

**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

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 Stadtkasse 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 Halbdrahen
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, Betreuungs-
verfügung, 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,
Stadtkultur**

**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**

252-10903

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

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.

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

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 sich 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 und fordernde 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 aufstehen zu können!

Hinweis: Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und idealerweise 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 motivieren – der 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.)

Balletttage 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), Entspannungs-
pädagogin 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), Entspannungs-
pädagogin 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 Kurs teilnehmenden 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.OG
Kleingruppenkurs mit 5 - 9 Personen

ANMELDEBOGEN der Volkshochschule Dormagen

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name/Vorname Teilnehmer/Teilnehmerin

Straße

PLZ/ Ort

Telefon (tagsüber)

Mobil

E-Mail

Geburtsjahr

☐ männlich

☐ 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:

Veranstaltungsnummer:	falls belegt	Veranstaltungsnummer	falls belegt
1.		3.	
2.		4.	

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 Gebührenermächtigung. Eine Kopie des Familienpasses der Stadt Dormagen ist beigefügt.
- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass ich Infos über Veranstaltungen, Newsletter sowie den Feedbackbogen zur besuchten Veranstaltung als E-Mail erhalte. Ich kann mich jederzeit wieder durch Nachricht/E-Mail an info-vhs@stadt.dormagen abmelden. Eine Weitergabe meiner Daten an Dritte findet nicht statt.

Informationen zum Datenschutz sind zu finden auf der Webseite 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

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. Grundausrüstung in der Küche

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

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



Sprachen

Programmbereichsleiter
Inhaltliche und pädagogische Beratung:
Martti Zeyer
02133/257-4184
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!

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.

261-5011E
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
Kursende: 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.)

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.)

**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.)

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 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 trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen



261-50321

Robin Weniger

Dienstag, 16.06.26 18.00 - 18.45 Uhr
Gebühr: 17,50 € (1 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 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-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer



261-50319

Robin Weniger

Mittwoch, 27.05.26, 16.30 - 17.15 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

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

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 Grundausrüstung 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.speedcheck.org> möglich).

Ein Mikrofon und ein Lautsprecher sind die Grundausrüstung. 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 Telefoneinwahl 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)).

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 Kursgestaltung 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

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 Programmbereichen an:**

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



