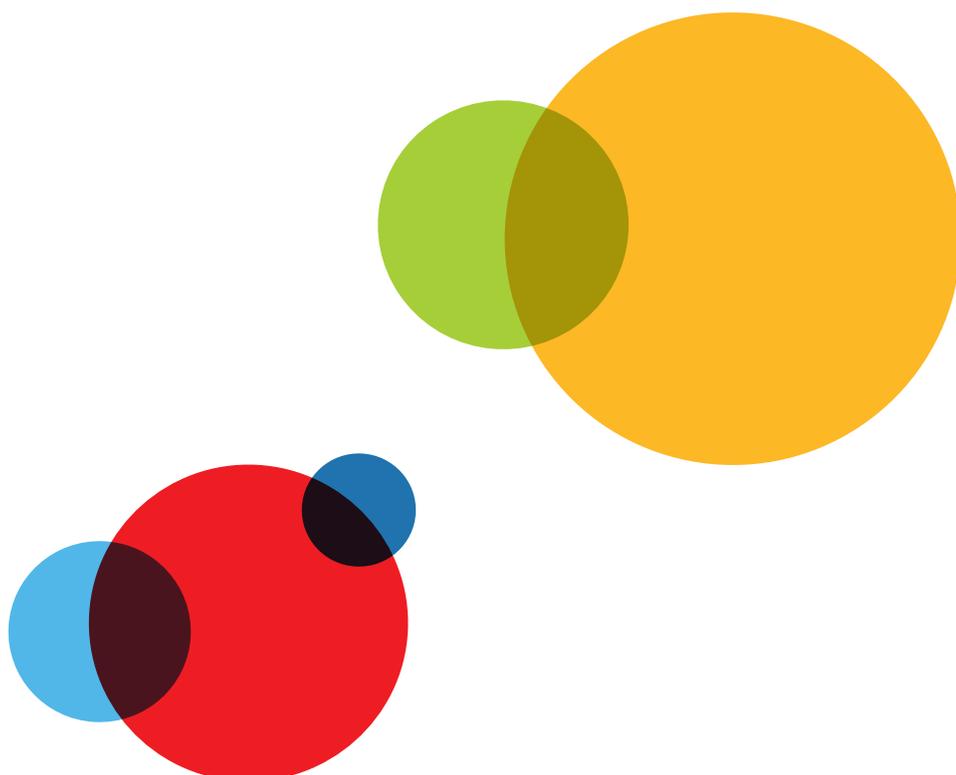
B2512551

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine  
Wipperfürth, Anne-Frank-Schule,  
Förderschule, Ostlandstr. 25  
Gebühr: 60,70 EUR

### Tai Chi - Bewegung, Entspannung, Meditation

B2512552

Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine  
Wipperfürth, Anne-Frank-Schule,  
Förderschule, Ostlandstr. 25  
Gebühr: 60,70 EUR



## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### Interkulturelle Kompetenz: Erfolgreich und sicher im globalen Miteinander

B2513010  
Samstag, 04.10.2025, 10:00 – 16:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 32,00 EUR

### Wer bin ich? – Lernen Sie Ihre Persönlich- keit kennen (Persönlichkeitstraining)

B2513020  
Samstag, 11.10.2025, 11:00 – 14:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 32,00 EUR

### Wie WERTvoll bin ich? – Lernen Sie Ihren Selbstwert und ihre Werte kennen (Persönlichkeitstraining)

B2513012  
Samstag, 25.10.2025, 11:00 – 14:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 32,00 EUR

### Sicher durch turbulente Fluten manövrieren – wie achte ich auf mich selbst?

B2513013  
Samstag, 08.11.2025, 11:00 – 14:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 32,00 EUR

### Visionen und Ziele – Was will ich wirklich?

B2513014  
Samstag, 15.11.2025, 11:00 – 14:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 32,00 EUR

### Ankommen in Oberberg für Neubürgerinnen und Neubürger und Interessierte

B2513033  
Beginn: 07.10.2025,  
dienstags, 17:30 – 20:30 Uhr, 2 Termine  
Gummersbach  
gebührenfrei

### Umgang mit Religion und Glaube am Arbeitsplatz – eine muslimische Perspektive

B2513034  
Donnerstag, 25.09.2025, 18:00 – 20:00 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

### Antisemitismus unter Muslimen: „Importierter Antisemitismus“ oder brauchen wir mehr Aufklärung?

B2513035  
Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 – 20:00 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

### Warum das Christentum die Antike überlebte – Ein Lektürekurs

B2513048  
Beginn: 17.11.2025,  
montags, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Termine  
Gummersbach  
gebührenfrei

### Kommunalwahl 2025 – Was ist eigentlich Kommunalpolitik und wer braucht das? B2513049

Beginn: 30.08.2025,  
samstags, 12:00 – 14:00 Uhr, 3 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 20,10 EUR

### Besuchshundeausbildung – Hundeausbildung für Besuchs- und Vorlesehunde

B2513011  
Beginn: 19.09.2025,  
freitags, 15:00 – 19:00 Uhr, 8 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 221,40 EUR

### „Besuchshundecheck“ – Eignungsüber- prüfung für die Besuchshundeausbildung

B2513441  
Donnerstag, 04.09.2025, 17:00 – 18:00 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

### „Besuchshundecheck“ – Eignungsüber- prüfung für die Besuchshundeausbildung

B2513442  
Freitag, 12.09.2025, 15:00 – 16:00 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

### Erste Hilfe am Hund – Leben retten, bevor der Tierarzt kommt

B2513443  
Samstag, 08.11.2025, 10:00 – 14:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 25,60 EUR

### Riegel vor! – wie Einbruchschutz gelingt – Die Kreispolizeibehörde Oberbergischer Kreis gibt Praxistipps zur Prävention

B2513863  
Samstag, 25.10.2025, 10:00 – 12:00 Uhr,  
Kreispolizeibehörde, Hubert-Sülzer-Straße 2,  
Gummersbach  
gebührenfrei

## FAMILIE

### Einführung in die Mediation – Praktische Anwendung in Fallbearbeitung, Übung und Rollenspiel

B2513853  
Freitag, 12.12.2025, 14:00 – 17:15 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 28,90 EUR

### Wer waren meine Vorfahren? Einstieg in die Ahnen- und Familienforschung

B2513899  
Beginn: 28.10.2025,  
dienstags, 18:30 – 21:00 Uhr, 2 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 5,00 EUR

## KUNST UND KULTUR

### Digitale Fotografie Workshop – Theorie & Praxis

B2513055  
Beginn: 17.09.2025,  
mittwochs, 17:00 – 19:30 Uhr, 6 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 132,00 EUR

### Führung Eisenbahnmuseum Dieringhausen

B2513060  
Freitag, 26.09.2025, 15:30 – 17:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 5,00 EUR

### Führung Papiermühle Alte Dombach

B2513062  
Freitag, 03.10.2025, 15:00 – 16:30 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 7,50 EUR

### Führung durch die Kölner Synagoge

B2513070  
Sonntag, 26.10.2025, 11:00 – 12:30 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 8,00 EUR

### Führung Deutsches Röntgen Museum Remscheid

B2513080  
Sonntag, 09.11.2025, 15:00 – 16:30 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 8,00 + 5,00 EUR (Führung)

# ZENTRALE GUMMERSBACH

## Bunte Kerke Lieberhausen - Virtuelle Einführung

B2513076  
Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Onlinekurs  
Gebühr: 9,60 EUR

## Bunte Kerke Lieberhausen Teil 2

B2513077  
Samstag, 08.11.2025, 11:00 - 12:30 Uhr  
Gummersbach, Bunte Kerke Lieberhausen,  
Gebühr: 9,60 EUR

## Einführung in die kulturelle + religiöse Vielfalt muslimischer Lebensrealitäten

B2513092  
Donnerstag, 06.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

## Bunte Kerke Lieberhausen - Kreativworkshop Teil 3

B2513078  
Donnerstag, 18.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
VHS Oberberg  
Gebühr: 9,60 EUR

## KREATIVES GESTALTEN

### Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver® (ACS)

B2513710  
Samstag, 29.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 49,00 EUR + Materialkosten

### Bob Ross Tagesmalkurs Meereslandschaft bei Mondschein

B2513720  
Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 17:30 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 59,00 EUR + Materialien

### Werkstattkurs: Geben Sie Gas! Kunst des Schweißens

B2513725  
Samstag, 13.09.2025, 09:00 - 15:00 Uhr,  
Eitorf  
Gebühr: 127,00 EUR (58,00 EUR Material-  
kosten sind in der Gebühr enthalten)

## TEXTILES GESTALTEN

### Patchwork-Workshop

B2513750  
Beginn: 02.09.2025,  
dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr, 5 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 50,00 EUR

### Schaf und Wolle - Ein Wollfühl-Nachmittag

B2513760  
Donnerstag, 18.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 22,60 EUR zzgl. 5,00 EUR  
für kleinen Imbiss vor Ort zu zahlen.

### LandArt - Kunst im Kuh-Stall

B2513765  
Freitag, 26.09.2025, 15:30 - 18:30 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 28,00 EUR, zzgl. 5,00 EUR  
für Imbiss vor Ort zu zahlen.

## FREMDSPRACHEN

### Englisch Konversation - Sprechen leicht gemacht

B2513280  
Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten

### Italienisch Konversation - Sprechen leicht gemacht

B2513282  
Beginn: 09.09.2025,  
dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten

### Spanisch für die Reise - online

B2513251  
Beginn: 14.09.2025  
sonntags, 13:00 - 14 :00 Uhr, 10 Termine  
Gebühr: 55,00 EUR

### Französisch Grundkurs (A1.1) - Bildungsurlaub

B2513290  
20. - 24.10.2025,  
Montag - Freitag, 09:30 - 16:00 Uhr, 5 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 195,00 EUR

### Niederländisch Grundkurs (A1.1) - Bildungsurlaub

B2513294  
03. - 07.11.2025,  
Montag - Freitag, 09:30 - 16:00 Uhr, 5 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 195,00 EUR

## COMPUTER/EDV

### Der Umstieg von Windows 10 auf Windows 11 - Sicher, einfach und verständlich erklärt

B2513300  
Beginn: 27.10.2025,  
montags, 17:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 55,50 EUR

### Bildentwicklung mit Lightroom Classic - Mehr aus Ihren Fotos herausholen

B2513350  
Beginn: 23.09.2025,  
dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 62,40 EUR

### Bildentwicklung mit Lightroom Classic - Mehr aus Ihren Fotos herausholen

B2513351  
Beginn: 05.11.2025,  
mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 62,40 EUR

# ZENTRALE GUMMERSBACH



## Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs

B2513373

Beginn: 22.09.2025,  
montags, 10:00 – 13:00 Uhr, 3 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 57,60 EUR

## Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs

B2513374

Beginn: 24.11.2025,  
montags, 10:00 – 13:00 Uhr, 3 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 57,60 EUR

## Grundlagen der Textverarbeitung mit Word

B2513375

Beginn: 03.11.2025,  
montags, 10:00 – 13:00 Uhr, 3 Termine  
Gummersbach  
Gebühr: 57,60 EUR

## Word und Excel – Grundlagen für den Büroalltag – Bildungsurlaub

B2513378

27. – 29.10.2025,  
Montag – Mittwoch, 08:00 – 13:00 Uhr  
Gummersbach  
Gebühr: 96,00 EUR

## Oasen der Kraft – Bildungsurlaub

B2513389

12. – 15.01.2026,  
Montag – Donnerstag, 10:30 – 16:30 Uhr  
Gummersbach  
Gebühr: 181,40 EUR

## ERNÄHRUNG

### Küche der Provence

B2513510

Mittwoch, 10.09.2025, 17:30 – 20:30 Uhr,  
Gummersbach, Berufskolleg Dieringhausen,  
Ernst-Zimmermann-Str. 26  
Gebühr: 15,00 EUR zzgl. Lebensmittelumlage

### Französische Küche: Quiches, Tartes und Co.

B2513511

Mittwoch, 05.11.2025, 17:30 – 20:30 Uhr,  
Gummersbach, Berufskolleg Dieringhausen,  
Ernst-Zimmermann-Str. 26  
Gebühr: 15,00 EUR, zzgl. Lebensmittelumlage

## GESUNDHEIT

### Sicher unterwegs mit dem eigenen Pedelec / „E-Bike“

B2513580

Samstag, 13.09.2025, 10:00 – 13:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 30,00 EUR

### Sicher unterwegs mit dem eigenen Pedelec / „E-Bike“

B2513581

Samstag, 20.09.2025, 10:00 – 13:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 30,00 EUR

### Sicher unterwegs mit dem eigenen Pedelec / „E-Bike“

B2513582

Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 13:00 Uhr,  
Gummersbach  
Gebühr: 30,00 EUR

## EHRENAMTS-AKADEMIE

### Canva für Einsteigende – ohne Vorkenntnisse und spielerisch gutes Werbematerial erstellen – ein Einstiegskurs ins Grafik-Design-Programm Canva

B2513901

Freitag, 19.09.2025, 16:00 – 20:00 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

### Canva-Aufbaukurs für Anwenderinnen und Anwender

B2513902

Freitag, 28.11.2025, 16:00 – 20:00 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

### Entspannte Kommunikation im Ehrenamt

B2513903

Samstag, 25.10.2025, 10:00 – 15:00 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

### Ehrenamtliche finden – integrieren – halten

B2513906

Freitag, 05.12.2025, 16:00 – 19:00 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

### „Grenzen setzen statt verletzen“ – Abgrenzung für ehrenamtliche Mitarbeitende

B2513904

Samstag, 22.11.2025, 10:00 – 15:00 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

### Desinformation erkennen und entlarven: Argumentationshilfen für die Vereinsarbeit

B2513908

Freitag, 14.11.2025, 16:00 – 19:30 Uhr,  
Gummersbach  
gebührenfrei

### Mein Ehrenamt in Bildern präsentieren – Ein Fotografieworkshop für Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder

B2513921

Beginn: 10.10.2025,  
freitags, 17:00 – 19:30 Uhr, 2 Termine  
Gummersbach  
gebührenfrei

# ONLINE- VERANSTALTUNGEN

## GESELLSCHAFT, POLITIK, UMWELT, NATUR

### Der Wolf kehrt zurück – auch nach NRW

B2514003  
Mittwoch, 19.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

### Dachbegrünung – Für ein besseres Klima am eigenen Haus

B2514024  
Mittwoch, 05.11.2025, 17:00 – 18:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

### Grüne Oasen gestalten – Planungsschritte und Basics für Mieter

B2514025  
Montag, 15.09.2025, 12:00 – 12:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

### Sonnenstrom vom Balkon

B2514026  
Dienstag, 09.09.2025, 18:00 – 19:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

### Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

B2514027  
Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 – 19:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

### Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

B2514028  
Dienstag, 16.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

### Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

B2514029  
Montag, 06.10.2025, 18:00 – 19:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

### Sonnenstrom vom Dach

B2514030  
Donnerstag, 18.12.2025, 18:00 – 19:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

### Lern-Nuggets Demokratie: „Demokratie“, was ist das überhaupt?

B2514036  
Mittwoch, 01.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,40 EUR

### Lern-Nuggets Demokratie: Das Grund- gesetz und die Werte unserer Demokratie

B2514037  
Mittwoch, 08.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,40 EUR

### Lern-Nuggets Demokratie: Gewaltenteilung, wer macht was?

B2514038  
Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,40 EUR

### Lern-Nuggets Demokratie: Wahlen als Form politischer Teilnahme?

B2514039  
Mittwoch, 05.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,40 EUR

### Lern-Nuggets Demokratie: Parteien und Alternativen politischer Beteiligung

B2514040  
Mittwoch, 12.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,40 EUR

### Lern-Nuggets Demokratie: (Soziale) Medien – Gefahr und Segen für die Demokratie?

B2514041  
Mittwoch, 19.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,40 EUR

### Lern-Nuggets Demokratie: Föderalismus in Deutschland – Wer entscheidet was?

B2514042  
Mittwoch, 26.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,40 EUR

### Lern-Nuggets Demokratie: Lobbyismus und Interessenvertretung in der Politik

B2514043  
Mittwoch, 03.12.2025, 19:00 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,40 EUR

### Lern-Nuggets Demokratie: Demokratie in Gefahr? Populismus und Extremismus

B2514044  
Mittwoch, 10.12.2025, 19:00 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,40 EUR

### Wie wird mein Hund ein Besuchshund? – Alles rund um die Besuchshundausbildung

B2514440  
Dienstag, 02.09.2025, 18:00 – 19:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 6,40 EUR

## FAMILIE

### Streiten Verstehen Versöhnen – Tools und Tipps für eine glückliche Partnerschaft

B2514851  
Dienstag, 18.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 6,00 EUR

### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung – „Ihr Wille zählt“

B2514852  
Dienstag, 18.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 10,00 EUR

### Elternschule online: Kommunikation auf Augenhöhe: Wie spreche ich mit meinem Kind?

B2514856  
Mittwoch, 08.10.2025, 19:30 – 21:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 8,00 EUR

### Elternschule online: Erziehen ohne Strafen – wie gelingt das?

B2514857  
Dienstag, 25.11.2025, 19:30 – 21:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 8,00 EUR

### Elternschule online: Schlaf, Baby, Schlaf – aber wie?

B2514858  
Dienstag, 04.11.2025, 19:30 – 21:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 8,00 EUR

### Elternschule online: Der Weg zur festen Nahrung: Einführung in die Beikost

B2514859  
Donnerstag, 20.11.2025, 19:30 – 21:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 8,00 EUR

### Elternschule online: Basiswissen für die Stillzeit

B2514861  
Mittwoch, 12.11.2025, 19:30 – 21:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 8,00 EUR

# ONLINE- VERANSTALTUNGEN

## Elternschule online: Finanzielle Sicherheit für Familien: sparen, absichern, vorsorgen

B2514862  
Mittwoch, 03.12.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 8,00 EUR

## Elternschule online: KI als Helfer im Familienalltag – Hausaufgaben stressfrei begleiten

B2514863  
Donnerstag, 13.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 8,50 EUR

## Wissen macht stark – ein Elternworkshop zur Sexualerziehung

B2514860  
Donnerstag, 13.11.2025, 18:30 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 10,40 EUR

## KIDSSAFE-Kinderschutztraining für Schüler/innen 1. – 6. Klasse. SICHERHEIT kann man lernen – digital und einfach!

B2514890  
Dienstag, 23.09.2025, 15:00 – 20:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 20,00 EUR

## KIDSSAFE-Kinderschutztraining für Schüler/innen 1. – 6. Klasse. SICHERHEIT kann man lernen – digital und einfach!

B2514891  
Dienstag, 18.11.2025, 15:00 – 20:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 20,00 EUR

## FREMSPRACHEN

### Easy English Hybridkurs B 1.2

B2514242  
Beginn: 10.09.2025,  
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, 11 Termine  
Waldbröl  
Gebühr: 105,00 EUR + Lehrmaterial

### Vous aimez la France...? A2 10. Semester Hybridkurs

B2514261  
Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr, 11 Termine  
Wiehl  
Gebühr: 105,00 EUR + Lehrmaterial

### Monday Night Conversation

B2514264  
Beginn: 08.09.2025,  
montags, 18:00 – 19:30 Uhr, 11 Termine  
Online  
Gebühr: 106,00 EUR + 5,00 EUR Materialkosten

### La France Grundkurs mit Vorkenntnissen Hybridkurs

B2514267  
Beginn: 11.09.2025,  
donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr, 11 Termine  
Wiehl  
Gebühr: 126,00 EUR

### Italienisch von Anfang an (2. Semester)

B2514268  
Beginn: 08.09.2025,  
montags, 19:30 – 21:00 Uhr, 11 Termine  
Online  
Gebühr: 106,00 EUR

## WIRTSCHAFT, BERUFLICHE BILDUNG

### Canva-Design: Grafikdesign für Social Media & Print – Bildungsurlaub online

B2513353  
08. – 10.09.2025, Montag – Mittwoch,  
09:00 – 16:00 Uhr, 3 Termine  
Online  
Gebühr: 195,00 EUR

### Das liebe Geld – Bildungsurlaub

B2514320  
20.10. – 24.10.25,  
Montag – Freitag, 09:00 – 16:00 Uhr  
Online  
Gebühr: 245,00 EUR

### Endlich wieder Geld am Monatsende übrig- Liquiditätsbetrachtung

B2514321  
Samstag, 08.11.2025, 09:45 – 12:45 Uhr,  
Online  
Gebühr: 24,80 EUR

### Mehr Gelassenheit durch gutes Selbstmanagement – weniger Ärger – Bildungsurlaub

B2514324  
23. – 25.09.2025,  
Dienstag – Donnerstag, 09:00 – 16:15 Uhr  
Online  
Gebühr: 182,60 EUR

## COMPUTER/EDV

### Social Media – Grundlagenkurs – Bildungsurlaub

B2514350  
15. – 17.09.2025,  
Montag – Mittwoch, 09:00 – 16:00 Uhr  
Online  
Gebühr: 156,00 EUR

### WordPress – der Weg zur eigenen Webseite – Bildungsurlaub

B2514380  
03. – 07.11.2025,  
Montag – Freitag, 09:00 – 16:15 Uhr  
Online  
Gebühr: 266,70 EUR

## **Türkisch entdecken – Schnupperabend mit Sprache und Kultur**

B2515400  
Dienstag, 19.08.2025, 18:00 – 20:15 Uhr  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Photovoltaik: Strom erzeugen, speichern und nutzen**

B2515401  
Dienstag, 26.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Business-Spanisch online – Impulse für eine erfolgreiche Kommunikation (B1/B2)**

B2515402  
Dienstag, 02.09.2025, 17:00 – 18:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Solarthermie: Wärme und Warmwasser erzeugen und speichern – online**

B2515414  
Dienstag, 02.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Stresslösung durch Atmen und Lachen**

B2515412  
Dienstag, 02.09.2025, 18:00 – 20:15 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Antisemitismus – Neue Formen im Rahmen des Gaza-Kriegs / Israel-Kriegs**

B2515006  
Dienstag, 09.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Zentangle – Entdecke deine Kreativität: Konzentration, Entspannung und Schönheit**

B2515404  
Dienstag, 09.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten, wenn ich nicht mehr bin?**

B2515409  
Dienstag, 16.09.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Patenschaften mit Herz und Ehrenamtliches Engagement**

B2515418  
Dienstag, 23.09.2025, 17:00 – 18:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Wie sexistisch dachte Kant? – Das Frauenbild Immanuel Kants**

B2515008  
Dienstag, 23.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Fördermittel vom Staat für Sanierung und Heizung**

B2515416  
Dienstag, 30.09.2025, 17:00 – 18:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **„Kein Cent zu viel sparen!“ – Finanzplanung, effizient!**

B2515403  
Dienstag, 30.09.2025, 18:00 – 19:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Digitalkompetenzen von Eltern. Wie Familien mit digitalen Herausforderungen im Alltag umgehen**

B2515011  
Dienstag, 07.10.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 8,50 EUR

## **Moderne Heiztechnik im Vergleich – Alternativen zu Öl und Gas**

B2515423  
Dienstag, 07.10.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Bereit für den Hund? – Was Sie vor der Anschaffung wissen sollten**

B2515406  
Dienstag, 14.10.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Betrügerische Abbuchungen – Was nun?!**

B2515407  
Dienstag, 21.10.2025, 16:30 – 18:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Gebäudehülle energetisch sanieren: Wände, Fenster, Türen**

B2515417  
Dienstag, 28.10.2025, 18:30 – 20:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Investieren in Aktien, ETF & Co. – Grundlagenwissen Börse**

B2515359  
Mittwoch, 29.10.2025, 18:30 – 20:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Einblicke in die Gebärdensprache (DGS) Onlinekurs**

B2515411  
Dienstag, 04.11.2025, 18:00 – 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Passt eine Wärmepumpe zu meinem Haus?**

B2515421  
Dienstag, 04.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Bitcoin und Co. – Grundlagenwissen Kryptowährung**

B2515360  
Mittwoch, 05.11.2025, 18:30 – 20:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Ordnung auf dem PC**

B2515422  
Dienstag, 11.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Geldbedarf aus der eigenen Immobilie decken**

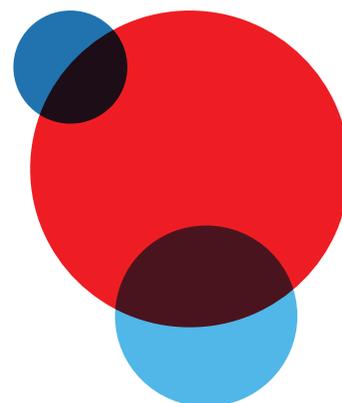
B2515419  
Dienstag, 18.11.2025, 16:30 – 18:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Wahrheiten und Irrtümer rund um Lebensmittel**

B2515405  
Dienstag, 25.11.2025, 17:00 – 18:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Update verpasst? – Eine Einführung im Permacomputing**

B2515410  
Dienstag, 02.12.2025, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR



## **Mein KI-Toolkasten: Wirklich nützliche KI-Helfer**

B2515424  
Dienstag, 21.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Makramee-Zauber: Dein Last-Minute- Weihnachtsgeschenk zum Selbermachen**

B2515425  
Dienstag, 16.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Lebensmittelkennzeichnung - Augen auf beim Kauf**

B2515426  
Dienstag, 28.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Kühler wohnen bei Hitze**

B2515427  
Dienstag, 16.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **KI Bildgeneratoren verstehen und nutzen: Von der Idee zum Bild**

B2515428  
Dienstag, 09.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Heizung optimieren-Energie sparen**

B2515429  
Dienstag, 23.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Gesund von Anfang an! - Gesunde Kinderernährung im Alter von 0 - 6**

B2515430  
Dienstag, 30.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Klingonisch - Die Sprache der Krieger**

B2515431  
Dienstag, 07.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Japan - Zwischen Tradition und Moderne: Ein Reisebericht**

B2515432  
Dienstag, 28.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Gutes tun im Advent!**

B2515433  
Dienstag, 25.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Innendämmung - So gelingt's!**

B2515434  
Dienstag, 25.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr,  
Online  
gebührenfrei

## **Hoffnung auf vier Pfoten - Hunde aus dem Auslandstierschutz verstehen und begleiten**

B2515441  
Dienstag, 30.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Ernährung in der Erkältungszeit**

B2515501  
Dienstag, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Zyklus-Food - Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus**

B2515502  
Dienstag, 18.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Übersäuerung als Krankmacher - basisch leben, gesund bleiben**

B2515550  
Dienstag, 16.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Die Alhambra: das Erbe al-Andalus Spaniens**

B2515705  
Dienstag, 04.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

## **Mexiko - Land der Farben, Traditionen & Kontraste**

B2515707  
Dienstag, 18.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr,  
Online  
Gebühr: 5,00 EUR

# ABTEILUNGS- LEITUNGEN

Radevormwald

**Cornelia Ronge-Bartsch**

Siepenstr. 42 b · 42477 Radevormwald  
Telefon: 0178 3347246  
[radevormwald@vhs-oberberg.de](mailto:radevormwald@vhs-oberberg.de)



Radevormwald

Hückeswagen



Wipperfürth



Marienheide



Lindlar



Engelskirchen



Wiehl



Bergneustadt



Reichshof



Waldbröl



Morsbach

Hückeswagen

**Andrea Poranzke**

Auf'm Schloss 1 · 42499 Hückeswagen  
Telefon: 0152 28451094  
[hueckeswagen@vhs-oberberg.de](mailto:hueckeswagen@vhs-oberberg.de)

Wipperfürth

**Lars Schreckegast**

Marktplatz 15 - Altes Stadthaus  
51688 Wipperfürth  
Telefon: 02267 64-202  
[wipperfuerth@vhs-oberberg.de](mailto:wipperfuerth@vhs-oberberg.de)

Lindlar

**Gabriele Cosler**

Am Langen Hahn 28 · 51789 Lindlar  
Telefon: 02266 3400  
[lindlar@vhs-oberberg.de](mailto:lindlar@vhs-oberberg.de)

Marienheide

**VHS Oberberg**

Mühlenbergweg 3 · 51645 Gummersbach  
Telefon-Hotline: 02261 8190-0  
[info@vhs-oberberg.de](mailto:info@vhs-oberberg.de)

Bergneustadt

**Jens-Holger Pütz**

Am Grafweg 2 · 51702 Bergneustadt  
Telefon: 02261 45651  
[bergneustadt@vhs-oberberg.de](mailto:bergneustadt@vhs-oberberg.de)

Reichshof

**Gerhard Dittich**

Steigers Garten 5 · 51588 Nümbrecht  
Telefon: 02293 2356  
[reichshof@vhs-oberberg.de](mailto:reichshof@vhs-oberberg.de)

Waldbröl

**Ursula Lennarz**

Seifener Str. 4 · 51545 Waldbröl  
Telefon: 02291 2006  
[waldbroel@vhs-oberberg.de](mailto:waldbroel@vhs-oberberg.de)

Engelskirchen

**Hans-Willi Rudloff**

Finkenweg 6 · 51766 Engelskirchen  
Telefon: 02263 20133  
[engelskirchen@vhs-oberberg.de](mailto:engelskirchen@vhs-oberberg.de)

Wiehl

**Tim Vogel**

Bahnhofstr. 14 · 51674 Wiehl  
Telefon: 02262 99-210  
[wiehl@vhs-oberberg.de](mailto:wiehl@vhs-oberberg.de)

Nümbrecht

**Karin Vogel**

Rathaus Nümbrecht · 51588 Nümbrecht  
Telefon: 02293 302126  
[nuembrecht@vhs-oberberg.de](mailto:nuembrecht@vhs-oberberg.de)

Morsbach

**Mechthild Solbach**

Rathaus Morsbach  
Bahnhofstr. 2 · 51597 Morsbach  
Telefon: 02294 699-140 (d),  
02294 90226 (p)  
[morsbach@vhs-oberberg.de](mailto:morsbach@vhs-oberberg.de)

# IMPRESSUM

## VHS Oberberg

Mühlenbergweg 3  
51645 Gummersbach

Telefon-Hotline VHS: 02261 8190-0  
Telefon-Hotline Deutsch: 02261 8190-65  
Telefax: 02261 8190-27  
E-Mail: [info@vhs-oberberg.de](mailto:info@vhs-oberberg.de)  
Internet: [www.vhs-oberberg.de](http://www.vhs-oberberg.de)

## Volksbank Oberberg

BLZ: 384 621 35  
Konto: 7 009 583 011  
BIC: GENODED1WIL  
IBAN: DE02 3846 2135 7009 5830 11  
Empfänger: Kreiskasse, Zahlstelle Volkshochschule Oberberg

## Herausgeber

Oberbergischer Kreis – Der Landrat  
Moltkestraße 42  
51643 Gummersbach

## Verantwortlich für den Inhalt

Sarah Krämer, kommissarische Leiterin der VHS Oberberg  
Volkshochschule Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

## Bildnachweis

AdobeStock/alotofpeople (10), kuno01 (Titel); I. Banaszek (12); S. Bosbach (7); Freepik (14); J. Gies (12); A. Gronemeyer (12); A. Hildebrandt (10); istockphoto.com/O. Afanasieva (11), J. Ammentorp Lund (18), andresr (10), I. Antonova (16), artisteer (4), Y. Bukovska (16), bymuratdeniz (8), CasarsaGuru (11), CentralITAlliance (10), champ pics (17), clu (16), DragonImages (15), FatCamera (11), hadyhnah (17), Highwaystarz\_Photography (9), hocus-focus (17), ijeab (18), JackF (10), Kar-Tr (18), kokopmk (11), LiCreate (15), Mikolette (10), a\_namenko (16), no\_limit\_pictures (9), OGphoto (14), ozgurdonmaz (16), Portra (8), Ridofranz (9), ProstockStudio (16), P. Rodriguez (8), simarik (8), skynesher (8), A. Soler (12), V. Sucic (9), Y. Tatevosian (11), R. Tavani (15), thesomegirl (17), M. Vejck (17), Vertigo3d (15), B. Wirat (14), I. Zastavetskyi (8); V. Kaiser (5); C. Koepl (Wappenillustrationen 20–37); Langen Müller Verlag (12); E. Pick (6); K. Reiss (13); M. Schäfer-Strässer (19); V. Schmitz (13); P. Splitt (13); T. Stoschus-Schumann (7); V. Thor (12); VHS Oberberg (5, 19, 45); wikimedia (14, 15); J. Zwinge (6).

## Layout

Conny Koepl · vice versa. büro für gestaltung, Köln

## Druck

Print Media Group GmbH

© VHS Oberberg 08/2025



## Hinweis:

Nach Redaktionsschluss sind noch Änderungen möglich.  
Die aktuellen Angaben finden Sie ab dem 21.07.2025 unter [www.vhs-oberberg.de](http://www.vhs-oberberg.de)



# Früh raus? Geht besser zusammen!

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**

## IHRE ANMELDEMÖGLICHKEITEN ZU UNSEREN KURSEN

### Online

Melden Sie sich ganz einfach online über unsere Website zu Ihrem Wunschkurs an unter [www.vhs-oberberg.de](http://www.vhs-oberberg.de)

### Per E-Mail

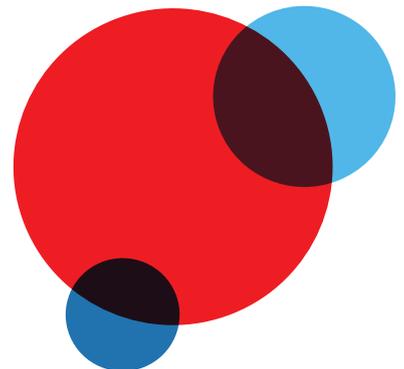
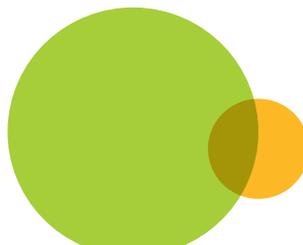
Melden Sie sich per E-Mail an unter [info@vhs-oberberg.de](mailto:info@vhs-oberberg.de)

- 1 Nennen Sie uns Ihren Wunschkurs/Kursnummer
- 2 Teilen Sie uns Ihren Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahr und Telefonnummer mit
- 3 Unsere Mitarbeitenden melden Sie an und senden Ihnen eine Anmeldebestätigung zu

Sie haben keine Möglichkeit, sich online oder per E-Mail anzumelden?

Wenden Sie sich telefonisch an unsere Mitarbeitenden unter 02261 8190 0 und wir stimmen mit Ihnen eine gemeinsame Lösung ab.

Egal, wie sie sich anmelden: Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!





# Wir für dich.

## Deine Bank hat ein Gesicht. Persönlich. Nah. Sparkasse.

Scanne den QR-Code oder besuche uns auf [sparkasse-gm.de/wirfuerdich](https://sparkasse-gm.de/wirfuerdich), um mehr über unsere Kolleginnen und Kollegen der Sparkasse Gummersbach zu erfahren.

Jetzt Kunde werden!  
[sparkasse-gm.de/wirfuerdich](https://sparkasse-gm.de/wirfuerdich)



 Sparkasse  
Gummersbach