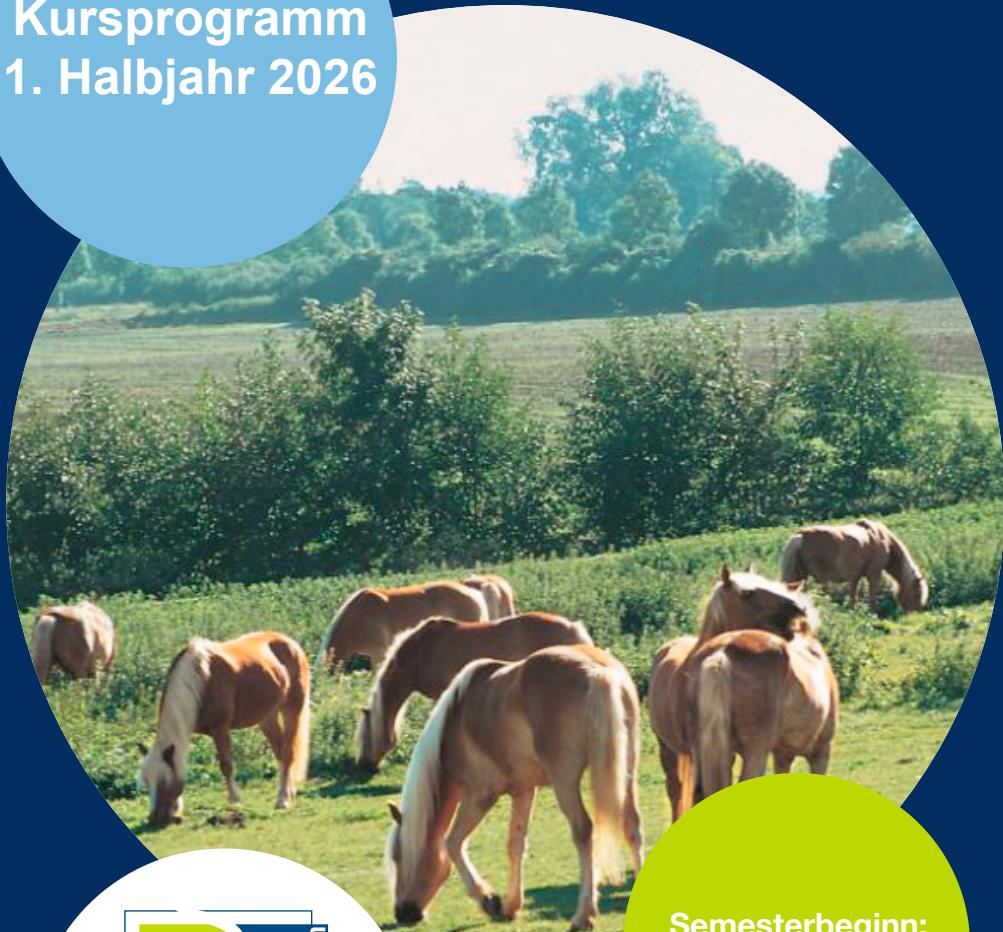


## Kursprogramm 1. Halbjahr 2026



Semesterbeginn:  
02. Februar 2026

# Anmeldung

**Für alle Veranstaltungen der VHS ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich.**

Ein Anmeldeformular befindet sich in der Mitte dieses Programmheftes.  
Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl gilt die Reihenfolge des Posteingangs.

**Die Anmeldungen schicken Sie an die:  
Gemeinde Rommerskirchen**  
**- Volkshochschule -  
Postfach 10 11 60  
41565 Rommerskirchen**

Sie können Ihre Anmeldung auch persönlich abgeben und sich beraten lassen. Beachten Sie bitte die Öffnungszeiten des Rathauses. Außerhalb der Öffnungszeiten können Sie Ihre Anmeldungen auch in den Briefkasten der Gemeinde Rommerskirchen einwerfen.

**Sie finden uns im**  
**Familienbüro der Gemeinde Rommerskirchen**  
**Bahnstr. 51, 41569 Rommerskirchen**  
**Telefon: 02183/800-5104**  
**FAX: 02183/800-2700**  
**Mail: familienbuero@rommerskirchen.de**

Es besteht auch die Möglichkeit, sich online zu Kursen anzumelden; unter <https://www.rommerskirchen.de/leben-in-rommerskirchen/bildung/vhs> oder [www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de)  
Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Die Kursgebühren werden von Ihrem Konto abgebucht, nachdem feststeht, dass der Kurs zustande kommt (ca. drei Wochen nach Kursbeginn). Ohne Ihren Abbuchungsauftrag können wir Ihre Anmeldung leider nicht bearbeiten. Bitte beachten Sie, dass die Gebühren von der Stadt Kasse Dormagen abgebucht werden; die dortige VHS übernimmt die Verwaltungsarbeit für die VHS Rommerskirchen.

**Eine Abmeldung ist nur schriftlich,  
per Fax oder E-Mail bis 14 Tage vor  
Veranstaltungsbeginn möglich.**

# Gebühren und Gebührenermäßigung

Eine neue Satzung, die den rechtlichen und organisatorischen Rahmen für unsere Arbeit modernisiert, gilt ab dem 01.01.2025. Damit stellen wir sicher, dass wir Ihnen auch in Zukunft ein hochwertiges Bildungsangebot in zeitgemäßen Strukturen bieten können. Bei Lehrveranstaltungen ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr je Unterrichtsstunde (45 Minuten) mindestens 3,00 €. Gebühren von Online-Angeboten können abweichen. Online-Vorträge aus dem Programm vhs. wissen live sind gebührenfrei, eine Anmeldung ist aber erforderlich!

Eine Ermäßigung von 100 % erhalten: Empfänger bzw. Empfängerinnen von laufenden Hilfen zum Lebensunterhalt bzw. Grundsicherung nach Sozialgesetzbuch II und XII, Empfänger bzw. Empfängerinnen ergänzender Hilfe im Rahmen der Kriegsopferfürsorge und Asylbewerber. Die Ermäßigung/Gebührenbefreiung wird bei Vorlage einer Kopie der entsprechenden Bescheinigung erteilt.

---

Kurse, zu denen sich weniger als 10 Personen angemeldet haben (bei Kleingruppenkursen weniger als die angegebene Mindestteilnehmerzahl), kann die VHS absagen.

Es besteht evtl. noch die Möglichkeit bei unterbesetzten Kursen mit den angemeldeten Teilnehmenden einen Kleingruppenkurs zu vereinbaren, wenn diese bereit sind, einen Gebührenzuschlag zu zahlen. An Veranstaltungen der VHS kann teilnehmen, wer mindestens 16 Jahre alt ist und sich angemeldet hat.

**Wenn Sie nicht den passenden Kurs finden ...**  
...können Sie bei uns auch das Programm der VHS Dormagen erhalten.  
Sie können sich auch gerne telefonisch mit uns in Verbindung setzen und sich beraten lassen.

Vorschläge für neue Kursangebote sind jederzeit willkommen!!

# Gesellschaft

Programmbereichsleiterin  
Inhaltliche und pädagogische Beratung:  
Ute Abraham-Körner  
02133/257-4177  
Ute.Abraham-Koerner@  
stadt-dormagen.de

## Geschichte & Zeitgeschichte

**Livestream - vhs.wissen live:**  
**Jim Knopf, die Halbdrachen**  
**und die deutsche Geschichte**



**261-10108**

Prof. Julai Voss

Sonntag, 01.03.26, 19.30 – 21.00 Uhr

**Livestream - vhs.wissen live:**  
**Roma Eterna. Kunst und Kultur**  
**im Rom der Nachkriegszeit:**  
**Zwischen Trümmern, Widerstand**  
**und Erneuerung**



**261-10101**

Dr. Lisa Hockemeyer

Mittwoch, 01.04.26, 19.30-21.00 Uhr

**Livestream - vhs.wissen live:**  
**Benvenuto Cellini.**  
**Ein Künstlerleben**



**261-10104**

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

Donnerstag, 02.04.26, 19.30-21.00 Uhr

**Livestream - vhs.wissen live:**  
**In der Nähe: Vom politischen**  
**Wert einer ostdeutschen Sehnsucht**



**261-10103**

Dr. Simon Strauß

Montag, 18.05.26, 19.30-21.00 Uhr

## Ökonomie, Recht & Finanzen

**Livestream - vhs.wissen live:**  
**Jenseits der Banken und fern**  
**vom Staat. Über Geld und Freiheit**  
**im Zeitalter der Kryptowährungen.**



**261-10301**

Dr. Aaron Sahr

Montag, 16.03.26, 19.30-21.00 Uhr

**Reisebüro war gestern –**  
**heute buche ich selbst**



**252-10305**

Kai Kaufmann

Freitag, 24.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

**Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

**261-10302**

Dr. Nikolaus Bardenhewer

Donnerstag, 05.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
gebührenfrei (2 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Anmeldung erforderlich bis 26.02.26

### Bedeutung der Piktogramme



**Online**



**Neu**



**Hybrid-Kurs**



**Prävention**



**Frauen**



**Junge VHS**



**Nachhaltig**



**Aktiv im Alter**

**Vortrag: Testamentarische Verfügungen – lebzeitige Übertragungen – Pflichtteil – Chancen und Risiken**

**261-10303**

Volker Hustedt

Donnerstag, 12.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
gebührenfrei (2 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Anmeldung erforderlich bis 05.03.26

**Vortrag: Sicher Online Einkaufen - Käuferschutz – Alles Gut?**

**261-10331**

Luise Viola Vier

Montag, 16.03.26, 14.00 - 15.30 Uhr  
Dieser Vortrag ist gebührenfrei. (2 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Anmeldung erforderlich.

**Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland**

**261-10305**

Björn Sautter

Dienstag, 23.06.26, 19.30 – 21.00 Uhr



**Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie**

**Online-Vortrag Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel**

**261-10601**

Niklas Düllings

Mittwoch, 15.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 10,00 € (2 UStd.)  
Anmeldung erforderlich!  
Anmeldeschluss: 08.04.26



**Online: Männer im Wandel – Identität, Krise und neue Wege**

**261-10604**

Kai Kaufmann

Dienstag, 28.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 12,50 € (2 UStd.)  
Anmeldung erforderlich!



**Philosophie & Religion**

**Livestream - vhs.wissen live:  
Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?**

**261-10802**

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Mittwoch, 25.03.26, 19.30-21.00 Uhr



**Livestream - vhs.wissen live:  
Die Kelten**

**261-10801**

Prof. Dr. Bernhard Maier

Mittwoch, 29.04.26, 19.30-21.00 Uhr



**Länder- & Heimatkunde,  
Stadt kultur**

**Exkursion: Die Welt der Mode - Ein Ausflug in die Modestadt Köln**

**261-10901**

Ricarda Grothe

Freitag, 20.03.26, 16.00 -18.15 Uhr  
Treffpunkt: Hahnentor, Rudolfplatz, Köln  
Gebühr: 25,00 € (3 UStd.)  
Treffpunkt: Hahnentor, Rudolfplatz, Köln  
Anmeldung erforderlich!  
Anmeldeschluss 13.03.26

**Exkursion: Führung durch Köln-Nippes-  
abseits der großen Einkaufsstraßen  
Kunst – Kultur – Kleider – Schönheit -  
Upcycling -...**

**261-10902**  
Ricarda Grothe

Mittwoch, 22.04.26, 16.00 bis ca. 19:00 Uhr,  
Treffpunkt: Köln, Neusser Str. 295, 50733  
Köln, an der Gaststätte „Em Golde Kappes“  
Gebühr: 25,00 € (4 UStd.)  
Anmeldung erforderlich!  
Anmeldeschluss: 16.04.26

---

**Exkursion: Führung durch den Kölner  
Rheinauhafen**

**262-10903**  
Ricarda Grothe

Samstag, 27.09.25, 14.00 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Rheinauhafen Köln,  
Harry-Blum-Platz vor dem Hafenamt  
Gebühr: 20,00 € (3 UStd.)  
Treffpunkt: Köln, Rheinauhafen  
Harry-Blum-Platz  
Anmeldung erforderlich!

---

**Exkursion: Führung durch Köln - Ehrenfeld  
- abseits der großen Einkaufsstraßen  
Kunst - Kultur - Kleider - Schönheit -  
Upcycling -...**

**261-10903**  
Ricarda Grothe

Freitag, 12.06.26, 16.00 bis ca. 19:00 Uhr,  
Gebühr: 25,00 € (4 UStd.)  
Treffpunkt: Rothehausstraße vor der  
Friedenskirche, 50823 Köln  
Anmeldung erforderlich!  
Anmeldeschluss: 05.06.26

## Naturwissenschaften

**Livestream - vhs.wissen live  
Zwischen Superorganismus und  
Polizeistaat: Konflikte und  
Konfliktlösung in den Staaten sozialer  
Insekten**



**261-11002**  
Prof. Dr. Jürgen Heinze  
Montag, 02.02.26, 19.30-21.00 Uhr

---

**Livestream - vhs.wissen live  
Im Wettlauf mit dem Gehirn:  
ist künstliche Intelligenz schon  
intelligent?**



**261-11001**  
Prof. Dr. Moritz Helmstaedter  
Montag, 23.02.26, 19.30-21.00 Uhr

---

**Die Gletscher: Von der  
letzten Eiszeit bis morgen**



**261-11003**  
Dr. Andrea Fischer  
Donnerstag, 16.04.26, 19.30-21.00 Uhr

# Kultur und Gestalten

Programmbereichsleiterin  
Inhaltliche und pädagogische Beratung:  
Linda Klisch  
02133/257-4171  
[Linda.Klisch@stadt-dormagen.de](mailto:Linda.Klisch@stadt-dormagen.de)

## Fahrten und Besichtigungen

Umfassende Informationen zu allen nachfolgenden Tagesfahrten, wie Reiseprogramm, Abfahrtsort, Anmeldefristen und Kosten für Fahrt und Führungen finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de).

### Klein-Tokyo am Rhein Tagesfahrt

**261-20604R**  
Freitag, 20.03.26

### Lüttich – das Herz der Wallonie Tagesfahrt nach Belgien

**261-20605R**  
Samstag, 28.03.26

### Namur - Hauptstadt der Wallonie Tagesfahrt nach Belgien

**261-20606R**  
Samstag, 18.04.26

### Jardins d'Eau d'Annevoie und Dinant Tagesfahrt nach Belgien

**261-20607R**  
Samstag, 02.05.26

## Kunstgeschichte

**Livestream - vhs.wissen live:  
Bilderkult und Bilderkritik**



**261-20602**

Donnerstag, 15.01.26, 19.30-21.00 Uhr

**Livestream - vhs.wissen live:  
Kunst im Ohr – Ein Livestream  
für alle Sinne**



**261-20602**

Mittwoch, 11.03.26, 19.30-21.00 Uhr

**Livestream - vhs.wissen live:  
Die Frau als Mensch.  
Am Anfang der Geschichte.**



**261-20603**

Mittwoch, 04.03.26, 19.30-21.00 Uhr

Auf unserer Homepage

**[www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de)**

finden Sie alle weiteren und  
wichtigen Infos zu den Kursen!

# Gesundheit

Programmbereichsleiterin

Inhaltliche und pädagogische Beratung:

Melanie Baum

02133/257-4173

Melanie.Baum@stadt-dormagen.de

## Vortrag

### Vortrag: Ätherische Öle – natürliche Unterstützung für Körper und Seele



Ätherische Öle verbinden die Kraft der Pflanzen mit der Wirkung auf unsere Sinne und können helfen, Körper und Seele in Balance zu bringen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sie das Wohlbefinden fördern und dich im Alltag auf natürliche Weise unterstützen können – etwa bei Anspannung, Müdigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten. Sie lernen Grundlagen zur sicheren Anwendung und erhalten praktische Beispiele für den Einsatz zu Hause und unterwegs.

#### 261-00309

Annika Bolz

Montag, 11.05.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: 10,00 € (2 UStd.)

Gillbach Schulgebäude, Nettesheimer Weg,  
Rommerskirchen

Keine Abendkasse!

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 27.04.26

## Yoga

### Yoga für Beginnende und Fortgeschrittene

Der Kurs ist geeignet für Personen, die mit Yoga starten wollen, schon erste Erfahrungen gemacht haben oder regelmäßig Yoga praktizieren. Innerhalb des Kurses lernen Sie die wichtigsten Asanas

(Positionen) und erweitern Ihr Repertoire an Atemtechniken. Ruhige undfordernde Unterrichtseinheiten wechseln je nach Stundenfokus, um Ihre Yogapraxis zu bereichern.

Voraussetzung für die Teilnahme ist es, sich ohne Hilfsmittel auf den Boden legen zu können und ohne Hilfsmittel (Stuhl oder andere Person) wieder aufzustehen zu können!

**Hinweis:** Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und idealweiser einen Yogablock sowie einen Yogagurt zum Unterricht mit.

#### 261-00301

Marisa Ibañez-Wagner

10 x dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr,

ab 10.02.26

Gebühr: 64,00 € (20 UStd.)

Turnhalle Kastanienschule Hoeningen,  
Stephanusst. 2-4, Rommerskirchen

## Fitness Training

### Rundum fit

In diesem Kurs erwartet Sie ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Je nach Trainingsniveau und individuellen Voraussetzungen werden Varianten der einzelnen Übungen angeboten. Unterschiedliches Equipment (z.B. Therabänder, Pilatesbälle, Hanteln, Flexibars) bringt Abwechslung ins Programm.

Das Training mit Aufwärm-, Kraft-, Ausdauer und Dehnübungen zu motivierender Musik, mit persönlicher Betreuung und guter Gruppenatmosphäre macht Spaß und Sie rundum fit.

#### 261-00303

Sonja Loibl

12 x donnerstags, 20.15 - 21.45 Uhr,

ab 05.02.26

Gebühr: 72,00 € (24 UStd.)

Turnhalle Giller Straße, Rommerskirchen

## Pilates Training – im Livestream

**261-30241K**

Astrid Neuschäfer



15 x donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr,  
ab 19.02.26

Gebühr: 120,00 € (20 UStd.)

Kleingruppenkurs mit 5 - 9 Personen!

## Entspannungstechniken

### Feldenkrais® im Livestream

**261-30112K**

Dr. Paul Meyermann



9x mittwochs, 25.02.26, 11.03.26,  
25.03.26, 15.04.26, 29.04.26, 20.05.26,  
10.06.26, 17.06.26, 01.07.26,  
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 108,00 € (18 UStd.)

Kleingruppenkurs mit 5 - 9 Personen!

## Schutzschild Resilienz - stark und immun gegen das Schicksal - ein zertifizierter Online-Kurs

Ein Selbstlern-Online Kurs mit  
Videos und Arbeitsblättern.

In Kooperation mit Quality Think



**261-30310**

Dipl.-Psych. Sabine Saltenberger,  
Quality Think  
Martina Knaack, Gesundheitsmanagerin,  
Quality Think

Gebühr: 90,00 €

Kurseinstieg ab Montag, 02.02.2026  
jederzeit möglich!

## Raus aus der negativen Schlafspirale - ein zertifizierter Online Kurs

Ein Selbstlern-Online Kurs mit  
Videos und Arbeitsblättern.

In Kooperation mit Quality Think



**261-30311**

Dipl.-Psych. Sabine Saltenberger,  
Quality Think

Martina Knaack, Gesundheitsmanagerin,  
Quality Think

Gebühr: 90,00 €

Kurseinstieg ab Montag, 02.02.2026 jederzeit möglich!

## Familienkurse

### Erste Hilfe im Kinderzimmer Basiswissen für Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter

Es ist soweit. Ihr Kind macht die ersten Schritte und geht auf Entdeckungsreise. Gegenstände werden angefasst und in den Mund genommen. Alles wird gründlich inspiziert. Neugierde ist wichtig, nur so lässt sich die Welt erkunden. Aber Vorsicht! Bei kindlichen Expeditionen sind Unfälle vorprogrammiert.

Tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit, lernen Sie grundlegende Erste Hilfe Maßnahmen kennen:

- Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern
- Wundversorgung
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen, Verstopfung von Körperöffnungen

Ein qualifizierter Ausbilder des Malteser Hilfsdienst vermittelt Ihnen ein erstes Basiswissen, um bei alltäglichen Unfällen sicher und angemessen reagieren zu können.

Das Seminar richtet sich an junge Eltern, Großeltern, etc.

**Hinweis:** Der Kurs findet in der VHS Dormagen statt!

#### **261-30324**

Ralf Peters, c/o Malteser Hilfsdienst

Donnerstag, 23.04.26, 18.30 - 21.45 Uhr

Gebühr: 12,00 € (4 UStd.)

VHS, Langemarkstr. 1-3

Anmeldeschluss: 09.04.26

---

**Kulturrucksack in den Sommerferien:  
K-Pop Tanz für Kinder  
(10 - 14 Jahre)**



#### **262-80301**

Nina Bauer

Montag, 27.07.26, 10.00 - 12.30 Uhr

Dienstag, 28.07.26, 10.00 - 12.30 Uhr

Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich!  
(7 UStd.)

Ballettetage Nina Bauer,  
Unter den Hecken 67, Dormagen

**Hinweis:** Der Kurs findet in der VHS Dormagen statt!

---

**Mama Relax**

Ein zertifizierter Selbstlern-Entspannungskurs für den Mama-Alltag mit Videos und Arbeitsblättern

In Kooperation mit therapieRaum

Ergotherapie & Kurse



#### **261-30312**

Silke Zeller, Ergotherapeutin (Bachelor of Health), Entspannungspädagogin und 3fach-Mutter

Gebühr: 120,00 €

Kurseinstieg ab Montag, 02.02.2026  
jederzeit möglich!

## **Star Relax**

Ein zertifizierter Selbstlern-

Konzentrations- und

Entspannungskurs für

Kinder (6-12 Jahre) mit Videos

und Arbeitsblättern

In Kooperation mit

therapieRaum

Ergotherapie & Kurse



#### **261-30313**

Silke Zeller, Ergotherapeutin (Bachelor of Health), Entspannungspädagogin und Entspannungstrainerin für Kinder

Gebühr: 120,00 €

Kurseinstieg ab Montag, 02.02.26  
jederzeit möglich!

---

## **Ernährung**

### **Heilfasten in Theorie und Praxis**

Heilfasten ist mehr als überflüssige Pfunde zu verlieren. Unter fachkundiger Anleitung und Betreuung können die Kursteilnehmenden Erfahrungen austauschen, ihre gesundheitliche Verfassung kontrollieren lassen, Fastenkrisen meistern und den Übergang zu normaler Ernährung einüben.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum der Kindertagesstätte Sonnenhaus statt.

#### **261-00305K**

Ulrike Sprenger

2 x donnerstags, 19.02.26, 26.02.26 und

2 x montags, 23.02.26, 02.03.26

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 48,00 € (8 UStd.)

Familienzentrum Sonnenhaus,

Giller Str.2a, Multifunktionsraum 1.0G

Kleingruppenkurs mit 5 - 9 Personen



Fachbereich Bildung, Kultur und Sport  
Volkshochschule

**ANMELDEBOGEN** der Volkshochschule Dormagen  
Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name/Vorname Teilnehmer/Teilnehmerin			
Straße			
PLZ/ Ort			
Telefon (tagsüber)	Mobil	E-Mail	
Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> männlich /	<input type="checkbox"/> weiblich /	
Bei Eltern-Kind-Kursen auch Vorname und Geburtsmonat/-Jahr des Kindes			
Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der "Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS" für folgende Veranstaltungen an:			
Veranstaltungsnr.:	falls belegt	Veranstaltungsnr.	falls belegt
1.		3.	
2.		4.	

**Bankeinzugsermächtigung - SEPA-Lastschriftmandat für VHS Dormagen, Langemarkstr. 1-3, 41539 Dormagen,  
Gläubiger-ID: DE76000000000002384**

Hiermit ermächtige ich Sie, die Gebühren von meinem Konto mittels Lastschrift (SEPA – Rahmenmandat) einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Dormagen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, in Ausnahmefällen nach Rücksprache die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Ich bin damit einverstanden, dass das angegebene Girokonto auch für Erstattungen verwendet wird. Mir ist bekannt, dass bei einer Rücklastschrift die Einzugsermächtigung sofort gelöscht wird.

---

Name/Vorname Kontoinhaber/Kontoinhaberin (falls nicht Teilnehmer/Teilnehmerin)

---

Straße Kontoinhaber/Kontoinhaberin (falls nicht Teilnehmer/Teilnehmerin)

---

PLZ / Ort Kontoinhaber/Kontoinhaberin (falls nicht Teilnehmer/Teilnehmerin)

---

IBAN/BIC

---

Kreditinstitut

Ich bin bereit, für die Zahlung der Gebühr gegenüber der Stadt Dormagen rechtlich einzustehen.

- Ich beantrage eine Gebührenmäßigung. Eine Kopie des Familienpasses der Stadt Dormagen ist beigelegt.
- Ich bin damit einverstanden, dass ich Infos über Veranstaltungen, Newslettern sowie den Feedbackbogen zur besuchten Veranstaltung als E-Mail erhalte. Ich kann mich jederzeit wieder durch Nachricht/E-Mail an [info-vhs@stadt.dormagen.de](mailto:info-vhs@stadt.dormagen.de) abmelden. Eine Weitergabe meiner Daten an Dritte findet nicht statt.

Informationen zum Datenschutz sind zu finden auf der Webseite [www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de) unter „Impressum/Datenschutz“. Die Verarbeitung der Daten erfolgt unter der Beachtung der Vorschriften der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

---

Datum/Unterschrift Teilnehmer/Teilnehmerin

---

Datum/Unterschrift Kontoinhaber/Kontoinhaberin  
(falls nicht Teilnehmer/Teilnehmerin)

## **Wildkräuterspaziergang mit Picknick**



Wir spazieren gemeinsam durch die Umgebung des Gillbachs und lernen verschiedene Wildkräuter kennen, denen wir tagtäglich begegnen. Wir erfahren Spannendes und Interessantes über ihre Verwendungszwecke in der Küche und in der Volksmedizin. Ein anschließendes Picknick rundet den Spaziergang geschmacklich ab. Sie probieren einige Wildkräuterbrotaufstriche, die die Dozentin hergestellt hat.

### **261-00307K**

Claudia Peter

Sonntag, 26.04.26, 11.00 - 14.00 Uhr  
Bei 6 - 9 Personen beträgt die Gebühr:  
20,00 € zzgl. Lebensmittelumlage  
pro Person

Ab 10 Personen beträgt die Gebühr:  
12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage  
pro Person

**Treffpunkt:** Vorplatz des Bahnhofs  
Rommerskirchen  
Anmeldeschluss: 13.04.25

6. Was heißt Hygiene?
7. Leicht verderbliche Lebensmittel
8. Geplant kochen
9. Schonend zubereiten - Garverfahren
10. Lebensmittelreste

[www.vhs-lernportal.de/  
wwws/9.php#/wws/  
gesunde-ernaehrung.php](http://www.vhs-lernportal.de/wwws/9.php#/wws/gesunde-ernaehrung.php)



## **Sprachen**

Programmbereichsleiter  
Inhaltliche und pädagogische Beratung:  
Martti Zeyer  
02133/257-4184  
[Martti.Zeyer@stadt-dormagen.de](mailto:Martti.Zeyer@stadt-dormagen.de)

### **Italienisch**

#### **Online: Italienisch Niveau A1.2**

### **261-40910K**

Delfina Ott



Lehrwerk: Allegro nuovo A1, ab Lekt. 8/9  
12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 09.02.26  
Gebühr: 125,00 EUR (24 UStd.)  
Virtueller Kursraum  
Kleingruppenkurs mit 5 - 9 Personen!

### **Koreanisch**

#### **Online: Koreanisch für Beginnende Niveau A1**



### **261-42600K**

Yookyung Anna Nho-von Blumröder

12 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
ab 11.02.26  
Gebühr: 135,00 EUR (24 UStd.)  
Virtueller Kursraum  
Kleingruppenkurs mit 5 – 9 Personen!

## **Wissenswertes zu gesunder Ernährung – einfach erklärt und barrierefrei zugänglich:**

### **vhs-Lernportal - Gesunde Ernährung**

Herzlich willkommen im offenen Kurs „Gesunde Ernährung“. Hier können Sie Ihr Wissen rund um die Themen Einkaufen, Vorratshaltung, Kochen und Küchenhygiene testen und erweitern.

Um den Kurs nutzen zu können, müssen Sie sich nicht registrieren oder einloggen. Der Kurs ist deshalb gut geeignet, um das vhs-Lernportal kennenzulernen. Viel Spaß!

1. Kochen zu Hause leicht gemacht
2. Kluge Vorratshaltung
3. Richtig einkaufen
4. Was sind Fertigprodukte?
5. Grundausstattung in der Küche

# Qualifikation für das Arbeitsleben – IT – Organisation & Management

Programmbereichsleiterin  
Inhaltliche und pädagogische Beratung:  
Ute Abraham-Körner  
Tel.: 02133/257-4177  
Ute.Abraham-Koerner@stadt-dormagen.de

## Digitale Kompetenz - Gut vernetzt im Alter

Kurse dieses Projekts bieten besondere Angebote für Seniorinnen und Senioren, die digital „fit“ werden und bleiben möchten.

### Individuelle Fragestunde zu Smartphones und PCs - Unterstützung für Seniorinnen und Senioren



Haben Sie Schwierigkeiten bei der Bedienung Ihres Smartphones oder PCs? Unsere offene Sprechstunde unterstützt Sie persönlich bei all Ihren Fragen und Problemen mit digitalen Geräten. Ob es um Grundfunktionen, spezielle Programme oder technische Herausforderungen geht – wir sind für Sie da!

Terminvereinbarung nötig: Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail für das Kursangebot an, um einen passenden Termin zu vereinbaren.

### 261-50111E

Julian Tilmes

Kurstunden sind individuell vereinbar und werden als Unterrichtsstunde angeboten an folgenden Terminen:

Dienstag, 27.01.26, 10.00 - 13.00 Uhr

Dienstag, 03.02.26, 10.00 - 13.00 Uhr

gebührenfrei

VHS, Langemarkstr. 1-3

## Textverarbeitung – Word

### Word - Aufbau Textverarbeitung

#### 252-50116

Joachim Ochs



2 x donnerstags,

18.00 - 21.00 Uhr, ab 12.03.26

Gebühr: 44,50 € (8 UStd.)

Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!



### MS Word & Outlook – Unternehmenskommunikation (mit „KI-Hacks“)

Moderne und kundenzentrierte Briefe und E-Mails



#### 261-50117

Thorsten H. Bradt

Freitag, 22.05.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30,00 € (4 UStd.)



## Tabellenkalkulation – Excel

### EXCEL-Grundlagen: Kurs im HomeOffice Einstieg jederzeit möglich



#### 261-50119

Andreas Matzdorf

Kursbeginn: 19. Januar.2026

Kурсende: 10. Juli 2026

Kurseinstieg jederzeit möglich!

20 Unterrichtseinheiten à 45 Min. sind individuell einzuplanen. Die Bearbeitung des Lehrstoffs ist in einer Zeitspanne von vier Wochen an allen Wochentagen und am Wochenende möglich.

Gebühr: 120,00 € (20 UStd.)

**EXCEL-Vertiefung:  
Kurs im Home-Office  
Einstieg jederzeit möglich**

**261-50120**

Andreas Matzdorf

Kursbeginn: 19.Januar.2026

Kursende: 10. Juli 2026

20 Unterrichtseinheiten à 45 Min. sind individuell einzuplanen. Die Bearbeitung des Lehrstoffs ist in einer Zeitspanne von sechs Wochen an allen Wochentagen und am Wochenende möglich.  
Gebühr: 120,00 € (20 Ustd.)



**MS Planner –  
Zentrale Aufgabenverwaltung  
Transparentes Taskmanagement  
für Teams**



Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.  
In Zusammenarbeit mit VHS Digital Kooperation.

**261-50124K**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 12.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 15,00 € (2 UStd.)

---

## Präsentation – PowerPoint

**Online: PowerPoint - Aufbaukurs  
Professionelle Präsentationen  
erstellen**



**261-50122**

Joachim Ochs

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 12.05.26  
Gebühr: 44,50 € (8 Ustd.)

---

## Office kompakt

**MS OneNote -  
Essentials zur professionellen  
Anwendung  
Individuelles und kollaboratives  
Wissensmanagement**



Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.  
In Zusammenarbeit mit VHS Digital Kooperation.

**261-50124**

Thorsten H. Bradt

Montag, 13.04.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30,00 € (4 Ustd.)

---

## Instagram

**Erfolgreiche Kampagnen  
mit Instagram**



Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.  
In Zusammenarbeit mit VHS Digital Kooperation.

**261-50309**

Thorsten H. Bradt

Samstag, 14.02.26, 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 30,00 € (4 Ustd.)

**261-50310**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 09.06.26, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 30,00 € (4 Ustd.)

## Künstliche Intelligenz

### Online: Google NotebookLM als „Wissens-Generator“

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit VHS Digital Kooperation.

**261-50313**

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 26.03.26, 20.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 € (2 UStd.)



### KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

**261-50320**

Robin Weniger

Montag, 29.06.26, 19.00 - 19.45 Uhr

Gebühr: 17,50 € (1 UStd.)



### KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

**261-50314**

Robin Weniger

Dienstag, 03.02.26, 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 20,00 € (2 UStd.)



**261-50315**

Robin Weniger

Dienstag, 21.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: 20,00 € (2 UStd.)

### KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

**261-50318**

Robin Weniger

Freitag, 12.06.26, 09.00 - 16.30 Uhr

Gebühr: 130,00 € (10 UStd.)



### KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

**261-50321**

Robin Weniger

Dienstag, 16.06.26 18.00 - 18.45 Uhr

Gebühr: 17,50 € (1 UStd.)



### Online: KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

**261-50322**

Robin Weniger

Freitag, 17.04.26, 15.30 - 16.15 Uhr

Gebühr: 20,00 € (1 UStd.)



Auf unserer Homepage  
[www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de)

finden Sie alle weiteren und wichtigen Infos zu den Kursen!

## Internet & Webseitenerstellung

### Der Weg zur eigenen Internetseite – WordPress für Anfänger/Fortgeschrittene

**261-50329**

Julian Tilmes

Montag, 27.04.26, 18.00 - 20.15 Uhr

Montag, 11.05.26, 18.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 42,60 € (6 UStd.)



### Canva-Workshop: Grundkurs

**261-50325**

Robin Weniger

Donnerstag, 26.02.26,

17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 40,00 € (4 UStd.)



### Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

**261-50326**

Robin Weniger

Mittwoch, 18.03.26,

17.30 – 19.45 Uhr

Gebühr: 30,00 € (3 UStd.)

### Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

**261-50328**

Robin Weniger

Mittwoch, 29.04.26,

17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 40,00 € (4 UStd.)



## Kommunikation & Management

### Digitales und kollaboratives

#### Mindmapping

#### Ideen finden, sammeln und teilen



Hinweis: Die Veranstaltung ist gebührenfrei und eignet sich bestens für eine erste Teilnahme an einer Videokonferenz!

**261-50701**

Thorsten H. Bradt

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie.

In Zusammenarbeit mit VHS Digital Kooperation.

Dienstag, 24.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr  
gebührenfrei (2 UStd.)

Auf unserer Homepage

[www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de)

finden Sie alle weiteren und wichtigen Infos zu den Kursen!

# Anhang:

## Informationen zu allen Online-Angeboten:

Die für die Teilnahme an Online-Kursen notwendige Zugangsdaten werden Ihnen zeitnah vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

Deshalb benötigen wir mit Ihrer Anmeldung eine aktuelle E-Mail-Adresse von Ihnen.

Die technische Grundausstattung sollte ein PC, Notebook oder Tablet mit einem aktuellen Betriebssystem und einem aktuellen Internet-Browser sein. Geeignete Browser für den Internetzugang sind Firefox, Chrome, Edge oder Safari. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung (Upload: 10 Mbit/s, Testen der Internetgeschwindigkeit unter <https://www.speed-check.org> möglich).

Ein Mikrofon und ein Lautsprecher sind die Grundausstattung. Geeignet ist auch ein Headset. Eine Kamera ist nicht zwingend erforderlich, bei einigen Veranstaltungen wie den Sprachkursen aber wünschenswert.

Für die unterschiedlichen Online- bzw. Webkonferenzsysteme gelten unterschiedliche Zugangswege und Voraussetzungen. Sofern kein Hinweis auf das im Kurs verwendete System steht, handelt es sich um Zoom oder BigBlueButton (vhs.cloud).

Vor dem Start jeden Angebotes kann der Kursleitende bei Bedarf einen Technikcheck für die Veranstaltung anbieten.

## Web-/Videokonferenzsysteme

### BigBlueButton

BigBlueButton™ ist ein webbasiertes Audio- und Videokonferenzsystem und steht in der vhs.cloud für die Konferenzfunktion zur Verfügung. Für Konferenzen außerhalb der vhs.cloud wird der Link für den Zugang zum Konferenzraum per E-Mail von der VHS oder der Kursleitung verschickt. In BigBlueButton ist auch eine Teilnahme über die Telefonwahl möglich. Die Telefon-Einwahldaten sind inner-

halb des Konferenzraums im öffentlichen Chat zu finden.

### Zoom

Für ein Angebot mit dem Videokonferenzdienst Zoom melden Sie sich bei der VHS an. Über Ihre angegebene E-Mail-Adresse erhalten Sie die Zugangsdaten von der VHS. Für die Zugangsdaten von einem Kooperationspartner (z.B. VHS Digitalkooperation) oder von der Kursleitung leiten wir Ihre E-Mail Adresse entsprechend weiter. Ihre Einladung für Zoom erhalten Sie als E-Mail, in der Regel kurz vor Seminarbeginn. Bitte installieren Sie für eine optimale Teilnahme vorab den Zoom-Client für Meetings (<https://zoom.us/download>).

Die Datenschutzbestimmungen von Zoom finden Sie hier (<https://zoom.us/de-de/privacy.html> ).

### vhs.cloud

Für vhs.cloud Angebote im virtuellen Klassenraum benötigen Sie eine eigene E-Mail-Adresse, einen eigenen vhs.cloud-Zugang, mit welchen Sie sich immer in die vhs.cloud einloggen. Hinweise zur Anmeldung in der vhs.cloud finden Sie auch auf der Internetseite der VHS Dormagen unter (Dormagen vhs: Online-Angebote ([vhsdormagen.de](http://vhsdormagen.de))).

Der Zugangscode für den von Ihnen gebuchten Kurs wird Ihnen vor der Veranstaltung von der VHS oder von der Kursleitung zugeschickt.

Die vhs.cloud ist eine Lernplattform mit vielen Werkzeugen (Tools) für die Kurgestaltung und – teilnahme. Für die Teilnahme an Konferenzen in der vhs.cloud benötigen Sie das Werkzeug „Konferenz“. Dieses finden Sie nach Betreten Ihres vhs.cloud-Kurses oder virtuellen Klassenzimmers in der Werkzeugliste auf der rechten Seite des vhs.cloud-Fensters. Durch Anklicken von „Konferenz“ in der Liste öffnet sich das Konferenzfenster, wo Sie „BigBlueButton starten“ oder „Zoom“ anklicken können. Damit öffnet sich der entsprechende Webkonferenzraum und kann betreten werden. Kursleitende können Teilnehmende aber auch über einen entsprechenden Link zu einer Konferenz in der vhs.cloud einladen.

# Bildungsurlaub

Umfassende Informationen zu den Bildungsurlauben  
finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de)

## Qualifikation für das Arbeitsleben – IT – Organisation & Management

### Fit im Job mit Excel

#### 261-50150K

Ursula Scholz

Montag - Mittwoch, 20.07. - 22.07.26,  
jeweils 09.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 135,10 € (24 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Kleingruppenkurs mit 8 - 9 Personen!

## Gesundheit

### Mental gestärkt, motiviert und fit für Beruf und Alltag

#### 262-30350K

Andreas Krämer

Montag - Donnerstag, 06.07. - 09.07.26,  
jeweils 09.00 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 266,60 € (32 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Kleingruppenkurs mit 6 - 8 Personen!

**Hinweis:** Der Kurs findet in der  
VHS Dormagen statt!

## Sprachen

### Bildungsurlaub: Französisch für Beginnende Niveau A1

#### 261-40800K

Carlo Meister

Voyages neu A1 - Hybride  
Ausgabe allango, ab Lekt. 1  
Montag - Freitag, 13.04. - 17.04.26  
täglich 09.30 - 16.15 Uhr  
Gebühr: 225,00 EUR (40 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Kleingruppenkurs mit 5 – 9 Personen!

### Bildungsurlaub: Italienisch für Beginnende Niveau A1

#### 261-40906K

Maria-Teresa Terracina

Allegro nuovo A1, ab Lekt. 1  
Montag - Freitag, 23.03. - 27.03.26  
täglich 09.00 - 15.45 Uhr  
Gebühr: 225,00 EUR (40 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Kleingruppenkurs mit 5 – 9 Personen!

### Bildungsurlaub: Spanisch für Beginnende Niveau A1

#### 261-42207K

Carlo Meister

Impresiones A1: Kurs- und  
Arbeitsbuch plus interaktive Version,  
ab Lekt. 1, + € 5,- f. Kopien  
Montag - Freitag, 18.05. - 22.05.26  
täglich 09.30 - 16.15 Uhr  
Gebühr: 225,00 EUR (40 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Kleingruppenkurs mit 5 – 9 Personen!

## **Bildungsurlaub: Niederländisch für Beginnende Niveau A1**

**261-41400K**

Carlo Meister

Goed idee! A1, Niederländisch für Anfänger, ab Lekt. 1  
Montag - Donnerstag, 27.04. – 30.04.26  
täglich 09.30 - 16.15 Uhr  
Gebühr: 180,00 EUR (32 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Kleingruppenkurs mit 5 – 9 Personen!

## **Bildungsurlaub: Niederländisch für Beginnende Niveau A1**

**261-41402K**

Carlo Meister

Goed idee! A1,  
Niederländisch für Anfänger, ab Lekt. 1  
Montag - Freitag, 08.06. - 12.06.26  
täglich 09.30 - 16.15 Uhr  
Gebühr: 225,00 EUR (40 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Kleingruppenkurs mit 5 – 9 Personen!

## **Bildungsurlaub: Niederländisch für Beginnende Teil II Niveau A1.2**

**261-41406K**

Carlo Meister

Goed idee!  
A1 - Niederländisch für Anfänger  
Montag - Freitag, 26.01. - 30.01.26  
täglich 09.30 - 16.15 Uhr  
Gebühr: 225,00 EUR (40 UStd.)  
VHS, Langemarkstr. 1-3  
Kleingruppenkurs mit 5 – 9 Personen!

**Weitere Kurse, Seminare, Vorträge, Exkursionen und Bildungsreisen bieten wir in diesen Programmberächen an:**

- Politik, Gesellschaft & Umwelt
- Kultur & Gestalten
- Gesundheit
- Sprachen
- Qualifikation für das Arbeitsleben – IT – Organisation & Management
- Schulabschlüsse



## THE PRACTICALITY OF THE PROPOSED APPROACH

The proposed approach is based on the assumption that the system can be divided into two parts: the system itself and the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.

The system part consists of the system itself and the environment part consists of the environment.