

## **neue Angebote im Programm des Semesters I / 2013 der Volkshochschule Gummersbach**

**Legende:** V = Vortrag, S = Seminar, K = Kurs, B = Besichtigung, E = Exkursion,  
SF = Studienfahrt, F = Film, WS = Wochenendseminar

### **Fachbereich 1: Mensch und Gesellschaft**

- Das dreifache Gummersbach – ein Spaziergang durch die Innenstadt (E)
- Erlebniswanderung für Familien auf dem Energieweg – eine waldpädagogische Führung (E)
- Führung für Kinder durch das Eisenbahnmuseum in Dieringhausen (E)
- Führung durch die Feuerwache in Gummersbach (E)
- Ihre Steuererklärung mit ELStEr (K)
- Unterhaltspflicht der Kinder gegenüber ihren Eltern (V)
- Betreuung im Alltag – der Anfang vom Ende?! (V)
  
- Kleiner Tragekurs: Ins Leben getragen (EV)
- Schief gewickelt? Die Wahrheit über Stoff und Wegwerfwindeln (V)
- Kommunikation mit Kindern - Geht das auch ohne Stress? (V)
- Die Kunst der Veränderung (V)
- Geistig fit und vital im fortgeschrittenen Alter (V)
- Wie viel Religion verträgt Demokratie und wie viel Toleranz braucht Religion? (V)
- Pessach und Passion – Wege in die Freiheit (V)
- Motorsägen – Erweiterungslehrgang (K)
- Die Seele des Hundes (V)
- Parasiten naturheilkundlich bekämpfen (V)
- Spiel oder Ernst? Körpersprache von Hunden richtig deuten (V)
- Angst vor Hunden (V)
- Freizeitreiten für Anfänger (K)
- Freizeitreiten für Teilnehmer/innen ab 50 Jahre (K)
- Reiten für Körper und Seele (K)
- Reiten lernen für Kinder im Rahmen der Ferienspielaktion (K)

### **Fachbereich 2: Kultur – Gestalten – Kreativität**

- Vorstellung von 4 hochgelobten Romanen
- Kunstdiavortrag: Peter Paul Rubens – der deutsche Expressionismus (V)
- 3 Dia-Vorträge: - Mallorca (V)  
- der Bodensee (V)  
- Die Sächsische Schweiz (V)
  
- Zuschneiden und Nähen am Vormittag (K)
- Zuschneiden und Nähen am Nachmittag (K)
- Nähkurs für Kinder in den Osterferien (K)

### **Fachbereich 3: Gesundheit, Ernährung**

- Raucherentwöhnung mit Hilfe der Heilhypnose (K)
  - Schüßler Salze (WS)
  - Hautprobleme aus naturheilkundlicher Sicht (V)
  - Basenfasten (K)
  - das Reizdarmsyndrom (V)
  - „Kräuterelexiere, Salben, Öle und Tinkturen (K)
  - Tinkturen und Salben herstellen (WS)
  - Hildegard von Bingen und ihre heilenden Kräuter (4 Veransth. am WE)
  - Heilpflanzen für Frauen (WS)
  - die heilende Kraft des Schlafes: Sounder Sleep System (WS)
  - Hatha-Yoga (K)
  - Das Kreuz mit dem langen Sitzen...(WS)
  - Bewegt und aktiv gegen Stress (K)
  - frische Energie tanken für Körper, Geist und Seele (K)
  - Qi Gong zum Kennenlernen (WS)
  - Qi Gong für Fortgeschrittene (WS)
  - Schnupperkurs Baguazhang (WS)
  - Feldenkrais (WS)
  - sanfte Wirbelsäulenmassage (K)
  - Kopf-, Schulter- und Nackenmassage (WS)
  - Sanfter Druck am richtigen Punkt: Akupressur (V)
  - Brasil Walking (vormittags und abends) (K)
  - Aroha: Sanftes Training für Körper und Geist (K)
  - Ganzkörper-Fitness-Gymnastik (K)
  - Fit mit 60 und darüber (K)
  - Spaß am Tanzen für flotte Senioren (K)
  - Crashkurse: Gesellschaftstänze für Paare (K)
  - Bogenschießen für Eltern und Kind (WS)
- 
- Kräuterwanderung mit Gaumenschmaus (EV)
  - Die moderne italienische Küche (K)
  - Hähnchen international (EV)
  - Das preiswerte internationale Menü (EV)
  - Weg mit dem Winterspeck! (EV)
  - Bärlauch, Brennessel, Spargel und Co. (EV)
  - Gerichte aus den Mittelmeerregionen (EV)
  - Unkompliziertes, vitaminschonendes, schnelles Dampfgaren (3 Veransth.)
  - Single-Rezepte (EV)
  - USA kulinarisch (EV)
  - Mallorquinische Küche (EV)
  - American Baking – Backen wie in Amerika (2 EV)
  - Spaß beim leichten Backen (EV)

#### **Fachbereich 4: Sprachen**

- English after school (Klasse 7 und 8) (K)
- Hooray for Holidays (K)
- Retirement – Ageing – Old Age (K)
- English Book Club (K)
- Let's have fun and talk on C2-level (K)
- English for Academic Purposes (K)
- The Romantic Gothic Novel (K)
- Niederländisch als Kompaktkurse in den Osterferien (K)

#### **Fachbereich 5: Arbeit, Beruf, EDV**

- Wirkungsvolle Mahnstrategien (K)
- Bilanz, G+V und Geschäftsbericht lesen und beurteilen (K)
- „Raus mit der Sprache“ (K)
- Pressearbeit 2.0 für Vereine (K)
- Auf den Punkt - Denken, schreiben, überzeugen (WS)
- Schnupperkurs Rhetorik (WS)
- Schnupperkurs Schlagfertigkeit (WS)  
Sag „Nein“ und fühl dich gut (WS)
- unwiderstehlich sein: Charisma (WS)
- Kindertagespflegeperson – ein Job für mich? (V)
- Macbook/Notebooks aufrüsten – ein neuer Rechner nur durch Aufrüstung

#### **Fachbereich 6: Grundbildung und Schulabschlüsse**

- Fachoberschulreife (2 Lehrgänge)