

Neue Angebote im Programm des Semesters II / 2016 der Volkshochschule Gummersbach

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

Programmbereich 1 „Mensch und Gesellschaft“

- Steinmüllersaga

Teil IX: Etablierung des NS-Systems,
kreditfinanzierter, wirtschaftlicher Aufschwung und Kriegsbeginn
(1933 - 1942)

Teil X: Kriegsende, Nachkriegszeit und beginnendes Wirtschaftswunder
(1943 – 1955)

Zusammenfassung: 100 Jahre Steinmüller
in Bildern und Texten

- Ausstellungsbesuch mit Führung: „Unsere Geschichte. Deutschland seit 1945“

Ort: Haus der Geschichte in Bonn

- Kanzlerbungalow und Park

Rundgang und Ausstellung mit Führung

- Ausstellung mit Führung „Glanz und Grauen“ - Mode im Dritten Reich

Ort: Industriemuseum Kraftwerk Ermen & Engels

- Der WDR in Köln – eine Hausführung (E)

- Ein ganzes Dorf heizt mit Holz (E)

Besichtigung mit Führung des Holzheizwerks und der Holzschnitzelaufbereitung in
Lieberhausen

- Länderreportagen

- Pommern

- Bretagne

- New York City

- Seine Immobilie zum richtigen Wert kaufen bzw. verkaufen (WS)

- Einfach nur ein bisschen wild oder doch AD(H)S? (EV)

- Achtsamkeit (EV)

- Aktiv gegen die Angst (EV)

- Depressionen vorbeugen (EV)

- Geistig fit und vital im fortgeschrittenen Alter (EV)

- Islam und Moderne – ein Widerspruch? (EV)

- Hieronymus Boschs grandiose Bilderwelt (EV)

- Dominanz – wollen Hunde Chef sein? (EV)

- Kampf oder Flucht – Angst und Aggression bei Hunden (EV)

- Der richtige Umgang mit Hunden – Beißunfälle vermeiden (EV)

- Ein neuer Hund kommt ins Haus (EV)
- Phytotherapie für Tiere (EV)
- Wertvolle Futterpflanzen für kleine Heimtiere (EV)

Programmbereich 2 „Kultur und Kreativität“

- Licht, Bewegung und Zeit in der Fotografie (EV)
- Simple Blitztechnik mit großer Wirkung (K)
- Kreativ denken – sehen – fotografieren (EV)
- Bridge für Anfänger (K)
- Freies/offenes Singen für Männer (EV)
- Freies/offenes Singen in gemischter Gruppe (EV)
- Blues Harp – Workshop für Einsteiger (WS)

Programmbereich 3 „Gesundheit/BeWStgung und Ernährung“

- Hochsensitivität (E)
- Resilienzförderung (E)
- Ich fühl' mich krank und weiß nicht warum (E)
- Reizdarm (E)
- Burn-Out-Prävention (WS)
- Yoga für die Mittelstufe (K)
- Yoga am Mittag (K)
- Entspannung mit Klängen (WS)
- Entspannungstechniken (WS)
- Die kleine Nackenschule (WS)
in Kooperation mit Rehaktiv Oberberg
- Selbstverteidigung (WS)
- Wirbelsäulengymnastik (K)
- Trockengymnastik 50 plus (K)
- neue Tanzkurse

- Kochen für Männer/Grundlagen (K)
- Hähnchenrezepte von fein bis rustikal (EV)
- Streetfood wie in Marrakesch (EV)
- Vegetarische türkische Küche (EV)
- Kulinarische Geschenke – selbst gemacht (EV)
- Abwechslungsreiche vegetarische Kichererbsengerichte (EV)
- Industrieprodukte adé (EV)
- Glutenfrei backen (EV)
- Basische Ernährung (EV)
- Naschen ohne Reue (EV)
- 44. VHS-Bierseminar (K)

Programmbereich 4 „Sprachen“

- Arabisch für Anfänger (K)

Programmbereich 5 „Beruf/Alltag/EDV“

- Umgang mit Krisen (WS)
- Grundkurs Pressetexte (E)
- Professionell Texten (WS)
- Schlagfertigkeit (WS)
- Arbeitstechnik / Zeitmanagement (WS)
- Wie erstelle ich einen Businessplan? (E)
- Steuertipps für Existenzgründer (E)
- Mit Marketing den Kunden erreichen (E)
- Storytelling im Marketing (E)
- Unternehmensführung mit der BWA (E)
(betriebswirtschaftliche Auswertung)

- Vorstellung der „Seniorenplattform Oberberg“ (EV)
- Bloggen und Websites erstellen mit WordPress (WS)
- Das kleine Heimnetzwerk (WS)