











Inhaltsverzeichnis

Adresse – Öffnungszeiten	2	Einblicke in die vhs Frechen	4
Ansprechpartner:innen.....	3	vhs-Kalender	5
 Politik – Gesellschaft – Nachhaltige Entwicklung		 Future Skills – Familienbildung	
Zusammenhänge verstehen und Wissen erlangen	13	Future Skills – Bildungsurlaub	110
Online-Veranstaltungen mit überregionalen Partner:innen.....	19	Future Skills	113
Lokal handeln – global denken.....	24	Familienbildung	118
Recht – Verbraucherfragen	32	 Sprachen	
Finanzen.....	34	Englisch.....	125
 Kunst – Kultur		Französisch	130
Kunst- und Kulturgeschichte	40	Italienisch	133
Literatur.....	45	Spanisch	136
Musik	47	Niederländisch.....	139
Führungen.....	49	Weitere Fremdsprachen (Kroatisch, Russisch, Japanisch, Koreanisch).....	141
Edle Getränke	53	Deutsch als Zweitsprache	143
Comedy trifft Bildung	55	 Gesundheit – Bewegung – Ernährung	
 Kreativität – Gestalten		Schnupperstunden Gesundheit	148
Tanz	58	Gesundheitsforum	149
Fotografie.....	60	Gesunde Ernährung.....	153
Malen und Zeichnen	61	Yoga, Entspannung, Meditation und Co.: Einzeltermine und Kurse.....	157
Arbeiten mit unterschiedlichen Materialien	65	Rücken, Hüfte, leichte Gymnastik & Co... ..	171
Arbeiten mit Ton.....	66	Fitness & Ausdauer	179
Nähen, Stricken und Häkeln	67	Wasserkurse	187
 Philosophie – Religion		 Grundbildung – Schulabschlüsse	
Philosophie	70	Lesen und Schreiben lernen – Grundbildung	190
Religion	71	Mittlerer Schulabschluss / Fachoberschulreife.....	191
 Beruf – Medienkompetenz – Wissenschaft – Technik		 Was Sie sonst noch wissen sollten	
Bildungsurlaub.....	74	Schulungsgebäude	192
Qualifizierungen	77	Mitwirkung in der vhs.....	193
EDV-Anwendungen	80	Teilnahmebedingungen.....	194
Medienkompetenz.....	85	Bildnachweise	197
Künstliche Intelligenz (KI)	88	Anmeldeformular	203
Apps der Woche.....	97		
Berufsberatung im Erwerbsleben.....	102		
Wissenschaft und Technik.....	105		
Betriebe vor Ort.....	108		

Hauptstraße 110 - 112, 50226 Frechen
Telefon 02234 / 501 - 1253
www.vhs-frechen.de
info@vhs-frechen.de
www.facebook.com/vhsfrechen
Instagram: vhs_frechen



Mitglied des
Landesverbandes
der Volkshoch-
schulen
NRW



Kommunales
Weiterbildungs-
zentrum

Öffnungszeiten

Montags:	8.30 - 12.30 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Dienstags:	8.30 - 12.30 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
Mittwochs:	8.30 - 12.30 Uhr	
Donnerstags:	8.30 - 12.30 Uhr	14.00 - 17.30 Uhr
Freitags:	8.30 - 12.30 Uhr	

Während der Schulferien bleibt die vhs
nachmittags geschlossen.

Versammlung der Kurssprecher:innen

Die Versammlung der Kurssprecher:innen der vhs Frechen ist ein unabhängiges Gremium, in dem sich die Vertreter:innen aus allen Kursen treffen, um Fragen zu besprechen, die sich aus der Arbeit in den einzelnen Veranstaltungen ergeben oder die das Gesamtangebot der Volkshochschule Frechen betreffen. Die hauptamtlichen Mitarbeitenden beantworten in dieser Sitzung gerne Fragen der Versammlung. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter www.vhs-frechen.de/mitwirkung

Kurssprecher:in: Doris Boch, info@vhs-frechen.de

Versammlung der Kursleiter:innen

Die Kursleiter:innen der vhs sind herzlich eingeladen, sich über die gemeinsame Arbeit auszutauschen und das Programm der vhs Frechen zu besprechen. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Kursleitungssprecherin: Ingrid Link, info@vhs-frechen.de

Sie können sich ab Donnerstag, den 22. Januar 2026 anmelden

1. Einfach & schnell per Onlineanmeldung unter www.vhs-frechen.de
2. Alternativ auch schriftlich mit dem im Heft abgedruckten Anmeldeformular
3. Persönlich in der vhs-Geschäftsstelle

Hinweis: Mögliche Ermäßigungen finden Sie am Ende des Heftes unter der Rubrik Teilnahmebedingungen.

Sie finden stets das aktuelle komplette Programm der Volkshochschule Frechen auf: www.vhs-frechen.de.

Selbstverständlich erfolgt die Übermittlung Ihrer persönlichen Daten bei der Anmeldung über die Homepage verschlüsselt über eine sichere Verbindung. Einzelheiten hierzu finden Sie in unserer Datenschutzerklärung (www.vhs-frechen.de/Datenschutz).

**Filip Dedeurwaerder-Haas**

Leiter der Volkshochschule

Fachbereiche: Beruf - Medienkompetenz - Wissenschaft - Technik,

Future Skills - Familienbildung

Telefon 02234 / 501 - 1242, filip.dedeurwaerder-haas@stadt-frechen.de

**Antje Laacks**

Stellvertretende Leiterin der Volkshochschule / Pädagogische Mitarbeiterin

Fachbereiche: Politik - Gesellschaft - Nachhaltige Entwicklung,

Philosophie - Religion, Future Skills - Familienbildung,

Einzelveranstaltungen im Fachbereich Gesundheit

Seit 01.01.2025: Koordination Prozesskette Nachhaltigkeit NRW

Telefon 02234 / 501 - 1256, antje.laacks@stadt-frechen.de

**Krischan Fiedler**

Pädagogischer Mitarbeiter

Fachbereiche: Kunst - Kultur, Kreativität - Gestalten,

Sprachen, Deutsch als Zweitsprache

Telefon 02234 / 501 - 1252, krischan.fiedler@stadt-frechen.de

**Christina Schmidt**

Pädagogische Assistentin

im Fachbereich Deutsch als Zweitsprache

Telefon 02234 / 501 - 1519, christina.schmidt@stadt-frechen.de

**Aurelia Schaaf-Lakebrink**

Pädagogische Mitarbeiterin und Weiterbildungslehrerin

Fachbereiche: Gesundheit - Bewegung - Ernährung, Schulabschlüsse,

Koordination Kita-Qualifikation, Podcast 42

Sprechstunde: dienstags, 12:00-13:00 Uhr

Telefon 02234 / 501 - 1435, aurelia.schaaf-lakebrink@stadt-frechen.de

**Katja Stabel**

Verwaltungsleiterin

Verwaltungsorganisation,

Beschaffung, Qualitätsmanagement

Telefon 02234 / 501 - 1259, katja.stabel@stadt-frechen.de

**Antonia Alba**

Kursorganisation, Haushalt,

Statistik, Veranstaltungs- und Anmeldeauskünfte

Telefon 02234 / 501 - 1255, antonia.alba@stadt-frechen.de

**Kyriaki Marmaridou**

Veranstaltungs- und Anmeldeauskünfte, Honorarzahlung,

Gebührenabwicklung

Telefon 02234 / 501 - 1253, kyriaki.marmaridou@stadt-frechen.de

**Iris Finster-Oefner**

Allgemeine Verwaltung, Abrechnung von Integrationskursen

Telefon 02234 / 501 - 1575, iris.finster-oefner@stadt-frechen.de

Die vhs in Zahlen

Einblicke in die vhs-Statistik 2024

8.389 Teilnehmende	504 durchgeführte Veranstaltungen	171 aktive Kursleitende
361 geplante Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2026	9.707 Unterrichtsstunden	493 Beratungen
167 Unterrichtsstunden Online	12 hauptamtlich Beschäftigte	65 Deutschtest für Zuwanderer
91 Absolvent:innen des Einbürgerungstests bzw. des Testes "Leben-in- Deutschland"	81,2 Durchführungs- quote der angebotenen Kurse	377.576 Euro Einnahmen über Landes- und Bundesmittel
Kurse in 10 Fremdsprachen	9 Absolvent:innen des Mittleren Schulabschlusses	davon 2 mit Qualifikation für die Gymnasiale Oberstufe

Diese Zahlen zeigen, wie lebendig und vielseitig die vhs Frechen ist.

Danke, dass Sie Teil davon sind!

In der Woche **vom 2. bis zum 7. Februar** finden die **Sprachenberatung** und viele **Schnupperstunden im Sprachen- und Gesundheitsbereich** statt.

Weitere Informationen finden Sie in den jeweiligen Fachbereichen und als Übersicht auf Seite 145.

Januar/Februar			
22.01.26	Vortrag	Das 1x1 der Geldanlagen – Ein C(r)ash-Kurs für Einsteiger:innen (online)	siehe Seite 34
27.01.26	Vortrag	Verständliche Kommunikation für alle – Eine Einführung zu Einfacher Sprache	siehe Seite 107
27.01.26	Vortrag	Klima und Konsum	siehe Seite 19
28.01.26	Vortrag	Der Po – Eine Region im Verborgenen. Ein medizinischer Vortrag.	siehe Seite 149
29.01.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft?	siehe Seite 21
02.02.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten	siehe Seite 107
03.02.26	Workshop	Wellness und Wohlbefinden mit wohlriechenden ätherischen Ölen	siehe Seite 149
04.02.26	Vortrag	Das aktuelle Betreuungsrecht	siehe Seite 32
04.02.26	Exkursion	Vor Ort: Brademann Sondermaschinenbau in Erkelenz	siehe Seite 108
07.02.26	Wochenende	Schnuppervortrag: Gesund ernähren? Ja, klar! Aber wie mache ich das in meinem Alltag?	siehe Seite 153
20.02.26	Comedy	Comedreams – das Comedy Open Mic	siehe Seite 55
23.02.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?	siehe Seite 92
24.02.26	Vortrag	Klima und Eigenanbau	siehe Seite 19
24.02.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen	siehe Seite 106
28.02.26	Wochenende	Acrylmal-Café – Coffee to go	siehe Seite 62
28.02.26	Wochenende	Schnupperworkshop: Discofox für Anfänger:innen	siehe Seite 59
28.02.26	Wochenende	Schnupperworkshop: Salsa für Anfänger:innen	siehe Seite 59

März			
01.03.26	Wochenende	Kleidertauschbörse in der vhs Frechen	siehe Seite 28
01.03.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte	siehe Seite 47
02.03.26	Ausstellung	Ausstellungseröffnung: Femizide – ermordet im Rhein-Erft-Kreis, weil sie Frauen waren	siehe Seite 13
03.03.26	Ausstellung	AUSSTELLUNG: Femizide – ermordet im Rhein-Erft-Kreis, weil sie Frauen waren	siehe Seite 12
04.03.26	Vortrag	Die Patientenverfügung	siehe Seite 32
04.03.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte	siehe Seite 43
06.03.26	Exkursion	Radeln und Reden – auf Englisch	siehe Seite 129
07.03.26	Wochenende	Discofox für Anfänger:innen	siehe Seite 59
07.03.26	Exkursion	Anlässlich des Internationalen Frauentags: Kölner Frauenpower – Frauen gestalten Geschichte	siehe Seite 49
07.03.26	Wochenende	Handlettering – die Kunst der schönen Buchstaben	siehe Seite 63
07.03.26	Wochenende	Gesund ernähren? Ja, klar. Aber wie mache ich das in meinem Alltag?	siehe Seite 153
08.03.26	Wochenende	Beckenboden-Workshop	siehe Seite 157
08.03.26	Exkursion	Der Melaten-Friedhof und die Symbolik des Todes	siehe Seite 49
10.03.26	Vortrag	„Letzte Hilfe“ Am Ende wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	siehe Seite 24
10.03.26	Vortrag	Karten auf den Tisch: Über Privilegien sprechen	siehe Seite 14
10.03.26	Lesung	Erziehen mit Herz – 12 Zutaten für eine gelingende Elternschaft	siehe Seite 118
11.03.26	Exkursion	Kollwitz neu sehen. Führung durch das wiedereröffnete Käthe Kollwitz Museum Köln	siehe Seite 40
11.03.26	Vortrag	Mozarts „Figaro“ und Beethovens „Fidelio“ – Freiheitskampf auch in der Musik	siehe Seite 47
11.03.26	Vortrag	Livestream - vhs.wissen live: Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne	siehe Seite 41
13.03.26	Workshop	Amerikanische Weinkultur – eine Weinreise durch die USA	siehe Seite 54
14.03.26	Exkursion	Cologne – das französische Köln	siehe Seite 50

14.03.26	Wochenende	Collage – kreativer Prozess mit unbegrenzten Möglichkeiten	siehe Seite 65
14.03.26	Wochenende	Demokratie-Frühstück: Femizide – ermordet, weil sie Frauen waren	siehe Seite 25
14.03.26	Wochenende	Energietanken mit Qigong. Bewegt und gestärkt ins Wochenende	siehe Seite 159
15.03.26	Wochenende	Buchmalerei: Initialen	siehe Seite 64
16.03.26	Vortrag	Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen	siehe Seite 21
18.03.26	Vortrag	Klima und Kultur	siehe Seite 19
18.03.26	Vortrag	Nachhaltige Geldanlagen – Eine Einführung	siehe Seite 35
18.03.26	Vortrag	Schlösser der Hohenzollern in Potsdam und Berlin	siehe Seite 42
18.03.26	Workshop	Nähen für Jugendliche	siehe Seite 68
20.03.26	Workshop	Braukunst in Frauenhand	siehe Seite 53
20.03.26	Comedy	Comedreams – das Comedy Open Mic	siehe Seite 55
21.03.26	Wochenende	Selbstbehauptung in bedrohlichen Situationen	siehe Seite 152
24.03.26	Vortrag	Lebensräume: Englands sonniger Süden.	siehe Seite 15
25.03.26	Vortrag	Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?	siehe Seite 22
25.03.26	Vortrag	Photovoltaik und Stromspeicher: Neue Möglichkeiten für das Eigenheim	siehe Seite 33
27.03.26	Lesung	Kunst + Kölsch: Noch'n Gedicht – Wortspielereien von Heinz Erhardt	siehe Seite 45
27.03.26	Vortrag	Mach Dein Testament. Richtig vererben und übertragen	siehe Seite 33
28.03.26	Wochenende	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	siehe Seite 117
28.03.26	Wochenende	Qigong im KERAMION – Fließende Bewegungen mit Blick auf Keramik-Kunst	siehe Seite 159
29.03.26	Exkursion	Besuch der Synagoge Roonstraße in Köln	siehe Seite 71
29.03.26	Exkursion	Köln-Ehrenfeld – Wandel eines Industrievorortes	siehe Seite 50

April

01.04.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung	siehe Seite 44
02.04.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben	siehe Seite 42

11.04.26	Wochenende	Digitale Balance für mehr Lebensqualität	siehe Seite 102
13.04.26	Vortrag	Geld anlegen mit ETF für Einsteiger:innen (online)	siehe Seite 35
15.04.26	Vortrag	Heimische Sträucher – kleine Pflanzen, große Wirkung	siehe Seite 17
16.04.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen	siehe Seite 22
17.04.26	Exkursion	Sicher unterwegs mit Fahrrad oder Pedelec: Ein praktisches Training für mehr Sicherheit auf dem Rad	siehe Seite 151
18.04.26	Exkursion	Köln-Sülz – Palanterstraße, Geusenfriedhof und Unibibliothek	siehe Seite 51
18.04.26	Wochenende	Strich für Strich – Zeichnen lernen	siehe Seite 62
18.04.26	Wochenende	Workshop Functional Fitness – Kraftvoll und gesund durchs Leben	siehe Seite 182
18.04.26	Wochenende	Boule ist cool – das Boule-Spiel kennenlernen und ausprobieren	siehe Seite 152
19.04.26	Exkursion	Besuch der Kölner Zentralmoschee	siehe Seite 71
19.04.26	Wochenende	Wechseljahre-Wohlfühl-Workshop für Frauen	siehe Seite 157
21.04.26	Vortrag	Praktische Tipps für schwierige Situationen und den Umgang mit bössartigen Menschen.	siehe Seite 70
21.04.26	Vortrag	Zur Psychologie des Faschismus und Populismus in Vergangenheit und Gegenwart	siehe Seite 15
22.04.26	Vortrag	Klima und Beteiligung	siehe Seite 20
22.04.26	Vortrag	Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen	siehe Seite 23
22.04.26	Vortrag	Lieder in der Zeit der Romantik – Franz Schubert und Robert Schumann	siehe Seite 48
24.04.26	Comedy	Comedreams – das Comedy Open Mic	siehe Seite 55
25.04.26	Exkursion	Köln – ganz klein in meinem Herzen. Kabarettistische Führung durch die Kölner Altstadt	siehe Seite 51
25.04.26	Wochenende	Demokratie-Frühstück: Strategisch nachhaltig – Strukturwandel in Frechen	siehe Seite 25
28.04.26	Vortrag	Sicher durch die digitale Geldwelt: Tipps für sicheres Online-Banking und Betrugsprävention	siehe Seite 36
29.04.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Die Kelten	siehe Seite 44
29.04.26	Vortrag	Von Schwerin nach Greifswald – Gesichter Mecklenburg-Vorpommerns	siehe Seite 43

Mai			
05.05.26	Vortrag	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	siehe Seite 34
05.05.26	Exkursion	Das CJD Berufsbildungswerk	siehe Seite 27
06.05.26	Vortragsreihe	Von der Romanik bis zum Barock – vier Epochen der Kunstgeschichte: Einführung in den Barock	siehe Seite 41
07.05.26	Vortrag	Klima und Psychologie	siehe Seite 20
08.05.26	Exkursion	Die Quarzwerke in Frechen. Ein Rundgang durch Rekultivierungsflächen und Tagebau	siehe Seite 29
09.05.26	Exkursion	Das Kölner Kunibertsviertel	siehe Seite 51
09.05.26	Wochenende	Konflikte lösen mit alternden Eltern	siehe Seite 120
09.05.26	Wochenende	Mani in pasta – Kochen auf Italienisch A1/ A2	siehe Seite 134
12.05.26	Vortrag	Finanzielle Bildung für Einsteiger:innen	siehe Seite 36
12.05.26	Vortrag	Informationsveranstaltung Starkregenvorsorge	siehe Seite 17
15.05.26	Lesung	Lachen mit Goethe und Schiller – die lustigen Klassiker	siehe Seite 46
18.05.26	Vortrag	In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht	siehe Seite 23
19.05.26	Vortrag	Philosophie – Denkanstöße für den Alltag und die Gesellschaft	siehe Seite 70
20.05.26	Exkursion	Auf den Spuren der Gold-Kraemer-Stiftung – bei einem Rundgang durch das Pferdesport- und Reittherapiezentrum	siehe Seite 27
20.05.26	Vortrag	Verschwenderisch statt sparsam: Wie wir den Stoffwechsel-Turbo in uns durch „braunes“ Fett aktivieren können	siehe Seite 150
20.05.26	Vortrag	Modellstadt Pompei	siehe Seite 43
23.05.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland	siehe Seite 106
28.05.26	Exkursion	Radtour durch Frechens Vergangenheit – Geschichte, Kunst & Kurioses entdecken	siehe Seite 28
29.05.26	Exkursion	Die Quarzwerke in Frechen. Ein Rundgang durch Rekultivierungsflächen und Tagebau	siehe Seite 29
29.05.26	Comedy	Comedreams – das Comedy Open Mic	siehe Seite 55
30.05.26	Exkursion	Frühjahrsputz rund um vhs-Veranstaltungsorte. Eine Müllsammelaktion.	siehe Seite 30

30.05.26	Wochenende	Mit Bildern zur Klarheit – Berufliche Neuorientierung mit Herz und Vision	siehe Seite 105
30.05.26	Wochenende	Italienisch für den Urlaub. Intensivkurs für Anfänger:innen	siehe Seite 133
30.05.26	Wochenende	Mit Bildern zur Klarheit – Berufliche Neuorientierung mit Herz und Vision	siehe Seite 105
Juni/Juli/August			
02.06.26	Vortrag	Queer Basics: Vielfalt erkennen und verstehen	siehe Seite 16
03.06.26	Vortrag	Klima und Finanzen	siehe Seite 20
06.06.26	Exkursion	Köln-Mülheim – vom Schanzenviertel zur Keupstraße	siehe Seite 52
09.06.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur	siehe Seite 45
12.06.26	Konzert	Minsche un ihr Stadt III – ein neuer köl-scher Mitsingabend	siehe Seite 48
13.06.26	Exkursion	Via Culturalis – Kölns bedeutendster Kulturpfad	siehe Seite 52
14.06.26	Wochenende	Acrylmal-Frühstück – Coffee to go	siehe Seite 63
14.06.26	Wochenende	Yoga Workshop „Zeit für mich“	siehe Seite 162
17.06.26	Vortrag	Gemeinsam Zukunft gestalten. Die Frechener Nachhaltigkeitsstrategie (online)	siehe Seite 18
17.06.26	Lesung	Tanja Kinkel: „Im Winde der Freiheit“	siehe Seite 46
18.06.25	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition	siehe Seite 113
19.06.26	Workshop	Bella Italia – Weine vom Gardasee	siehe Seite 54
19.06.26	Comedy	Comedreams – das Comedy Open Mic	siehe Seite 55
21.07.26	Vortrag	Livestream – vhs.wissen live: Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte	siehe Seite 105
21.06.26	Exkursion	Der Kölner Rheinauhafen	siehe Seite 53
10.07.26	Comedy	Comedreams – das Comedy Open Mic	siehe Seite 55
13.07.26	Vortrag	Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Bitcoin & Co.	siehe Seite 37
15.07.26	Vortrag	Neues Licht am Horizont? Wissenswertes rund um Erkrankungen der Brust	siehe Seite 150



Politik Gesellschaft Nachhaltige Entwicklung

- Zusammenhänge verstehen und Wissen erlangen
- Online-Veranstaltungen mit überregionalen Partner:innen
- Lokal handeln – global denken
- Recht – Verbraucherfragen
- Finanzen

Fachbereichsleitung:
Antje Laacks
Telefon 501 - 1256

Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:
Antonia Alba und
Kyriaki Marmaridou
Telefon 501 - 1255 + 1253

Politik – Gesellschaft – Nachhaltige Entwicklung

vhs als demokratischer Ort des Lernens:

Zusammen in Vielfalt. Nachhaltig. Vernetzt.

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die ein allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben: Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Veranstaltungen an Volkshochschulen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Der Fachbereich ist in drei Bereiche unterteilt. Im ersten Teil finden Sie Veranstaltungen, bei denen Sie Ihr Wissen erweitern können. Ergänzt von einigen überregionalen Online-Vorträgen zu einer Vielzahl von Themen. Im zweiten Teil liegt der Fokus darauf, ins Handeln zu gelangen. Der dritte Bereich befasst sich mit praxisnahen Veranstaltungen im Bereich Recht, Verbraucherfragen und Finanzen.

261110 Ausstellung

**Frauenhaus
Rhein-Erftkreis e. V.
Ausstellungsdauer:
3. März - 27. März 2026
vhs, Hauptstraße**

STADT  FRECHEN
GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE 



AUSSTELLUNG: Femizide – ermordet im Rhein-Erft-Kreis, weil sie Frauen waren In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen.

Die vom Frauenhaus Rhein-Erftkreis e. V. konzipierte Wanderausstellung zeigt eindrücklich, dass Femizide keine Einzelfälle sind, sondern eine strukturelle Form geschlechtsspezifischer Gewalt darstellen. Sie macht sichtbar, was oft verdrängt wird. Jedes Jahr werden Frauen Opfer tödlicher Gewalt – allein weil sie Frauen sind. Hinter den nüchternen Zahlen stehen Gesichter, Geschichten und Lebensträume, die auf grausame Weise beendet wurden. Mit dieser Ausstellung möchten wir gemeinsam ein Zeichen setzen: gegen Gewalt, für Solidarität und für eine Gesellschaft, in der Frauen frei und ohne Angst leben können. Die Ausstellung kann während der Öffnungszeiten der vhs besichtigt werden.

Zusammenhänge verstehen und Wissen erlangen

AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG Femizide – ermordet im Rhein-Erft-Kreis, weil sie Frauen waren

Zur Eröffnung der Ausstellung „Femizide – ermordet im Rhein-Erft-Kreis, weil sie Frauen waren“ lädt die vhs Frechen herzlich ein. Geplant sind Wortbeiträge des Bürgermeisters der Stadt Frechen (Uwe Tietz), der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen (Nina Herrmann) und der Leiterin des Frauenhaus Rhein-Erft-Kreis e. V. (Janin Harig). Im Anschluss an die Eröffnung führt Janin Harig durch die Ausstellung, die über diese strukturelle Form geschlechtsspezifischer Gewalt informiert und zum Nachdenken und Dialog anregen soll. Die Veranstaltung inklusive Getränk und Snack ist gebührenfrei.

Um eine Anmeldung wird gebeten.

2611109 nachmittags

**1 x Montag
17.00-18.00 Uhr
2. März 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße**

STADT  FRECHEN
GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE 



Ausstellung
03. bis 27.03.2026

FEMIZIDE

... ermordet im Rhein-Erft-Kreis,
weil sie **Frauen** waren

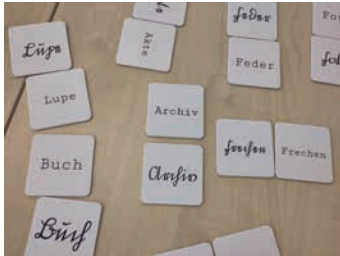


Foyer der vhs Frechen
Hauptstraße 110-112 · 50226 Frechen



2611111 nachmittags

Team Stadtarchiv Frechen
4 x mittwochs
16.00-17.00 Uhr
ab 4. März 2026
gebührenfrei
Lesesaal des Stadtarchivs



Alte Schriften lernen – Kurrent und Sütterlin entdecken (Einführungskurs)
In Kooperation mit dem Stadtarchiv Frechen

Wer in historische Quellen eintauchen möchte, kommt meist am Lesen alter Handschriften nicht vorbei. Vielen fehlt jedoch das nötige Rüstzeug, um faszinierende Zeugnisse der Vergangenheit wie alte Familienrezepte oder Akten aus dem Stadtarchiv zu entschlüsseln. In diesem Kurs werfen wir zunächst einen Blick auf die Entwicklung der Schrift, um ein Gespür für alte Schriften und ihre Verbindung zu unserem heutigen Schriftbild zu entwickeln. Anschließend üben wir das Lesen der Kurrent- und der Sütterlinschrift des 19. und 20. Jahrhunderts – mit spannenden Originaltexten aus dem Stadtarchiv Frechen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Neugier genügt.

2611113 Vortrag

Mohamed El Boujaddaini
1 x Dienstag
18.00-19.30 Uhr
10. März 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



Karten auf den Tisch – über Privilegien sprechen
Kurzworkshop mit Kartenspiel und Reflexion

Warum haben manche Menschen im Leben scheinbar die besseren Karten? In diesem interaktiven Kurzworkshop nähern sich die Teilnehmenden dem Thema Privilegien und Vorurteile auf spielerische Weise. Mit einem besonderen Kartenspiel entdecken sie, wie Herkunft, Geschlecht, Bildung oder Zufall ihren Alltag beeinflussen – oft, ohne dass sie es bemerken. Im gemeinsamen Austausch reflektieren sie, welche Rollen diese Faktoren in ihrem eigenen Leben spielen und wie sie bewusster und offener miteinander umgehen können.

Der Trainer Mohamed El Boujaddaini möchte mit seinem Konzept „interrespect“ Diversitätskompetenzen vermitteln und auf Basis der Gemeinsamkeiten der Menschen aufklären. Zudem moderiert er monatlich Comedy-Open-Mics in der vhs.



Lebensräume – Englands sonniger Süden. Kreideküsten, Kathedralen, Landschafts- gärten zwischen Dover und Devon

Bei dieser Live-Präsentation mit 4 Leica-Projektoren in Überblendtechnik auf 4 Meter-Großbildwand folgen wir dem Küstenverlauf entlang der Jurassic Coast und besuchen herausragende Sehenswürdigkeiten im Landesinneren. Dabei werden bekannte Besonderheiten wie etwa Stonehenge genauso vorgestellt wie weniger bekannte landschaftliche Schätze, z. B. die „Seven Sisters“.

2611115 Vortrag

Karl-Wilhelm Specht
1 x Dienstag
19.00-20.30 Uhr
24. März 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



Hitler, Goebbels und Co. – Zur Psychologie des Faschismus und Populismus in Vergangenheit und Gegenwart

Wie konnte aus dem mittellosen Postkartenmaler Hitler ein Diktator werden, der die ganze Welt in den Abgrund zog? Wie kam es, dass der gescheiterte Akademiker Goebbels und viele Deutsche zu fanatischen Faschisten und Antisemiten wurden? Welche psychischen und gesellschaftlichen Prägungen bringen derartige Karrieren voran? Und was macht anfällig für faschistische und populistische Gedanken in Vergangenheit und Gegenwart? Antworten finden sich bei Freud, Fromm, Haffner und Reich.

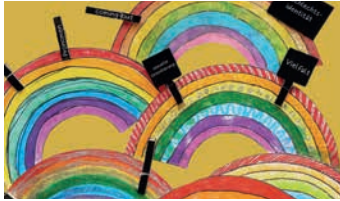
2611116 Vortrag

Dr. Torsten Reters
1 x Dienstag
17.30-19.00 Uhr
21. April 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Siehe auch Vortrag 2614221 von Dr. Reters „Praktische Tipps für schwierige Situationen und den Umgang mit böartigen Menschen. Problemlöser für den Alltag nach Watzlawick und Wehrle“ um 19:15 Uhr.

2611117 Vortrag

Ricarda Gläßer
1 x Dienstag
18.00-19.30 Uhr
2. Juni 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



Queer Basics – Vielfalt erkennen und verstehen

Das Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt wirkt für viele komplex. Dieser vhs-Vortrag vermittelt Grundlagenwissen und Impulse, um bei den Basics zu starten. Im Vortrag wird erklärt, was sexuelle und geschlechtliche Identität bedeutet und welche Lebensrealitäten queere Menschen teilen. Historische und politische Facts werden aufgegriffen. Außerdem soll herausgestellt werden, mit welchen gesellschaftlichen Strukturen queere Menschen in Schule, Beruf und Freizeit konfrontiert sind – was ein wiederholtes Coming Out oder auch Schweigen über die eigene Identität zur Folge haben kann. Ziel ist es, ein Bewusstsein für diese Strukturen zu schaffen und Wege zur Sensibilisierung aufzuzeigen. Willkommen sind auch Unternehmer:innen und Führungskräfte sowie pädagogische Fachkräfte.

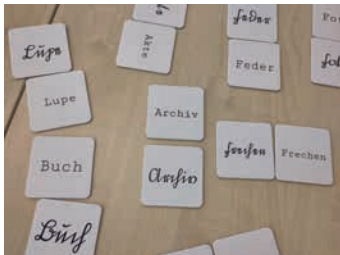


Ricarda Gläßer

„Bildung ist die mächtigste Waffe, um die Welt zu verändern.“ Nelson Mandela

2611119 nachmittags

Team Stadtarchiv Frechen
3 x mittwochs
16.00-17.00 Uhr
ab 10. Juni 2026
gebührenfrei
Lesesaal des Stadtarchivs



Alte Schriften lernen – Kurrent und Sütterlin vertiefen (Aufbaukurs)

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Frechen

Im Aufbaukurs werden die im Grundkurs erworbenen Fähigkeiten im Lesen historischer Schriften vertieft. Anhand komplexerer Originalquellen aus dem Stadtarchiv Frechen erweitern die Teilnehmenden ihre Lesekompetenz in Kurrent und Sütterlin. Der Schwerpunkt liegt auf der eigenständigen Transkription längerer, handschriftlicher Texte. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Einführungskurses oder vergleichbare Kenntnisse.



Heimische Sträucher – kleine Pflanzen, große Wirkung

In Kooperation mit der Biologischen Station Bonn/Rhein-Erft e. V. im Rahmen der Umweltschutztage 2026

In diesem Vortrag stehen heimische Wildsträucher und ihr Wert für Insekten und Menschen im Mittelpunkt. Durch eine gezielte Auswahl passender Gehölze kann man im eigenen Garten viel für die heimische Fauna (die Artenvielfalt) tun und gleichzeitig einen abwechslungsreichen, bunten Garten mit großer Blütenvielfalt genießen. Schönheit und Nutzen verschiedener, heimischer Wildsträucher und Kleinbäume werden in diesem Vortrag vorgestellt.

2611205 Vortrag

Ulrike Löffler
1 x Mittwoch
18.00-19.30 Uhr
15. April 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



Informationsveranstaltung Starkregenvorsorge In Kooperation mit der Abteilung Stadtentwässerung der Stadt Frechen

Mit dem Beginn der „Starkregensaison“ lädt die Stadt Frechen zur Informationsveranstaltung Starkregenvorsorge ein. Mit im Gepäck, die fachkundigen Mitarbeitenden des HochwasserKompetenzCentrums e.V. (HKC), die am Nachmittag mit ihrem Infomobil bereitstehen und Interessierten auch eine erste Einschätzung zu geeigneten Objektschutzmaßnahmen an ihrem Eigenheim geben. Neben der fachlichen Expertise hat das Infomobil eine Ausstellung von Modellen und Anschauungsmaterialien zum allgemeinen Hochwasserschutz dabei. So können beispielsweise diverse Rückstausicherungen, mobile Spundwände etc. vor Ort demonstrativ erklärt werden. Abgerundet wird der Abend mit einem Vortrag von Herrn Reinhard Vogt (Leiter der Hochwasserschutzzentrale Köln a. D.).

2611206 Vortrag

Reinhard Vogt
1 x Dienstag
18.00-19.30 Uhr
12. Mai 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



2611210 Vortrag

**Antje Laacks /
Charlotte Königstein**
1 x Mittwoch
18.00-19.00 Uhr
17. Juni 2026
gebührenfrei
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**



FRECHEN SUPPORTS THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Gemeinsam Zukunft gestalten. Die Frechener Nachhaltigkeitsstrategie (online)

Die Stadt Frechen hat in den letzten anderthalb Jahren gemeinsam mit der LAG 21 NRW eine Nachhaltigkeitsstrategie entwickelt. Die LAG 21 NRW begleitet Kommunen dabei, ökologische, soziale und ökonomische Ziele miteinander zu verbinden und fördert ein ganzheitliches Denken und Handeln über Fachbereiche hinweg. Im Dialog zwischen Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Zivilgesellschaft, entsteht Raum, um komplexe Herausforderungen gemeinsam zu analysieren und praxisorientierte Lösungen zu finden. Antje Laacks und Charlotte Königstein haben die Entwicklung der Strategie für die Stadt Frechen begleitet. In diesem Einführungsvortrag geben Sie einen Überblick über die Strategie und zeigen, wie Frechener:innen aktiv an der Umsetzung mitwirken können. Die Präsentation findet über die vhs-eigene vhs.cloud statt.

Wir für Ihre Energie.



GVG Rhein-Erft GmbH
Max-Planck-Str. 11 · 50354 Hürth · www.gvg.de



Online-Veranstaltungen mit überregionalen Partner:innen

In dieser kostenlosen Webinar-Reihe vermitteln Expert:innen in Sachen Klimaschutz praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Sie zeigen auf, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung – geben verständliche Einblicke und alltagstaugliche Tipps. Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projektes „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2/>

Klima und Konsum (online)

Marret Bähr zeigt, wie alltägliche Konsumentscheidungen Klima und Umwelt beeinflussen und wie wir bewusst, nachhaltig und verantwortungsvoll einkaufen können. Die Referentin zeigt praxisnahe Tipps für einen klimafreundlichen Alltag und motiviert zum Umdenken.

2611310D Vortrag

Marret Bähr
1 x Dienstag
18.00-19.30 Uhr
27. Jan. 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

Klima und Eigenanbau (online)

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt – von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

2611311D Vortrag

René Franz
1 x Dienstag
18.00-19.30 Uhr
24. Feb. 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

Klima und Kultur (online)

In ihrem Vortrag zeigt Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können – sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten. Sie zeigt, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit.

2611312D Vortrag

Franziska Mohaupt
1 x Mittwoch
18.00-19.30 Uhr
18. März 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2611313D Vortrag

Dr. Jonathan Seim
1 x Mittwoch
18.00-19.30 Uhr
22. April 2026
gebührenfrei
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**

Klima und Beteiligung (online)

Dr. Jonathan Seim wird in seinem Vortrag darüber sprechen, wie wir in unserer Gemeinde konkret zum Klimaschutz beitragen können – beim Einkauf, in Initiativen oder an der Wahlurne. Er gibt einen Überblick über verschiedene Handlungs- und Beteiligungsmöglichkeiten, ordnet sie systematisch ein und veranschaulicht sie mit Praxisbeispielen. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und gemeinsam vor Ort wirksam zu werden.

2611314D Vortrag

Anna-Sophie von Agris
1 x Donnerstag
18.00-19.30 Uhr
7. Mai 2026
gebührenfrei
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**

Klima und Psychologie (online)

Was treibt jede:n Einzelne:n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer – trotz positiver Einstellungen und bereits vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um. Mit einem Blick auf Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie vermitteln wir in diesem Workshop Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

2611315D Vortrag

Michael Herte
1 x Mittwoch
18.00-19.30 Uhr
3. Juni 2026
gebührenfrei
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**

Klima und Finanzen (online)

In seinem Vortrag erläutert Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, warum immer mehr Menschen bei Geldanlagen neben Rendite und Sicherheit auch Klima- und Umweltschutz berücksichtigen. Er zeigt, welche Chancen nachhaltige Finanzprodukte bieten, worauf Verbraucher:innen achten sollten und wie sich Greenwashing oder problematische Angebote vermeiden lassen. Der Vortrag gibt Orientierung und macht klimabewusstes Anlegen greifbar.



Livestream - vhs.wissen live: Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft? (online)

Die Zeiten der immer schnelleren Globalisierung scheinen vorerst vorbei zu sein. Protektionismus, Zölle, Sanktionen und Industriepolitik erleben ein Comeback. Gleichzeitig bedroht der Krieg in der Ukraine die Europäische Sicherheitsordnung, und macht neue Investitionen in Sicherheit unabdingbar. Was bedeuten diese geopolitischen und ökonomischen Umbrüche für Deutschland und das deutsche Wirtschaftsmodell?

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de.

2521512D Vortrag

Prof. Dr. Moritz Schularick
1 x Donnerstag
19.30-21.00 Uhr
29. Jan. 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen (online)

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an.

Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat.

Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige.

Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de

2611350D Vortrag

Dr. Aaron Sahr
1 x Montag
19.30-21.00 Uhr
16. März 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2611351D Vortrag

**Prof. Dr. Jan Philipp
Reemtsma
1 x Mittwoch
19.30-21.00 Uhr
25. März 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**



**Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?
(online)**

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will. Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de

2611353D Vortrag

**Dr. Andrea Fischer
1 x Donnerstag
19.30-21.00 Uhr
16. April 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**



**Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis
morgen (online)**

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen (online)

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten. Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de

2611354D Vortrag

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger
1 x Mittwoch
19.30-21.00 Uhr
22. April 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht (online)

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de

2611355D Vortrag

Dr. Simon Strauß
1 x Montag
19.30-21.00 Uhr
18. Mai 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Lokal handeln – global denken

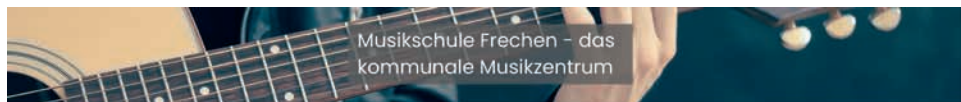
2611400 Vortrag

**Frederike Ling /
Maike Mannuß**
1 x Dienstag
15.00-19.00 Uhr
10. März 2026
Gebühr: 6,00 Euro
Hospiz in Frechen e.V.



„Letzte Hilfe“ Am Ende wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung In Kooperation mit dem Hospiz in Frechen e. V.

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Der vierstündige Basis-Kurs „Letzte Hilfe“ zeigt Ihnen, was Sie für Ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens und thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können. Wir überlegen, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten, sind herzlich willkommen. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleiterinnen, die aus der Hospiz- und Palliativversorgung kommen. Wir erbitten vor Ort einen Sachkostenbeitrag für Material, Snacks und Getränke. Die Hospizbewegung lebt von Menschen, die diese unterstützen.



STADT FRECHEN

Vocal-Workshop

mit den Coaches Anna Lautwein & Joshua Tjong Ayong

Sonntag, 08.03.2026 | 11:00 – 17:00 Uhr | Musikschule Frechen

Dieser Workshop kombiniert Stimmbildung, Atemtechnik, Körperbewusstsein und Performance-Training mit dem Erarbeiten aktueller Pop-Songs im Einzel- und Gruppencoaching.

Als Audition bietet der Workshop die Chance, sich für das 5. Rock 'n' Pop-Festival am 13. Juni 2026 im Stadtsaal Frechen zu qualifizieren. Auf der Hauptbühne werden die Songs gemeinsam mit einer professionellen Band, einem Sinfonieorchester, einem Chor und einer Big Band präsentiert – inklusive der Backing-Vocals durch die Sängerinnen selbst. Außerdem erhalten ausgewählte Talente ein kostenloses Coaching in der Musikschule (10 Coaching-Termine inkl. Proben mit Band und Orchester).

Der Workshop verbindet so die Weiterentwicklung gesanglicher und musikalischer Fähigkeiten mit der einmaligen Gelegenheit, vor einem großen Publikum aufzutreten.

Anmeldung bis 01.03.2026 (14 – 21 Jahre) per EMAIL an info@musikschule-frechen.de
Kursgebühr: 25,00 €



Demokratie-Frühstück: Femizide – ermordet, weil sie Frauen waren
In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen

Zum Internationalen Frauentag laden die Gleichstellungsbeauftragte und die vhs erneut ein, um mit den Teilnehmenden über die Gleichstellung der Geschlechter ins Gespräch zu kommen. In diesem Jahr liegt der Fokus auf dem Thema Femizide. Femizid bezeichnet die Tötung einer Frau oder eines Mädchens allein aufgrund ihres Geschlechts. Diese Taten sind keine Einzelfälle, sondern stellen eine strukturelle Form geschlechtsspezifischer Gewalt dar. Im Rahmen der Veranstaltung wird zunächst die Ausstellung „Femizide“ im Foyer der vhs besucht. Anschließend lädt ein Frühstück dazu ein, das Thema in einer Diskussion zu vertiefen.

2611401 Wochenende

**Nina Herrmann /
 Antje Laacks
 1 x Samstag
 10.30-12.00 Uhr
 14. März 2026
 Lebensmittelumlage:
 7,00 Euro
 vhs, Hauptstraße**



Demokratie-Frühstück: Strategisch nachhaltig – Strukturwandel in Frechen
In Kooperation mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Frechen

Mit dem Strukturwandel durch den Kohleausstieg im Rheinischen Revier fallen in Frechen hunderte Arbeitsplätze weg und traditionsreiche Industriestandorte werden für neue Nutzungen verfügbar. Um neue Arbeitsplätze zu schaffen, die Stadtgesellschaft zu stärken und eine zukunftsfähige Transformation zu steuern, entwickelt die Stadt Frechen eine Nachhaltigkeitsstrategie. Die Strategie wird partizipativ von Januar 2025 bis Juni 2026 erarbeitet und begleitet durch die Landesarbeitsgemeinschaft Agenda 21 NRW e.V. Als Dachstrategie umfasst sie die Bereiche Flächenentwicklung, Bildung und Kultur, Wohnen, soziale Gerechtigkeit, Mobilität sowie Klimaschutz und -anpassung in Frechen. Projektkoordinatorin Antje Laacks und Strukturwandelmanagerin Charlotte Königstein stellen den aktuellen Stand der Strategie vor und laden Sie ein, gemeinsam Zusammenhänge zwischen Nachhaltigkeit und dem örtlichen Strukturwandel zu diskutieren.

2611402 Wochenende

**Charlotte Königstein /
 Antje Laacks
 1 x Samstag
 10.30-12.00 Uhr
 25. April 2026
 Lebensmittelumlage:
 7,00 Euro
 vhs, Hauptstraße**



FRECHEN SUPPORTS THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

TU DU'S FÜR DICH UND DIE WELT.

1

KEINE
ARMUT



Armut in jeder Form und überall beenden.

2

KEIN
HUNGER



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.

3

GESUNDHEIT UND
WOHLERGEHEN



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

4

HOCHWERTIGE
BILDUNG



Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.

5

GESCHLECHTER-
GLEICHHEIT



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.

6

SAUBERES WASSER
UND SANITÄR-
EINRICHTUNGEN



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.

7

BEZAHLBARE UND
SAUBERE ENERGIE



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.

8

MENSCHENWÜRDIGE
ARBEIT UND
WIRTSCHAFTS-
WACHSTUM



Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.

9

INDUSTRIE,
INNOVATION UND
INFRASTRUKTUR



Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.

10

WENIGER
UNGLEICHHEITEN



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.

11

NACHHALTIGE
STÄDTE UND
GEMEINDEN



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.

12

NACHHALTIGE/R
KONSUM UND
PRODUKTION



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.

13

MASSNAHMEN ZUM
KLIMASCHUTZ



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.

14

LEBEN UNTER
WASSER



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.

15

LEBEN
AN LAND



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der Biodiversität ein Ende setzen.

16

FRIEDEN,
GERECHTIGKEIT
UND STARKE
INSTITUTIONEN



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.

17

PARTNER-
SCHAFTEN
ZUR ERREICHUNG
DER ZIELE



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung* mit neuem Leben erfüllen.

*SDG = Sustainable Development Goals



**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**



@17Ziele



17Ziele.de



#17Ziele



@17Ziele

Tu Du's auf 17Ziele.de

Führung durch das CJD Berufsbildungswerk Frechen – Einblicke, Chancen, Perspektiven

Das CJD Berufsbildungswerk Frechen unterstützt junge Menschen mit besonderem Förderbedarf auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Berufsleben. Im Rahmen dieser Führung erhalten die Teilnehmenden einen anschaulichen Einblick in die vielfältigen Bildungs-, Ausbildungs- und Unterstützungsangebote vor Ort. Vorgestellt werden verschiedene Berufsfelder, individuelle Förderkonzepte sowie pädagogische und sozialpädagogische Begleitangebote. Mitarbeitende geben Einblicke in ihre Arbeit, berichten über die Bedeutung des CJD für die Region und beantworten Fragen. Die Veranstaltung bietet eine besondere Gelegenheit, ein wichtiges Bildungs- und Integrationsangebot in Frechen kennenzulernen und hinter die Kulissen einer modernen Bildungseinrichtung zu blicken.

Auf den Spuren der Gold-Kraemer-Stiftung – bei einem Rundgang durch das Pferdesport- und Reittherapiezentrum

Die Gold-Kraemer-Stiftung ist ein fester Bestandteil von Frechen. Doch wer hat die Stiftung eigentlich gegründet und wo lebte das Stifterehepaar? Bei einem Rundgang über das Gelände des Pferdesport- und Reittherapiezentrums der Gold-Kraemer-Stiftung werden spannende Einblicke in die Geschichte und Gegenwart der Stiftung vermittelt.

Die Stallungen der 25 Schul- und Therapiepferde können besichtigt werden, sodass man hautnah erleben kann, was auf dem Hof geschieht. Während der gemeinsamen Begehung erfährt man mehr über die inklusive Arbeit, die dort Tag für Tag geleistet wird, und begibt sich zugleich auf eine kleine Reise in die Vergangenheit. Die Führung ist gebührenfrei, das PRZ Pferdesport- und Reittherapiezentrum freut sich aber über eine Spende vor Ort, um die Arbeit des PRZ zu unterstützen.

2611403 Exkursion

Axel Höfel

1 x Dienstag

14.00-16.00 Uhr

5. Mai 2026

gebührenfrei

Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt



2611404 Exkursion

Mareile Günther / Roman Kamanski

1 x Mittwoch

15.30-17.30 Uhr

20. Mai 2026

gebührenfrei

Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt



2611405 Exkursion

**Team Stadtarchiv Frechen /
Peter Kleinen
1 x Donnerstag
16.00-17.30 Uhr
28. Mai 2026
gebührenfrei
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



2611605 Wochenende

**1 x Sonntag
14.00-18.00 Uhr
1. März 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße**



Radtour durch Frechens Vergangenheit – Geschichte, Kunst & Kurioses entdecken In Kooperation mit dem Stadtarchiv Frechen

Entdecken Sie Frechen auf einer einzigartigen Radtour durch die Stadtgeschichte. Das Stadtarchiv führt Sie interaktiv zu zehn spannenden Stationen: Von Industriegeschichte und Kunst über kuriose Anekdoten bis hin zu historischen Ansichten. Vergleichen Sie Vergangenheit und Gegenwart, entdecken Sie verborgene Geschichten und erleben Sie ein lebendiges Potpourri aus Frechens Vergangenheit. Ein Erlebnis für alle, die Geschichte aktiv erleben wollen. Bitte ein eigenes Rad und ggf. Helm und Warnweste mitbringen. Bei Sturm / starkem Regen wird die Veranstaltung kurzfristig abgesagt.

Kleidertausch in der vhs Frechen Alte Lieblingsstücke weitergeben, neue Lieblingsstücke entdecken und dabei Geldbeutel sowie Umwelt schonen

Ein engagiertes, ehrenamtliches Team lädt zum Kleidertausch ein. Jede:r kann bis zu zehn gut erhaltene Kleidungsstücke (ab Größe XS, keine Kinderkleidung) mitbringen. Ab 14 Uhr werden die Teile im vhs-Gebäude entgegengenommen und geprüft. Die Teilnehmenden bekommen dann eine Eintrittskarte, die ihnen ermöglicht, ab 15 Uhr neue Lieblingsstücke auszusuchen – so viel man will und ganz ohne Geld. So wird Ressourcenverbrauch reduziert und Kleidung bekommt ein zweites Leben. Der Kleidertausch läuft bis 18 Uhr. Übrig gebliebene Kleidung wird an ein soziales Projekt gespendet. Ein nachhaltiges Miteinander im Zeichen von Umweltbewusstsein und Gemeinschaft. Eine Umkleidemöglichkeit ist vorhanden.

Die Quarzwerke in Frechen. Ein Rundgang durch Rekultivierungsflächen und Tagebau

Seit 1884 gewinnen die Quarzwerke in Frechen Quarzsand vor allem für die Glas- und Gießereiindustrie. Die ersten Rekultivierungsmaßnahmen begannen bereits in den 1920-er Jahren. In der Zwischenzeit hat sich ein einzigartiger, geschützter Lebensraum für zahlreiche, auch seltene Tier- und Pflanzenarten entwickelt. Bei einem Rundgang durch die Rekultivierung und einen Tagebaubereich besichtigen wir seltene Biotope sehen hoffentlich einige tierische Bewohner.

Organisatorische Hinweise:

- Die Strecke beträgt rund 6 Kilometer, teils steile und unbefestigte Wege, deswegen ist für die Teilnahme eine gute allgemeine Fitness erforderlich.
- Bitte festes Schuhwerk tragen
- Bei Unwetter/Regen/Sturm/Hitze wird die Veranstaltung am Tag vorher abgesagt.

2611690 Exkursion

Eva-Susanne Kirsch

1 x Freitag

18.00-20.30 Uhr

8. Mai 2026

gebührenfrei

Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt

2611695 Exkursion

Britta Franzheim

1 x Freitag

15.00-17.30 Uhr

29. Mai 2026

gebührenfrei

Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt



Quarzwerke

FAMILIENUNTERNEHMEN SEIT 1884

Gut für die Region.

Innovative Produkte
aus hochwertigen Rohstoffen

Attraktiver Arbeitgeber
und Ausbildungsbetrieb in der Region

Neue Lebensräume
durch vorbildliche Renaturierung

www.quarzwerke.com



2611696 Exkursion

1 x Samstag
13.00-15.00 Uhr
30. Mai 2026
gebührenfrei
Treffpunkt: am Klütten-
brunnen vor der vhs.



**Frühjahrsputz rund um vhs-Veranstaltungsorte
Im Rahmen der Umweltschutztage 2026**

Die vhs Frechen, der Umweltchaos-Sammeltrupp „Fuchs“ und die NABU-Ortsgruppe Frechen laden zur gemeinsamen Müllsammelaktion rund um die Veranstaltungsorte der vhs ein. Gesammelt wird im Bereich zwischen vhs, Gymnasium und Realschule. Alle sind herzlich eingeladen mitzumachen – jede helfende Hand zählt. Gemeinsam wird angepackt, was liegen geblieben ist – gemeinsam für ein sauberes, lebenswerteres Frechen. Eine Anmeldung über die vhs ist erwünscht, Kurzsentschlossene sind ebenfalls willkommen.

Bitte dem Wetter angepasste Bekleidung und feste Schuhe tragen. Bitte zum Sammeln Gartenhandschuhe und möglichst eine Sicherheitsweste mitbringen. Greifzangen und Müllbeutel werden gestellt.



Naturgeschichten bei der Buschbeller Buche

2611697 Exkursion

Viele Menschen kennen das: müde Augen nach langer Bildschirmarbeit, erschöpfte Ohren vom ständigen Lärm und ein Tastsinn, der im Alltag kaum angesprochen wird. Bei dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmenden einfache Übungen kennen, die dabei helfen, die Sinne wieder bewusster wahrzunehmen. An der beeindruckenden Buschbeller Buche bietet die Autorin eine kurze Auszeit vom Alltag. Beim natürlichen Geräusch der Blätter und ausgewählten Geschichten lädt sie dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu sammeln. Bei Unwetter/Regen/Sturm/Hitze findet die Veranstaltung nicht statt.

Bitte bei Bedarf eine Sitzmöglichkeit mitbringen.

Adelheid Menzel

1 x Freitag

18.30-20.00 Uhr

26. Juni 2026

gebührenfrei

Treffpunkt wird nach

Anmeldung mitgeteilt

Angebote zur „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ orientieren sich an den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen und sind in alle Fachbereiche der vhs Frechen integriert. Dabei liegt der Fokus auf der Vermittlung von Kompetenzen, die die Teilnehmenden befähigen, nachhaltig zu handeln und sich vor Ort aktiv gesellschaftlich einzubringen. Es geht dabei nicht nur um Umweltthemen, sondern auch um ökonomische und soziale Nachhaltigkeit.

Nachhaltigkeit ist in vielen Kursangeboten enthalten, zum Beispiel:

- 2611706:** Photovoltaik und Stromspeicher: Neue Möglichkeiten für das Eigenheim
- 2612011:** Kollwitz neu sehen
- 2612204:** Tanja Kinkel: „Im Winde der Freiheit“
- 2612402:** Kölner Frauenpower – Frauen gestalten Geschichte
- 2613308:** Acrylmal-Café
- 2613608:** Nähen für Jugendliche
- 2615316D:** Künstliche Intelligenz (KI) im Ehrenamt?
- 2615429D:** App der Woche: Lebensmittel retten mit TooGoodToGo
- 2618145:** Frühjahrskur mit Wildkräutern
- 2618148:** Wild- und Heilpflanzen für die Hausapotheke
- 2618165:** Wohltuende Kräuter für Frauen
- 2618106:** Gesund ernähren? Ja, klar. Aber wie mache ich das in meinem Alltag?

Recht – Verbraucherfragen

2521504 Vortrag

Bernd Löffler
1 x Mittwoch
17.30-20.00 Uhr
4. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Das aktuelle Betreuungsrecht

Ein Unfall oder eine möglicherweise unerwartete Erkrankung können dazu führen, dass man nicht mehr selbst entscheiden kann. Unter welchen Voraussetzungen wird eine Betreuung angeordnet? Wie ist der weitere Ablauf eines Betreuungsverfahrens? Wer kann dann die gesetzliche Vertretung übernehmen? Was bedeutet das für Angehörige? Der Gesetzgeber hat das deutsche Betreuungsrecht zum 01.01.2023 vollständig neu gefasst. Dies brachte gravierende Änderungen mit sich, u. a. sind umfassende Herausforderungen und neue Aufgaben auch für familienangehörige Betreuer:innen hinzugekommen. Der langjährige Fachreferent und Leiter der Betreuungsbehörde Rhein-Erft-Kreis stellt in diesem Seminar anschaulich und praxisnah die Grundlagen des aktuellen Betreuungsrechts und des Ehegattennotvertretungsrechts dar.

2611705 Vortrag

Bernd Löffler
1 x Mittwoch
17.30-20.00 Uhr
4. März 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Die Patientenverfügung

Viele Menschen wünschen sich ein weitgehend selbstbestimmtes Leben auch beim Thema Sterben und möchten eine Patientenverfügung erstellen. Allerdings besteht oft eine große Unsicherheit, was deren Inhalte betrifft. Etliche lassen sich Versatzstücke in eine Generalvollmacht einbauen oder nutzen vorgefertigte Formblätter. Diese genügen allerdings nicht immer den rechtlichen Anforderungen. Wem an der Verbindlichkeit der eigenen Vorstellungen gelegen ist und wer Angehörige und Ärzt:innen wirklich entlasten möchte, sollte sich vorab gut informieren, damit die Patientenverfügung im Fall der Fälle auch wirklich anerkannt wird. Auch sollte sichergestellt sein, dass fachmedizinisch unkundige Laien Fachformulierungen in ihrer Tragweite richtig auffassen und verstehen. An diesem Abend erhalten Sie ausführliche Informationen zum Thema, zu neuen Entwicklungen und zu aktueller Rechtsprechung.

**Photovoltaik und Stromspeicher –
Neue Möglichkeiten für das Eigenheim
Ein Vortrag des EkoZet (Rhein-Erft-Kreis) und
der Klimaschutzmanagerin der Stadt Frechen
im Rahmen der Umweltschutztage 2026**

Neue gesetzliche Regelungen und günstigere Anschaffungskosten machen Photovoltaik-Anlagen mit Speichersystemen für Hausbesitzer:innen zunehmend attraktiv. Doch welche konkreten Möglichkeiten ergeben sich daraus in Kombination mit steigenden Energiekosten und dem Wunsch nach Unabhängigkeit?

In diesem Vortrag wird ein kompakter Überblick über die neuesten Entwicklungen im Bereich Photovoltaik und Stromspeicher für Wohngebäude gegeben. Der Vortrag beleuchtet anstehende gesetzliche Änderungen und technische Neuerungen und beantwortet Fragen zur Wirtschaftlichkeit, Installation, Genehmigung sowie Netzeinspeisung. Ein informativer Abend für alle, die nachhaltige Energielösungen für ihr Zuhause in Betracht ziehen. Zusätzlich steht die Klimaschutzmanagerin der Stadt Frechen für Fragen rund um die kommunale Wärmeplanung zur Verfügung.

2611706 Vortrag

**Farima Tehranchi /
Markus Steinkötter
1 x Mittwoch
17.30-19.00 Uhr
25. März 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße**



**Mach Dein Testament.
Richtig vererben und übertragen**

Nur ein Bruchteil der bundesdeutschen Bevölkerung hat ein Testament gemacht. Dabei ist es wichtig, sich um den letzten Willen rechtzeitig Gedanken zu machen. Haben Erblasser:innen ein Testament hinterlegt, muss darauf geachtet werden, dass der richtige Text und die korrekte Form gewählt werden. Denn wenn der letzte Wille nicht klar und eindeutig oder nicht formgerecht formuliert wurde, gibt es häufig unnötig Streit unter den Erben. Außerdem entsprechen die dann zur Geltung kommenden gesetzlichen Erbregelungen oft nicht dem, was der:die Erblasser:in eigentlich gewollt hatte. Der Vortrag gibt praktische Tipps und Anregungen für die richtige Gestaltung von Testamenten und geht auf die geltenden Freibeträge bei der Erbschafts- und Schenkungssteuer ein. Die Teilnehmenden erhalten Muster-testamente mit umfangreichen Unterlagen. Dafür wird im Kurs eine Umlage von 3,00 Euro erhoben.

2611707 Vortrag

**Stefan Hange
1 x Freitag
17.00-19.15 Uhr
27. März 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße**

2611708 Vortrag

**Frank Nixdorf /
Andrea Wüsten
1 x Dienstag
17.30-19.00 Uhr
5. Mai 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße**

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Für den Fall, dass Sie wegen Unfall, Krankheit oder Behinderung Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, hat der Gesetzgeber die Möglichkeit der Vorsorge geschaffen. Sie erfahren in dieser Veranstaltung schwerpunktmäßig, wie eine Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung gestaltet werden kann und was Sie dabei beachten müssen. Es werden die Vorteile, aber auch die Fallstricke solcher Vorsorgeregelungen vor dem Hintergrund des Betreuungsrechts besprochen. Am Ende der Veranstaltung wird kurz erklärt, was eine Patientenverfügung bedeutet. (Dazu gibt es auch einen separaten Vortrag an der vhs Frechen.) Sie erhalten außerdem Informationsmaterial zum Nachlesen. Die Referent:innen kommen aus Betreuungsvereinen im Rhein-Erft-Kreis und informieren schon seit vielen Jahren über dieses Thema.

Finanzen

2521511D Vortrag

**Holger Jünke
1 x Donnerstag
18.00-21.00 Uhr
22. Jan. 2026
Gebühr:
5-9 Pers. 20,00 Euro
ab 10 Pers. 16,00 Euro
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)**

Das 1x1 der Geldanlagen – Ein C(r)ash-Kurs für Einsteiger:innen (online)

Sie kennen sich nicht gut aus in Geldangelegenheiten? Das lässt sich leicht ändern: In diesem Kurs können Sie sich an einem Abend kompakt aufschlauen, wie man Ordnung in seine Finanzen bringt und mehr aus dem eigenen Vermögen herausholen kann. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanztutor, gibt Ihnen auf lebhafte und leicht verständliche Weise einen ersten Überblick, mit welchen Produkten diese Finanzplanung umgesetzt werden kann. Betrachtet werden dabei neben klassischen Anlageprodukten auch Wertpapiere wie Aktien, Anleihen und Investmentfonds. Ein pdf mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

Nachhaltige Geldanlagen – eine Einführung (online)

Für nachhaltig denkende Menschen ist es heute selbstverständlich, grünen Strom zu beziehen, sich nach Möglichkeit bio-regional zu ernähren und faire Produkte zu bevorzugen. Doch der Umgang mit dem eigenen Geld ist für Viele noch ein weißer Fleck. Dabei hat Geld immer eine Wirkung, ob wir das wollen oder nicht. In dem Vortrag geht es zunächst um die Frage, was eine nachhaltige Geldanlage ausmacht und wie man als Laie erkennen kann, ob Investitionsmöglichkeiten mit den eigenen Werten übereinstimmen. Ulrike Lohr, wissenschaftliche Mitarbeiterin für nachhaltige Geldanlagen beim SÜD-WIND-Institut gibt eine Übersicht über nachhaltige Finanzinstitute, Sparmöglichkeiten und Geldanlagen im deutschsprachigen Raum. Ziel ist es, einen Einblick in den Markt zu erhalten und die eigene Geldanlage einer kritischen Prüfung zu unterziehen.

2611709D Vortrag

Ulrike Lohr

1 x Mittwoch

18.00-19.30 Uhr

18. März 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

Geld anlegen mit ETF für Einsteiger:innen (online)

Wer nach attraktiven Anlagealternativen zum Sparbuch sucht, stößt regelmäßig auf den Begriff ETF. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen drei Buchstaben? Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Ihnen auf einfache und verständliche Weise, wie Sie mit ETF bequem von langfristigen Börsenanstiegen profitieren können: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben und wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden. Zudem erhalten Sie Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteiger:innen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können. Ein pdf mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

2611710D Vortrag

Holger Jünke

1 x Montag

18.00-21.00 Uhr

13. April 2026

Gebühr:

5-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Holger Jünke

„Ich helfe Ihnen dabei, ein gesundes Finanzwissen aufzubauen, damit Sie in Geldangelegenheiten eigenständiger werden.“

2611715 Vortrag

**Marc-Steffen Bonte /
Guido Kümpel
1 x Dienstag
17.15-19.15 Uhr
28. April 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße**

**Sicher durch die digitale Geldwelt:
Tipps für sicheres Online-Banking und
Betrugsprävention.
In Kooperation mit der Kreissparkasse Köln und der
Kreispolizeibehörde Rhein-Erft.**

Tauchen Sie ein in die Welt des sicheren Online-Bankings und der Betrugsprävention. Sind Sie neugierig, wie Online-Banking funktioniert? Oder wie Sie sich vor Betrüger:innen schützen können? Dazu organisiert die vhs Frechen mit Experten aus der Bankenwelt und der Kriminalprävention der Polizei einen kostenlosen Informationsnachmittag. Marc-Steffen Bonte von der Frechner Zweigstelle der Kreissparkasse Köln wird Ihnen einen Einblick in die Funktionsweise des Online-Banking-Verfahrens geben. Im Anschluss wird Kriminalhauptkommissar Guido Kumpel Sie durch die vielfältigen Betrugsmaschen führen und Ihnen wertvolle Tipps geben, wie Sie sich effektiv davor schützen können. Selbstverständlich haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und sich unverbindlich informieren zu lassen.

2611716 Vortrag

**Ditmar Stolzing
1 x Dienstag
17.30-19.00 Uhr
12. Mai 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße**

Finanzielle Bildung für Einsteiger:innen

Sie haben die Schule vor Kurzem abgeschlossen oder sind gerade in die Berufswelt eingestiegen? Die erste Wohnung haben Sie neulich bezogen oder sie haben ein eher schwieriges Verhältnis zum Thema Geld? Ein finanzielles Grundwissen hilft beim Start ins (Berufs-)Leben. Der Kurs erklärt die allgemeinen Zusammenhänge, keine konkreten Anlagestrategien. Er vermittelt praktisches Wissen über Finanzdinge, Verbraucherschutz und ein wenig Psychologie, die in der Schule nicht gelehrt werden. Der Rat aus dem Internet „Führen Sie ein Haushaltsbuch und kaufen Sie einen Welt-ETF“ greift ebenfalls zu kurz. Sie erfahren, wie Sie ihren Lebensstandard halten, ihre Arbeitskraft absichern, ihr Budget planen, welche Kräfte bei Zinseszins und Inflation am Werk sind, welche (Kredit-)fallen es zu umgehen gilt, wie unsere Rente funktioniert, was bei Schulden zu tun ist und vieles mehr. Dies soll Sie in die Lage versetzen, ein finanziell selbstbestimmtes Leben zu führen. Empfehlenswert auch als Vorbereitung für weiterführende Finanzkurse der Volkshochschule. Um den Austausch zu fördern ist die Teilnehmendenzahl begrenzt.

Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Bitcoin & Co.

Wer nach interessanten Geldanlagen sucht, stößt immer häufiger auf Begriffe wie Zinsportale, Robo-Advisor, Social-Trading oder Kryptowährungen. Wissen Sie, was sich hinter diesen Anlagekonzepten verbirgt ? Wenn nicht, dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick über diese neuen Anlagetrends zu verschaffen. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanztutor, erklärt Ihnen auf lebhafte und leicht verständliche Weise, was hinter diesen Begriffen und Konzepten steckt, welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind und für welche Anlegertypen sie geeignet sind. Ein pdf mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

2611719D Vortrag

Holger Jünke

1 x Montag

18.00-21.00 Uhr

13. Juli 2026

Gebühr:

5-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

WDR 2



Bleibt neugierig



Kunst – Kultur

- Kunst- und Kulturgeschichte
- Literatur
- Musik
- Führungen
- Edle Getränke
- Comedy trifft Bildung

Fachbereichsleitung:
Krischan Fiedler
Telefon 501 - 1252

Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:
Antonia Alba und
Kyriaki Marmaridou
Telefon 501 - 1255 + 1253

Kulturelle Bildung

In einem Brief an seine Verlobte schreibt Franz Kafka: „Ich habe kein literarisches Interesse, sondern bestehe aus Literatur“. Er kennzeichnet damit die eigene Person als erschriebenes und erlesenes Konstrukt, als Kunst-Werk. Nun teilt vielleicht nicht jede:r eine solche Begeisterung für Kunst und Kultur, sicher aber prägen Kunst und Kultur uns alle in kaum bewusstem Umfang. Sie sind vor uns da, wir werden in sie hineingeboren. Sie strukturieren unser Denken wie eine Muttersprache. Die kulturelle Bildung führt deshalb in der Auseinandersetzung mit der Außenwelt zu einem tieferen Verständnis für die eigene Verfasstheit. Gefördert wird so nicht zuletzt auch die Akzeptanz für andere Weltanschauungen, für fremde Sichtweisen, für Vielfalt.

Kunst- und Kulturgeschichte

2612011 Exkursion

Dr. Jenny Graf-Bicher
1 x Mittwoch
16.00-17.30 Uhr
11. März 2026
Gebühr: 17,00 Euro
zzgl. Museumseintritt
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt



Kollwitz neu sehen

Führung durch das wiedereröffnete Käthe Kollwitz Museum Köln

Sie war eine der außergewöhnlichsten Künstlerpersönlichkeiten ihrer Zeit. Unbeeinflusst von den avantgardistischen Bewegungen des frühen 20. Jahrhunderts – Expressionismus, Kubismus, Surrealismus, Abstraktion – blieb Käthe Kollwitz (1867-1945) bei ihrer figürlichen Kunst. Der menschlichen Gestalt verlieh sie mit großen vereinfachten Formen eine Ausdruckstiefe, die bis heute berührt und oft auch erschüttert. Das Kölner Museum zeigt nun nach mehrjähriger Schließung in der Eröffnungsausstellung „Kollwitz neu sehen“ alle Facetten ihres umfangreichen Werks, von den frühen grafischen Zyklen wie „Ein Weberaufstand“ und „Bauernkrieg“ über die engagierten Mappen und Plakate gegen Ausbeutung, Hunger und Krieg bis zu ihrer letzten Lithografie „Saatfrüchte sollen nicht vermahlen werden“. Auch die schönen farbigen Blätter, die weniger bekannt sind, sind zu sehen, dazu eine große Anzahl ihrer plastischen Werke sowie Selbstbildnisse, die von ihrem formalen Ideenreichtum und ihrer lebenslangen intensiven Selbstbefragung zeugen.

Achtung: Der Museumseintritt von aktuell 8,00 Euro (Stand 01.11.2025) ist nicht in der Gebühr enthalten und muss vor Ort entrichtet werden.



Von der Romanik bis zum Barock – vier Epochen der Kunstgeschichte Einführung in den Barock

Der Barock ist gekennzeichnet durch eine starke Gegensatzspannung zwischen Diesseitsfreude und Jenseitsorientierung, Prachtentfaltung und Vergänglichkeit. Auch herrschen eine übersteigerte Ausdrucksweise, Pathos und symbolische Darstellungen im Barock vor. Das Hauptaugenmerk der Epoche liegt auf einer dynastischen Gesamtwirkung. Der Vortrag veranschaulicht das an Beispielen aus Architektur, Malerei und Bildhauerei.

Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund:innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de.

2612015 Vortragsreihe

Rolf Chur
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
6. Mai 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



**Anmeldung
erforderlich**

2612017D Vortrag

Dr. Andrea Weniger /
Jochen Meister /
Claudia Böhme
1 x Mittwoch
19.30-21.00 Uhr
11. März 2026
gebührenfrei
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**

vhs
wissen
live
das digitale Wissenschaftsprogramm

2612018D Vortrag

**Prof. em. Dr.
Andreas Beyer
1 x Donnerstag
19.30-21.00 Uhr
2. April 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**



2612023 Diavortrag

**Hans Helmut Wiskirchen
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
18. März 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße**



Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu grosser Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden. In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst. Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt. Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de.

Schlösser der Hohenzollern in Potsdam und Berlin

Die Hohenzollern waren ursprünglich um 1190 Burggrafen von Nürnberg, 1227 teilten sie sich in eine schwäbische bzw. katholische und fränkische bzw. protestantische Linie, wobei die Letztere 1415 das Kurfürstentum Brandenburg übertragen bekam. Jetzt begann für die ursprünglichen Grafen ein kontinuierlicher Aufstieg über die Kurfürstenwürde zum preußischen König und deutschen Kaiser. Mit jeder dieser Stufen wuchs das Bedürfnis nach angemessener Repräsentation. So entstand neben den Berliner Schlössern die Schlosslandschaft in Potsdam, darunter Schloss Sanssouci oder auch Schloss Cecilienhof, in dem 1945 schließlich Deutschlands Nachkriegsschicksal entschieden wurde.

Von Schwerin nach Greifswald – Gesichter Mecklenburg-Vorpommerns

Die Gesichter Mecklenburgs-Vorpommerns sind vielgestaltig. Da gibt es die alte Residenzstadt Schwerin, seit 1990 Landeshauptstadt. Gegründet von Heinrich dem Löwen wurde sie schon 1167 Bischofssitz und blieb von da an kultureller Mittelpunkt. Sehenswert ist auch die historische Altstadt von Wismar wie auch die Stadt Neubrandenburg mit ihren Stadttoren und Wiekhäusern. Ebenso können die Hansestadt Stralsund und die Universitätsstadt Greifswald auf eine glanzvolle Vergangenheit zurückblicken. Letztere war auch Geburtsort des romantischen Malers Caspar David Friedrich.

Modellstadt Pompei

Im Jahre 79 n. Chr. ging die römische Stadt Pompei durch den Ausbruch des Vesuvus unter. Hierdurch wurde das Leben, wie es sich vor rund 2000 Jahren abspielte, unter den Lavaschichten konserviert. Mietshaus und Villenbau – einfaches Leben und Luxus der Oberschicht blieben erkennbar, ebenso politisches und religiöses Leben und sportliches Angebot. Auch die Wasserversorgung spielte eine große Rolle. So ergeben sich viele Einblicke in die Antike und ihre zivilisatorischen Leistungen.

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich?

In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein-Schlagen oder Höhlen-Bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten? Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de.

2612024 Diavortrag

Hans Helmut Wiskirchen
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
29. April 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



**Anmeldung
erforderlich**

2612025 Diavortrag

Hans Helmut Wiskirchen
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
20. Mai 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



**Anmeldung
erforderlich**

2612028D Vortrag

Ulli Lust
1 x Mittwoch
19.30-21.00 Uhr
4. März 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2612029D Vortrag

Dr. Lisa Hockemeyer
1 x Mittwoch
19.30-21.00 Uhr
1. April 2026
gebührenfrei
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**



**Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom
der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Wi-
derstand und Erneuerung**

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs. Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de.

2612030D Vortrag

Prof. Dr. Bernhard Maier
1 x Mittwoch
19.30-21.00 Uhr
29. April 2026
gebührenfrei
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**



Die Kelten

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten.

Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und der Erkenntnisse der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de.

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen. Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert. Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de.

2612031D Vortrag

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
1 x Dienstag
19.30-21.00 Uhr
9. Juni 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

vhs
wissen
live
das digitale Wissenschaftsprogramm

Literatur

Kunst + Kölsch: Noch'n Gedicht – Wortspielereien von Heinz Erhardt

Ob durch Parodien der Klassiker oder in ganz eigenen Gedichten, ob mit „Tierisch-Satirischem“ oder beim Lieblingsthema Wetter – es gibt kein Wortspiel in der deutschen Sprache, das der Autor und Komiker Heinz Erhardt nicht zu Lachern verarbeitet hätte. Den Beweis dafür liefert dieser muntere Abend mit Sprecher, Moderator und Literatur-Kabarettist Ralf Buchinger. Dazu erfahren Sie auch noch Vergnügliches und Interessantes aus dem Leben von Heinz Erhardt. Viel Spaß!

Bei der Gebühr handelt es sich um eine Lebensmittelumlage für Wasser, Säfte und Kölsch bzw. Finchen.

2612202 Lesung

Ralf Buchinger
1 x Freitag
18.30-20.45 Uhr
27. März 2026
Gebühr: 3,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Stimm- und Vorlesestraining mit Ralf Buchinger, siehe Kurse 2616310 und 2616311

2612203 Lesung

Ralf Buchinger
1 x Freitag
18.30-20.45 Uhr
15. Mai 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



**Lachen mit Goethe und Schiller –
die lustigen Klassiker**

Haben Sie schon mal über die Dichterfürsten Goethe und Schiller gelacht? Nein?! Na, dann wird es aber höchste Zeit. Nach diesem kabarettistischen Vorleseabend werden Sie mit einem breiten Grinsen nach Hause gehen. Der Moderator, Sprecher und Stimmtrainer Ralf Buchinger – früher für WDR und HR tätig – wird Ihnen zeigen, wie witzig die Klassiker sein können und trotzdem auch kunstvoll. Die Texte der großen Dichter haben ihren eigenen Humor. Wo dieser fehlt, nehmen tolle Parodien sie und ihre Werke auf die Schippe. Lachen Sie mit.

2612204 Lesung

Tanja Kinkel
1 x Mittwoch
19.30-21.00 Uhr
17. Juni 2026
Gebühr: 5,00 Euro
Stadtbücherei



**Tanja Kinkel: „Im Winde der Freiheit“
In Kooperation mit der Stadtbibliothek Frechen**

Die Volkshochschule und die Stadtbibliothek laden zu einer Lesung mit der Bestsellerautorin Tanja Kinkel ein. In ihrem Roman „Im Winde der Freiheit“ schildert sie die Revolutionsjahre 1848/49 und begleitet zwei ungleiche Frauen – darunter die frühere Aktivistin Louise Otto – im Kampf für Demokratie, Freiheit und Frauenrechte. Tanja Kinkel hat mit dem eindrucksvollen Roman eine große demokratische Erzählung geschrieben, die uns einen vergessenen Aspekt der Revolution von 1848 zeigt: die erste große deutsche Frauenbewegung. Die Veranstaltung findet im Rahmen des vhs-Semesterthemas „Alle gleich, oder“ statt und lädt zum Nachdenken darüber ein, wie sehr der Wunsch nach Gleichheit und Teilhabe auch unsere Gegenwart prägt. Die Moderation übernehmen Bibliothekarin Jessica Stroetmann und vhs-Leiter Filip Dedeurwaerder-Haas.

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete.

2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de.

2612205D Vortrag

Prof. Dr. Julia Voss

1 x Sonntag

19.30-21.00 Uhr

1. März 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Musik

Mozarts „Figaro“ und Beethovens „Fidelio“ – Freiheitskampf auch in der Musik

Mozarts Oper „Die Hochzeit des Figaro“ ist eine der meistgespielten auf den Bühnen der Welt. Sie basiert auf einem Theaterstück, das Frankreichs Adel kurz vor der Revolution nervös machte. Besonders revolutionär ist die Kritik an der herrschenden Klasse, die durch den Konflikt zwischen dem Grafen und seinem Diener Figaro dargestellt wird. Mozarts Musik unterstützt die soziale Kritik durch interessante Einfälle und Wendungen. Beethovens Oper „Fidelio“ hatte – in der letzten, maßgeblichen Fassung – 1814 ihre Uraufführung in Wien. Da waren die Ideen der Aufklärung und der französischen Revolution schon in ganz Europa angekommen. Beethovens Musik ist ein eindrückliches Zeugnis seiner eigenen Auffassung von Recht und von der Freiheit des Denkens.

2612302 Vortrag

Helmut Jäger

1 x Mittwoch

18.30-20.00 Uhr

11. März 2026

gebührenfrei

vhs, Hauptstraße



2612303 Vortrag

Helmut Jäger
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
22. April 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



Lieder in der Zeit der Romantik – Franz Schubert und Robert Schumann

„Fremd bin ich eingezogen, fremd zieh ich wieder aus“, ist eine anrührende Textzeile aus Franz Schuberts „Winterreise“. Der Wiener Meister ist berühmt für seine über 600 Lieder, die er oft zwischen Tür und Angel komponierte. Ein Jahrzehnt später erschien ein „junger Wilder“ aus Sachsen und überraschte die Musikwelt mit gewagten Klavierklängen. Robert Schumann war vielseitig begabt. Seine Künstler-Persönlichkeit passt haargenau in die Zeit der frühen Romantik. Warum, das zeigt dieser Vortrag. Helmut Jäger präsentiert viele Beispiele aus dem Liedschaffen der Komponisten und geht auch auf ihre Lebensläufe ein.



**Anmeldung
 erforderlich**

2612305 Konzert

Walter Weitz
1 x Freitag
19.00-21.15 Uhr
12. Juni 2026
Gebühr: 15,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Minsche un ihr Stadt III – ein neuer kölscher Mitsingabend

Lieder aller Art gehören in Köln zum Alltag und zum Feiern – und auf keinen Fall nur in den Karneval. Ob bei der „Kinddäuf“, beim „Polterovend“ oder beim „Buuredanz“, in der „Kaffeebud“ oder im „Waschsalon“, bei den „Schusterjungen“ oder beim „Kölsche Lohengrin“ – überall singen die Rheinländer:innen gern und laut. Heute Abend lassen auch wir die schönen Lieder „vum Ostermann, vum Berbuer, vun de Bläck Fööss un de Höhner“ aufleben.

Die Texte werden projiziert. Historische, gesellschaftliche und sprachliche Hintergründe der Lieder werden erklärt. Die Gitarre ist gestimmt, und dann „jeiht et los“. In der Pause können die Kehlen mit einem „Stängelsche Kölsch“ geölt werden.

Walter Weitz, geborener Kölner, zweisprachig aufgewachsen: erst kölsch, dann hochdeutsch, freut sich auf einen weiteren Abend mit kölschen Tönen in Frechen.

Die Gebühr enthält eine Lebensmittelumlage in Höhe von 3,00 Euro für Wasser, Säfte und Kölsch bzw. Finchen. Keine Abendkasse.

Führungen

Anlässlich des Internationalen Frauentags Kölner Frauenpower – Frauen gestalten Geschichte

Für die Frauengeschichte war Köln häufig nicht nur ein wichtiger Ort, sondern einer von herausragender Bedeutung. Es beginnt schon damit, dass die Stadtgründungsgeschichte mit einer Frau verknüpft ist. Sie alle wissen es – die Rede ist von Agrippina. Im Mittelalter war Köln eine Stadt des Handwerks, des Handels und des Pilgertums. Über Jahrhunderte hinweg wurden Frauen hier mehr Rechte zugestanden als anderwärts. Weibliche Heilige spielten ebenfalls eine Rolle. In späterer Zeit prägten Unternehmerinnen, besonders gebildete und gelehrte Frauen sowie aktive Frauenrechtlerinnen die Stadt. Gemeinsam wollen wir weiblichen Aspekten der Geschichte auf den Grund und – im wahrsten Sinne des Wortes – nachgehen.



Der Melaten-Friedhof und die Symbolik des Todes

Was macht ein Schmetterling auf einem Grabstein – oder eine Schlange, die sich an einem Kreuz hochwindet? Wir entdecken und deuten die Symbole des Todes auf dem Melaten-Friedhof. In den Fokus rücken so auch Veränderungen in der 200-jährigen Geschichte der Grabgestaltung auf dem Friedhof. Selbstverständlich gibt es an den Gräbern von prominenten Persönlichkeiten außerdem die ein oder andere Anekdote zu erzählen.

2612402 Exkursion

Dorothea Lautwein

1 x Samstag

11.00-13.00 Uhr

7. März 2026

Gebühr: 13,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



2612403 Exkursion

Theo Werker

1 x Sonntag

14.00-16.00 Uhr

8. März 2026

Gebühr: 13,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**



2612404 Exkursion

Dorothea Lautwein
1 x Samstag
11.00-13.00 Uhr
14. März 2026
Gebühr: 13,00 Euro
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt



Cologne – das französische Köln

Als im Oktober 1794 zerlumpfte französische Truppen in Köln einmarschierten, hätte wohl kaum jemand in der Stadt geglaubt, dass dies der Beginn einer wahrhaft neuen Zeit sein würde. Das Leben der Kölner:innen veränderte sich schlagartig: Die mittelalterlichen Zünfte wurden aufgehoben, Andersgläubige durften in der Stadt leben und arbeiten, Straßenbeleuchtung und Straßenreinigung wurden eingeführt, es gab einen neuen Friedhof vor der Stadt und schließlich wurde sogar Französisch gesprochen. Letzteres spiegelt sich bis heute noch in so manchem Dialektwort wider. Bei einer abwechslungsreichen Spurensuche sehen wir, was sich aus dieser so spannenden Phase der Kölner Geschichte erhalten hat. Schließlich werden wir erkennen, dass die Franzosenzeit die Mentalität der Kölner:innen bis zum heutigen Tage prägt.

2612405 Exkursion

Theo Werker
1 x Sonntag
14.00-16.00 Uhr
29. März 2026
Gebühr: 13,00 Euro
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt

**Köln-Ehrenfeld –
Wandel eines Industrievorortes**

Der Wandel von einem Industrievorort in ein lebhaftes, multikulturelles Viertel ist auf Schritt und Tritt überall sichtbar. Im 19. Jahrhundert kurzfristig selbständige Stadt wurde der Speckgürtel der damaligen Zeit von Köln eingemeindet. Firmen und Fabriken mit Weltgeltung boten hier Arbeit und Brot. Heute will hier fast jede:r zweite Kölner:in leben. Die überdimensionalen Wandmalereien des CityLeaks-Festivals prägen das Bild dieses lebendigen Stadtteils, an dessen Eingang die Moschee steht, ein architektonisches Glanzstück für Köln und darüber hinaus. Da wir nach Möglichkeit auch einen Blick in die Moschee werfen wollen, tragen Sie bitte praktisches Schuhwerk, das man leicht aus- und wieder anziehen kann.

Köln-Sülz – Palanterstraße, Geusenfriedhof und Unibibliothek

Sülz ist eines der grünsten Viertel von Köln. Beginnen werden wir diese Führung allerdings in den engen Straßen der Arbeiter:innen. In der Sülzburgstraße gab es etwa eine Bildleistenfabrik, und die Palanterstraße war verschrien wegen der Kommunisten, die dort wohnten. Im Anschluss besuchen wir einen der ältesten Friedhöfe Kölns und sehen uns die Unibibliothek, einen schönen Betonbau, an.

Köln – ganz klein in meinem Herzen Kabarettistische Führung durch die Kölner Altstadt

Die Kölner Altstadt rund um Groß St. Martin und den Dom ist weltbekannt. Nicht so bekannt sind die vielen bemerkens- und schmunzelnswerten Kleinigkeiten, die sich dort verbergen. Nur Menschen mit großer Köln-Kompetenz wissen von ihnen. Einer dieser Köln-Experten war der niederrheinische Kabarettist, Dichter, Schauspieler, Autor, Komiker und Wahlkölnler Hans Dieter Hüsch. Mit lustigen Texten, Sketchen und Liedern von Hüsch, aber auch von Lorient, Tünnes und Schäl, Heinz Erhardt sowie den Bläck Fööss führt Sie der Moderator, Stimmtrainer und Kabarettist Ralf Buchinger durch die Kölner Altstadt und zeigt ihnen ihre Kleinigkeiten.

Das Kölner Kunibertsviertel

Im Zuge einer Stadterweiterung ist das „Fischerdorf“ um St. Kunibert zu Beginn des 12. Jh. zu Köln hinzugekommen. Heute besitzt das Viertel eine angenehme Beschaulichkeit und strahlt Ruhe aus. Bloß keine Hektik – das stört nur den Betrieb der Musikhochschule. Der WDR hatte hier mal sein Funkhaus und Chargesheimer machte 1958 eine Fotoserie zur Straße Unter Krahlenbäumen oder auch „UKB“. So möchte heute keiner mehr wohnen – dann doch lieber in dem Haus mit Adam und Eva an der Fassade. Doch am meisten prägt die Musikhochschule das Viertel. Immer wieder begegnen einem junge Studierende mit Geigenkasten, Saxophon oder Cello auf dem Buckel. Ein eigenes Völkchen junger Leute, die dem Wohlbefinden in dem Viertel gut tun. Wenn Sie nach dem Rundgang wieder zu Hause angekommen sind, bietet sich folgender Tagesabschluss an: Beethoven, „Pathétique“, zweiter Satz und, wenn Sie mögen, ein Glas Rotwein.

2612408 Exkursion

Asja Bölke
1 x Samstag
15.00-17.00 Uhr
18. April 2026
Gebühr: 13,00 Euro
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt

2612409 Exkursion

Ralf Buchinger
1 x Samstag
11.00-14.00 Uhr
25. April 2026
Gebühr: 16,00 Euro
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt

2612411 Exkursion

Theo Werker
1 x Samstag
14.00-16.00 Uhr
9. Mai 2026
Gebühr: 13,00 Euro
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt



2612415 Exkursion

Asja Bölke

1 x Samstag

16.00-18.00 Uhr

6. Juni 2026

Gebühr: 13,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**

Köln-Mülheim – vom Schanzenviertel zur Keupstraße

Das Schanzenviertel, das alte Industrieviertel in Mülheim, ist mittlerweile zu einer der angesehensten Firmennadressen in Köln geworden. Besonders Medienfirmen haben sich hier inmitten der alten Industriestadt von Felten und Guillaume angesiedelt. Auch das Schauspielhaus hat hier sein Ausweichquartier. Das E-Werk ist eine beliebte Konzertadresse. Bei einem Spaziergang über das Gelände und die anliegende Keupstraße erfahren wir, was aus der großen Zeit der Kabelindustrie in Mülheim übrig geblieben ist, und erleben die beeindruckende Wandlung des Schanzenviertels.

2612416 Exkursion

Dorothea Lautwein

1 x Samstag

14.00-16.00 Uhr

13. Juni 2026

Gebühr: 13,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**

Via Culturalis – Kölns bedeutendster Kulturpfad

„Via Culturalis?“ „Tut mir leid, die kenne ich nicht“, hören Sie vielleicht als Antwort, wenn Sie Menschen in Köln fragen. „Eine Maßnahme im Rahmen des Städtebaulichen Masterplans Innenstadt Köln“, so hört es sich im Jargon der Stadt an.

Die Via Culturalis ist Kölns Kulturpfad schlechthin. Sie erstreckt sich zwischen der romanischen Kirche St. Maria im Kapitol im Süden und dem Kölner Dom im Norden. Der Weg führt vorbei an international bekannten Kulturbauten und beschreibt zugleich das Projekt, zwei Jahrtausende Stadt- und Kulturgeschichte im öffentlichen Raum sichtbar zu machen. Am Wegesrand liegen unbekannte Plätze und bekannte Gebäude wie der Gürzenich, das Wallraf-Richartz-Museum, Kölns historisches Rathaus, das Römisch-Germanische Museum u. v. m. Sie sind neugierig geworden? Dann folgen Sie uns auf diesem einzigartigen Pfad.



Der Kölner Rheinauhafen

Das ist Kölns neuestes Viertel. Nach 2000 Jahren Hafengeschichte bietet sich also ein Bummel durchs Neuland, in dem noch Reste früherer Bauten stehen, an. Alice Schwarzer hat hier ihr feministisches Frauenarchiv in mittelalterlichem Gemäuer. Poldi soll auch hier wohnen. Und dann die imposanten Kranhäuser mit den Kanzleien weltweit agierender Wirtschaftsprüfer:innen und Jurist:innen... Hier im Hafen lagerte mal ein Teil der Getreidenotation für die Bundesrepublik Deutschland. Jetzt wohnen in den Hallen Menschen in schicken Wohnungen. Zum Schluss ein Blick von oben – schon schön, wenn die Sonne schön sching!

2612417 Exkursion

Theo Werker

1 x Sonntag

14.00-16.00 Uhr

21. Juni 2026

Gebühr: 13,00 Euro

Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt



Edle Getränke

Workshop mit Verkostung Braukunst in Frauenhand

In diesem Bierseminar tauchen wir wieder ein in die faszinierende Welt handwerklich gebrauter Biere – diesmal probieren wir nur solche, die von Frauen gebraut wurden.

Biersommelière Julia Trunz und der belgische Bierliebhaber Filip Dedeurwaerder-Haas führen durch den Abend, stellen spannende Brauerinnen und ihre Geschichten vor und erklären, woran man erkennt, mit wie viel Leidenschaft, Wissen und Kreativität Frauen – heute wie früher – die Bierwelt bereichern.

Ein Tasting für alle, die gerne Neues entdecken – mit interessanten Aromen, spannenden Anekdoten und inspirierenden Geschichten rund um Hopfen, Malz und Frauenpower.

Die Gebühr enthält eine Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 Euro. Anmeldung bis 06.03.2026.

2612602 Workshop

Filip Dedeurwaerder-Haas /

Julia Trunz

1 x Freitag

18.30-21.30 Uhr

20. März 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 39,00 Euro

ab 10 Pers. 35,00 Euro

Alter Bahnhof Frechen



2612604 Workshop

Christin Fischer

1 x Freitag

18.30-21.30 Uhr

13. März 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße

**Workshop mit Verkostung
Amerikanische Weinkultur –
eine Weinreise durch die USA**

Mit bedeutenden Weinregionen wie Kalifornien, Oregon und Washington sind die USA heute einer der führenden Weinproduzenten der Welt. Besonders bekannt ist Kalifornien, vor allem das Napa Valley, aus dem hochwertige Rot- und Weißweine stammen. Wir verkosten verschiedene Weine aus den USA und entdecken die typischen Aromen und Stile. Die Vielfalt und Qualität der amerikanischen Weine wird Sie begeistern.

Bitte bringen Sie zwei Weingläser mit. Die Umlage für Wein und Brot beträgt 30,00 Euro. Sie wird am Veranstaltungsabend von der Kursleiterin eingesammelt. Bitte bringen Sie 30,00 Euro in bar mit. Anmeldung bis 01.03.2026.

2612605 Workshop

Christin Fischer

1 x Freitag

18.30-21.30 Uhr

19. Juni 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße

**Workshop mit Verkostung
Bella Italia – Weine vom Gardasee**

Tauchen Sie ein in die einzigartige Weinlandschaft des Gardasees, die von kühlen Seeuferlagen bis zu warmen Hanglagen reicht. Sie entdecken die Rebsorten, Weinstile und Winzertraditionen, die die Region rund um den Gardasee prägen. Sie lernen die Besonderheiten des Terroirs kennen, erfahren, wie Klima, Boden und Höhenlage den Wein beeinflussen, und erhalten Tipps für mediterrane Genussmomente am Gardasee.

Bitte bringen Sie zwei Weingläser mit. Die Umlage für Wein und Brot beträgt 30,00 Euro. Sie wird am Veranstaltungsabend von der Kursleiterin eingesammelt. Bitte bringen Sie 30,00 Euro in bar mit. Anmeldung bis 07.06.2026.



**Gartenoease
Köln-West**

Ihr **Hofladen** in Frechen

**sehr buntes vielfältiges
Gemüse aus eigenem Anbau,
z.B. über 100 Tomatensorten,
Marmeladen, Saucen etc.
aus eigener Herstellung,
regionale Produkte wie
Eier und Kartoffeln ...**

Dipl.-Ing. agr. M. Kurzbuch

**Paul-R.-Kraemer-Allee 103
50226 Frechen**

Mi-Fr 9-18 Uhr Sa 9-14 Uhr

Pflanz doch selber !

**Gärtnerei für Selbstversorger
Gemüse- und Obstpflanzen
z.B. über 100 Tomatensorten,
auch für das Freiland, unzählige weitere
Gemüsesorten, klassisch und exotisch**

Comedy trifft Bildung

Mehr miteinander statt übereinander lachen! Comedreams – das Comedy Open Mic

Bildung trifft Bühne: Comedreams, die einzige Comedy-Open-Mic-Veranstaltung in einer Volkshochschule in NRW, geht in die zweite Saison an der vhs Frechen. Jeden Monat eine neue Show, in der sechs mutige Newcomer:innen und erfahrene Profis ihr neuestes Material testen. Ob erste Gags oder Feintuning – hier trifft Talent auf Publikum und du gehörst zum Testpublikum. Bei den bisherigen Shows war alles dabei, vom ersten Auftritt bis zum Fernsehprofi, und das im Herzen von Frechen!

Snacks und alkoholfreie Getränke gibt es wie immer auch vor Ort. Du musst nur noch die Show genießen!

Das Comedy Open Mic gibt es einmal im Monat am Freitagabend:

- 20.02.2026 (Kursnummer: 2612901)
- 20.03.2026 (Kursnummer: 2612902)
- 17.04.2026 (Kursnummer: 2612903)
- 29.05.2026 (Kursnummer: 2612904)
- 19.06.2026 (Kursnummer: 2612905)
- 10.07.2026 (Kursnummer: 2612906)

2612900 abends

**Mohamed El Boujaddaini
ab Freitag, 20. Feb. 2026,
einmal im Monat,
jeweils von 19.00-21.30 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Abendkasse: 15,00 Euro
vhs, Hauptstraße**





RheinEnergie



Alles für die Region.

Wir beliefern das Rheinland
mit Strom, Fernwärme, Wasser
und Lösungen für ein neues
Energiezeitalter.

**Morgen wird
heute gemacht.**





Kreativität Gestalten

- Tanz
- Fotografie
- Malen und Zeichnen
- Arbeiten mit unterschiedlichen Materialien
- Arbeiten mit Ton
- Nähen, Stricken und Häkeln

Fachbereichsleitung:
Krischan Fiedler
Telefon 501 - 1252

Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:
Antonia Alba und
Kyriaki Marmaridou
Telefon 501 - 1255 + 1253

Kreativität und Gestalten

Kreativkurse führen Anfänger:innen an die künstlerische Praxis heran, Fortgeschrittene bauen ihr Repertoire an Gestaltungstechniken aus. Gefördert werden dabei auch Kompetenzen wie Improvisationsbereitschaft, Teamfähigkeit und nicht zuletzt natürlich kreatives Denken.

Gibt es etwas, das Sie gerne einmal ausprobieren möchten, wir aber noch nicht anbieten? Schicken Sie uns Ihre Idee für einen neuen Kreativkurs gerne an info@vhs-frechen.de.

Tanz

2613103 abends

**Dr. Thomas Hering /
Martina Meul
15 x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

American Linedance für Fortgeschrittene

American Linedance ist eine Tanzform des Countrydance, bei der die Tanzenden in Linien (Lines) voreinander und nebeneinander tanzen. Feste Partner:innen gibt es nicht. Die Schrittkombinationen des jeweiligen Tanzes werden anschaulich erklärt und gezeigt. Getanzt wird überwiegend zu Country-Musik, aber auch zunehmend zu Pop und Rock. Voraussetzung für Linedance sind zwei Füße und Freude an Country-Musik. Eine kleine Portion „Westernfeeling“ kann nicht schaden.



Schnupperworkshop: Discofox für Anfänger:innen

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Discofox wie Grundschrift, gemeinsame Drehung, Solo-Drehungen und erste typische Discofox-Figuren vermittelt. Nach dem Workshop werden Sie sich durchaus auf die Tanzfläche wagen können.

Discofox für Anfänger:innen

Vom World Dance Council zum International Dance of the Year 2011 gekürt, ist der Discofox schon lange der Hit auf allen Tanzflächen. Seine Popularität verdankt dieser „Praxistanz für alle Gelegenheiten“ der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und leicht erlernbar ist. In diesem Kurs werden – ausgehend vom Grundschrift – Drehungen, Übergänge und Discofox-Figuren bis hin zu typischen Wickelkombinationen vermittelt, und zwar „Schritt für Schritt“. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Schnupperworkshop: Salsa für Anfänger:innen

Salsa ist ein leidenschaftlicher und energiegeladener Tanz, der seinen Ursprung in der Karibik hat. Wie kaum ein anderer Tanz bedeutet Salsa Temperament und gebündelte Lebensfreude. Zu afrokaribischen Rhythmen werden in diesem Schnupperworkshop verschiedene Grundschrift und grundlegende Figuren vermittelt. Bitte bringen Sie möglichst Schuhe mit Ledersohlen mit.

2613105 Wochenende

Bernd Löffler

1 x Samstag

10.00-13.45 Uhr

28. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 24,00 Euro

ab 10 Pers. 19,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2613106 Wochenende

Bernd Löffler

Samstag, 7. März 2026,

10.00-13.45 Uhr

Sonntag, 15. März 2026,

10.00-13.45 Uhr

Sonntag, 22. März 2026,

10.00-13.45 Uhr

Gebühr:

7-9 Pers. 60,00 Euro

ab 10 Pers. 45,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2613107 Wochenende

Bernd Löffler /

Birgit Rudolf

1 x Samstag

14.00-17.45 Uhr

28. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 33,00 Euro

ab 10 Pers. 26,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2613108 abends

Amina Koller
5 x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 42,00 Euro
ab 10 Pers. 32,00 Euro
Gymnastikhalle
Gymnasium

2613109 abends

Amina Koller
5 x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
ab 6. Mai 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 42,00 Euro
ab 10 Pers. 32,00 Euro
Gymnastikhalle
Gymnasium

Fotografie

2613202 abends

Norbert Liebertz
Termine siehe
www.vhs-frechen.de
Gebühr:
7-9 Pers. 130,00 Euro
ab 10 Pers. 94,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Hip-Hop für Anfänger:innen

In diesem Kurs für Anfänger:innen tauchen wir in eine Welt aus Beats und Bounces ein. In lockerer und doch energiegeladener Atmosphäre erlernen wir die Basics des Hip-Hop wie grundlegende Foundations und Grooves. Dabei entwickeln wir unser Rhythmusgefühl und verbessern unsere tänzerischen Fähigkeiten. Gemeinsam feiern wir unsere Begeisterung für das Tanzen und die Hip-Hop-Kultur.

Fotowerkstatt mit Exkursionen

Sind Sie mit den Grundlagen des Fotografierens wie auch mit Ihrer Kamera vertraut? Dann schließen Sie sich der Fotowerkstatt an. Wir vertiefen fotografische Techniken und setzen sie in praktischen Übungen um (z. B. intensive Blitztechnik, Langzeitbelichtung, Makrofotografie). Es finden Exkursionen aus den Bereichen Natur-, Street- und Industriefotografie statt. Die dabei entstehenden Fotos werden gemeinsam bearbeitet und ausgewertet. Keine Werkstatt gleicht der aus dem letzten Semester, da der Kursleiter immer wieder neu auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingeht. Die Treffpunkte für die Samstagsexkursionen werden am ersten Abend, d. h. am 24.02.2026 ab 18:00 Uhr, festgelegt. Aufgrund der Exkursionen findet der Kurs an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten statt. Die Kurstermine finden Sie vorab unter www.vhs-frechen.de.

Malen und Zeichnen

Offenes Mal-Atelier

Sie möchten nicht alleine malen? Fehlt Ihnen die professionelle und individuelle Anleitung? Im Mal-Atelier treffen sich künstlerisch Interessierte, Einsteiger:innen und Könnler:innen, zum gemeinsamen Arbeiten an ihren Werken. Die Arbeitsplätze sind großzügig, gute Staffeleien auf Wunsch vorhanden. Ob mit Acrylfarben, Aquarell, mit verschiedenen Zeichenstiften oder Pastellkreiden – Sie bestimmen das eigene Malmaterial und Ihre Maltechnik. Die Kursleiterin vermittelt gestalterische Grundlagen und gibt Tipps für die jeweilige Arbeitsweise. So werden auch kreative Herangehensweisen an ein Bild diskutiert und ausprobiert. Mit Spaß und Energie entstehen Zeichnungen und Gemälde. Die qualifizierte Anleitung und das gemeinsame Lernen bringen alle im Umgang mit ihren Farben weiter.

Bitte mitbringen: Malfarben oder Stifte, Papier, Leinwände, Borstenpinsel oder Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, Küchenrolle oder Lappen, Folie für den Tisch und evtl. das gewünschte Malmotiv.

2613301 vormittags

Karin Friedrich

7 x mittwochs

10.00-12.15 Uhr

ab 25. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 82,00 Euro

ab 10 Pers. 60,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2613302 vormittags

Karin Friedrich

7 x mittwochs

10.00-12.15 Uhr

ab 6. Mai 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 82,00 Euro

ab 10 Pers. 60,00 Euro

vhs, Hauptstraße



2613304 Wochenende

Karin Friedrich

**Samstag, 18. April 2026,
10.00-15.00 Uhr**

**Sonntag, 19. April 2026,
10.00-15.00 Uhr**

Gebühr:

7-9 Pers. 54,00 Euro

ab 10 Pers. 41,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Strich für Strich – Zeichnen lernen

Wer möchte das nicht – mit verschiedenen Zeichenstiften umgehen können und die eigene Zeichnung aufs Papier bringen? Wir arbeiten mit den Basisthemen der Zeichenkunst: Licht und Schatten, Strukturen und Schraffuren, Perspektive, Peilen mit Augenmaß, Landschaften, Stillleben und Figuren. Daneben werden auch kunstgeschichtliche Hintergründe erläutert. Am Kurswochenende kann Neues entdeckt, in Ruhe ausprobiert und dann mit der Kursleiterin ausführlich besprochen werden. Durch ihre individuelle Begleitung eignet sich der Kurs sowohl für Anfänger:innen als auch für geübte Zeichner:innen.

Bitte bringen Sie Bleistifte in verschiedenen Stärken, Buntstifte, Radierer und Papier oder Skizzenbuch mit.

2613308 Wochenende

Nadine Lichtblau

1 x Samstag

13.00-18.00 Uhr

28. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 49,00 Euro

ab 10 Pers. 43,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Acrylmal-Café – Coffee to go

An diesem Nachmittag lernen Sie, wie Sie eine alte Leinwand mithilfe von Kaffeesatz upcyclen können. Zusammen mit Acrylfarben und ein paar anderen Materialien kreieren Sie ein abstraktes Gemälde. Das ist nicht nur nachhaltig, sondern geht auch noch schnell. Es bleibt Ihnen überlassen, wie eng Sie sich bei Ihrer Arbeit an der abgebildeten Vorlage orientieren. Ihr fertiges Kunstwerk können Sie nach dem Workshop nach Hause mitnehmen oder an liebevoll gewonnene Menschen verschenken.

Die Gebühr enthält eine Material- und eine Lebensmittelumlage in Höhe von insgesamt 15,00 Euro. Es werden alle notwendigen Materialien, d. h. eine Leinwand, Pinsel, Strukturpaste, Kaffeesatz, sämtliche Farben und Blattmetall, sowie Kaffee und Kuchen zur Verfügung gestellt. Eigene Materialien oder weitere Lebensmittel oder Getränke können Sie zur Ergänzung gerne mitbringen. Anmeldeschluss: 22.02.2026.

Acrylmal-Frühstück – Coffee to go

An diesem Samstag lernen Sie, wie Sie eine alte Leinwand mithilfe von Kaffeesatz upcyclen können. Zusammen mit Acrylfarben und ein paar anderen Materialien kreieren Sie ein abstraktes Gemälde. Das ist nicht nur nachhaltig, sondern geht auch noch schnell. Es bleibt Ihnen überlassen, wie eng Sie sich bei Ihrer Arbeit an der abgebildeten Vorlage orientieren. Ihr fertiges Kunstwerk können Sie nach dem Workshop nach Hause mitnehmen oder an liebevoll gewonnene Menschen verschenken.

Die Gebühr enthält eine Material- und eine Lebensmittelumlage in Höhe von insgesamt 15,00 Euro. Es werden alle notwendigen Materialien, d. h. eine Leinwand, Pinsel, Strukturpaste, Kaffeesatz, sämtliche Farben und Blattmetall, sowie Brötchen, Belag und Kaffee zur Verfügung gestellt. Eigene Materialien oder weitere Lebensmittel oder Getränke können Sie zur Ergänzung gerne mitbringen. Anmeldeschluss: 07.06.2026.

2613309 Wochenende

Nadine Lichtblau

1 x Sonntag

9.30-14.30 Uhr

14. Juni 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 49,00 Euro

ab 10 Pers. 43,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Handlettering – die Kunst der schönen Buchstaben

Beim Handlettering zeichnen Sie Worte oder Sprüche und gestalten diese kunstvoll. Im Workshop lernen Sie einige Grundregeln, Schrifttypen und Schmuckelemente kennen. Verleihen Sie unter anderem Grußkarten Ihre individuelle Note. Sie sind immer ein Hingucker und ein ganz persönliches Geschenk.

Die Grafikdesignerin und Illustratorin Angela Vog ist Expertin für Handlettering und liebt es, Buchstaben einen Charakter zu geben. Bitte mitbringen: einen Bleistift (4B), einen schwarzen wasserfesten Fineliner, Spitzpinsel, Wasserfarben, ein Gefäß für Wasser sowie Papier der Stärke 160 g/m² oder stärker.

2613311 Wochenende

Angela Vog

1 x Samstag

10.00-16.00 Uhr

7. März 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 33,00 Euro

ab 10 Pers. 25,00 Euro

vhs, Hauptstraße



2613313 Wochenende

Kim Ohm

1 x Sonntag

10.30-16.30 Uhr

15. März 2026

Gebühr: 48,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Buchmalerei: Initialen

Dieser Workshop versetzt Sie zurück in die Werkstätten der mittelalterlichen Buchmaler. Bevor Sie eine Initiale Ihrer Wahl auf das Papier bringen, erhalten Sie eine kurze Einführung in den kunstgeschichtlichen Hintergrund und den maltechnischen Aufbau. Mit goldenem Schlagmetall und Gouachefarben gestalten Sie dann Ihr eigenes kleines Kunstwerk auf Papier. Vorlagen sind vorhanden, bringen Sie aber auch gerne Ihr persönliches Initial mit. Die Karten eignen sich schließlich wunderbar als Geschenk für Geburtstage oder Weihnachten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude an feinmotorischer Gestaltung schon. Die Gebühr enthält eine Materialumlage in Höhe von 10,00 Euro. Falls vorhanden, bringen Sie gerne feine Haarpinsel mit. Der Kurs findet mit maximal acht Teilnehmenden statt.

Arbeiten mit unterschiedlichen Materialien

Den Werkstoff Glas entdecken

Stellen Sie Tiffany-Lampen und Glasbilder, Fenster- oder Gartendeko her. Im Kurs erwerben oder vertiefen Sie Kenntnisse in entsprechenden Glasbearbeitungstechniken. Lassen Sie sich inspirieren von Ideen, Formen, Farben und Techniken, um Neues zu gestalten und Traditionelles zu erhalten. Werkzeuge wie Lötkolben, Glasschneider, Krösel- und Brechzangen sowie Schleifmaschinen stehen zur Verfügung. Der Kurs heißt Einsteiger:innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen.

2613404 abends

Petra Zähl
12 x donnerstags
19.30-21.30 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 121,00 Euro
ab 10 Pers. 88,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Collage – kreativer Prozess mit unbegrenzten Möglichkeiten

Bei der Collage-Arbeit sind wir offen für den Zauber des Unvorhergesehenen. Ein Papier anzufüllen mit den unterschiedlichsten papierenen Materialien, Ausschnitten und Schnipseln, macht viel Spaß und fördert aussagekräftige, farbstarke und völlig neue Interpretationen eines Bildes zutage. Nicht selten überrascht eine Collage am Ende ihre:n eigene:n Schöpfer:in.

Die Gebühr enthält eine Materialumlage in Höhe von 3,00 Euro für Aquarellpapier. Bitte mitbringen: Kleine und große Scheren, Alleskleber, Zeitungen, Illustrierte, Geschenkpapier, vorhandene Bunt- und Filzstifte, Gouache- oder Wasserfarbe, einen Lappen und ein Arbeitsoberteil. Falls vorhanden eignen sich auch alte Kochbücher, Atlanten oder Straßenkarten dazu, in Collagen eingearbeitet zu werden.

2613407 Wochenende

Doris Kolbe-Doost
1 x Samstag
10.00-14.00 Uhr
14. März 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 29,00 Euro
ab 10 Pers. 23,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Doris Kolbe-Doost

„Kunst ist Freude....Sinngemäß lade ich Sie ein,
 einen kreativen Kunstweg mit mir einzugehen“

Arbeiten mit Ton

Im Kurs lernen Sie verschiedene Aufbautechniken kennen, um Gefäßkeramik und Objekte zu gestalten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Oberflächengestaltung: Sie strukturieren den Ton, experimentieren mit Engoben, Porzellan, Glasuren und Oxiden und entwickeln so eigene Ausdrucksformen. Die Kurse sind sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Die Gebühr enthält eine Materialumlage in Höhe von 35,00 Euro. Durch Lieferantenwechsel bei der Tonlieferung kann sich die Materialumlage kurzfristig ändern.

Kreatives Gestalten mit dem Werkstoff Ton

2613501 vormittags

Petra de Jong-Berger
12 x mittwochs
9.30-12.30 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 214,00 Euro
ab 10 Pers. 164,00 Euro
Hauptschule
Herbertskaul

2613502 nachmittags

Elisabeth Fischer
12 x mittwochs
15.30-18.30 Uhr
ab 18. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 214,00 Euro
ab 10 Pers. 164,00 Euro
Hauptschule
Herbertskaul

2613503 vormittags

Petra de Jong-Berger
12 x donnerstags
9.30-12.30 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 214,00 Euro
ab 10 Pers. 164,00 Euro
Hauptschule
Herbertskaul



Nähen, Stricken und Häkeln

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie möchten lernen, Kleidungsstücke selbst zu schneiden? Dann entscheiden Sie sich für einen Nähkurs. Nach einer Einführung an der Nähmaschine zu Kursbeginn geht es auch gleich schon mit dem Nähen los. Anfänger:innen können z. B. kleine Utensilien wie Handy- oder Kosmetiktaschen, Kissenbezüge oder ähnliches nähen. Fortgeschrittene vertiefen ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Im weiteren Verlauf des Kurses kann ein von Ihnen selbst gewähltes Kleidungsstück entstehen (z. B. Rock, Hose, Bluse), wobei sich der Schwierigkeitsgrad am jeweiligen Können orientiert. Dabei werden das richtige Maßnehmen, Schnitte-Lesen, die Stoffwahl, das Zuschneiden, Anprobieren etc. erläutert und vermittelt. Bitte bringen Sie Stoff und Nähutensilien wie eine Schere, etwas Garn etc. mit. Nähmaschinen stehen zur Verfügung, Sie können aber auch Ihre eigene mitbringen. Der Kurs findet mit maximal neun Teilnehmenden statt.

Vom Faden zum Kunstwerk

DIY – do it yourself! Aber wie? Ob Kuscheltier, Tasche, Pullover, Kleid oder Dekoration – in diesem Kurs lernen Sie vielfältige Techniken der Textilgestaltung. Upcycling – „aus Alt mach Neu!“ Nähen, Stricken, Häkeln – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bringen Sie Ihre Lieblingsstoffe oder -wolle mit. Nähmaschinen stehen zur Verfügung.



2613605 abends

Inge Knahn
12 x montags
18.00-20.15 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr: 136,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2613606 abends

Stefanie Borgelt
12 x dienstags
18.00-20.15 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr: 136,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2613607 abends

Galina Blechmann
12 x donnerstags
17.00-19.00 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 121,00 Euro
ab 10 Pers. 88,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2613608 Workshop

Galina Blechmann
Mittwoch, 18. März 2026,
17.00-18.00 Uhr
Samstag, 21. März 2026,
11.00-15.00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Nähen für Jugendliche

Du bist modebewusst und dein Kopf ist voller Ideen? Willkommen im Nähkurs für junge Menschen! Selbst wenn du keine Ahnung vom Nähen hast, ist es möglich, dir in kurzer Zeit so viele Basics anzueignen, dass du schon bald einen stylischen Loop oder eine schicke Tasche zaubern kannst. Nähen ist ein cooles Hobby. Wer näht, kann sich selbst helfen, kann seine Umwelt gestalten. Das macht selbstsicher. Du umgibst dich mit deinem Lieblingsstoffmuster, findest Lösungen auf dem Weg zu deinem Ziel. Kreatives Gestalten fördert lösungsorientiertes Denken und macht einfach glücklich.

Bei ausreichender Nachfrage kann dieser Workshop im 2. Halbjahr 2026 in Form eines regelmäßig stattfindenden Kurses fortgeführt werden. Der Workshop findet am Samstag, dem 21.03.2026 von 11:00 bis 15:00 Uhr statt. Am Mittwoch, dem 18.03.2026 treffen wir uns um 17:00 Uhr zum Vorgespräch. Du wirst dabei deine Idee besprechen und im Anschluss die benötigten Materialien einkaufen können.



Philosophie – Religion

- Philosophie
- Religion

Fachbereichsleitung:
Antje Laacks
Telefon 501 - 1256

**Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:**
**Antonia Alba und
Kyriaki Marmaridou**
Telefon 501 - 1255 + 1253

Philosophie – Religion

2614110 Vortrag

Dr. Gudrun Mittelstedt
1 x Dienstag
18.30-20.00 Uhr
19. Mai 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



2614112 Vortrag

Dr. Torsten Reters
1 x Dienstag
19.15-20.45 Uhr
21. April 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Philosophie – Denkanstöße für den Alltag und die Gesellschaft

Philosophie wird oft als „brotlose Kunst“ belächelt, gleichzeitig aber auch als Quelle tiefgründiger Weisheit geschätzt. Doch was genau verbirgt sich hinter dieser faszinierenden Disziplin? In diesem Vortrag erhalten Sie einen lebendigen Überblick: Was ist Philosophie, wie arbeitet sie und wodurch unterscheidet sie sich von anderen Wissenschaften? Sie lernen die wichtigsten philosophischen Disziplinen kennen – von Metaphysik über Erkenntnistheorie bis hin zur Ethik und Anthropologie – und erfahren, wie philosophisches Denken helfen kann, komplexe gesellschaftliche Fragen besser zu verstehen. Darüber hinaus zeigt der Vortrag praktische Ansätze, wie Sie philosophische Perspektiven nutzen können, um Ihren Alltag bewusster und reflektierter zu gestalten. Ein inspirierender Abend für alle, die neugierig auf das Denken hinter dem Denken sind.

Praktische Tipps für schwierige Situationen und den Umgang mit bössartigen Menschen. Problemlöser für den Alltag nach Watzlawick und Wehrle

Oft sind wir selbst die Urheber unserer „Probleme“, ohne es zu bemerken, wissen Paul Watzlawick („Anleitung zum Unglücklich-Sein“) und Martin Wehrle („Den Netten beißen die Hunde“). Fehlinterpretationen und nicht funktionierende Lösungen schaffen häufig problematische Situationen. Mit Hilfe von Video-Spots klären wir, wie sie entstehen und was helfen kann. Wir erkennen, wie festgefahrene Gesprächs- und Verhaltensmuster „Probleme“ erzeugen, wie wir aus derart schwierigen Situationen herausfinden können und wie wir entspannter mit uns und bössartigen Menschen (Narzissen) umgehen könnten.

Siehe auch Vortrag 2611130 von Dr. Reters zu „Hitler, Goebbels und Co. – Zur Psychologie des Faschismus und Populismus in Vergangenheit und Gegenwart“ am gleichen Tag um 17:30 Uhr.

Besuch der Synagoge Roonstraße in Köln

Die neuromanische Synagoge in der Kölner Roonstraße ist das kulturelle Zentrum der Synagogen-Gemeinde in Köln. Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte des jüdischen Lebens in Köln. Die Gebühren für die 90-minütige Führung sind in der vhs-Gebühr enthalten.

Beim Besuch der Synagoge ist zu beachten:

- Die vhs erfragt bei der Anmeldung Namen, Vornamen, Geburtsdatum, -ort und Telefonnummer der Besucher:innen und gibt diese an die Synagogen-Gemeinde weiter.
- Alle müssen zur Besichtigung ihren Personalausweis mitbringen.
- Männliche Gäste müssen eine Kopfbedeckung tragen.
- Es dürfen keine Getränke und Lebensmittel mitgebracht werden.
- 20 Minuten vor Beginn der Führung findet eine Sicherheitsprüfung statt. Messer und andere gefährliche Gegenstände dürfen nicht in die Synagoge mitgebracht werden. Bei Nichteinhaltung wird der Zugang zur Synagoge verweigert.

Besuch der Kölner Zentralmoschee

Bei dieser Führung durch die Zentralmoschee in Köln Ehrenfeld erfahren Sie Spannendes über den repräsentativen Sakralbau und die außergewöhnliche Architektur. Die Bauelemente der Moschee und deren Bedeutung für Muslime stehen im Mittelpunkt der Führung. Informationen zu muslimischen Traditionen und Feiertagen sind Teil des Programms. Anschließend besteht die Möglichkeit (auf eigene Kosten) im angrenzenden Basar gemeinsam noch einen Tee mit Gebäck zu sich zu nehmen. In der Kursgebühr sind pro Person 3,00 Euro als Spende für die Führung enthalten. Die Anreise erfolgt individuell. Der Treffpunkt der Gruppe wird nach Anmeldung mitgeteilt.

Beim Besuch der Moschee ist zu beachten:

- Beine mindestens bis unter die Knie bedecken, Dekolleté und Schultern ebenfalls bedeckt halten.
- Weibliche Gäste werden um das Tragen einer Kopfbedeckung mit Schal/Kopftuch gebeten.
- Das Tragen von Socken ist bei Betreten des Gebetsaals für alle verpflichtend.
- Rucksäcke, Reisetaschen, Koffer u. ä. sind im Gebetsaal nicht gestattet.

2614410 Exkursion

Hubert Jäckels
1 x Sonntag
11.00-12.30 Uhr
29. März 2026
Gebühr: 12,00 Euro
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt



2614415 Exkursion

Hubert Jäckels
1 x Sonntag
11.00-12.30 Uhr
19. April 2026
Gebühr: 15,00 Euro
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt



STADTBÜCHEREI FRECHEN

Dienstag, 10. März 2026 | 19.30 Uhr

LiteraturnobelpreisträgerINNEN

Schreiben ist auch Frauensache!

Seit 1901 wird der Nobelpreis für Literatur vergeben. Mit den Preisträgerin 2022 Annie Ernaux und 2024 Han Kang haben seither 17 Schriftstellerinnen diese Auszeichnung erhalten.

Dieser Literaturabend ist den aktuellen Preisträgerinnen der letzten Jahre gewidmet, aber auch Schriftstellerinnen, die es wiederzuentdecken gilt.

Poetisches, Feuilletonistisches und Biografisches von, zu und über ausgezeichnete Nobelpreisträgerinnen, präsentiert, gelesen und gespielt von der Schauspielerin und Regisseurin Marjam Azemoun.

Ein Literaturerlebnis von höchster darstellerischer und inhaltlicher Qualität.

Aufgrund der Fülle an Lesetexten, Informationen und biografischen Daten ist dieses Programm in zwei Teilen dargeboten: Im ersten Teil die aktuellsten Preisträgerinnen und im 2. Teil wählt Ihr Publikum vier Autorinnen aus und die Künstlerin Marjam Azemoun stellt sie vor.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen statt.

Eintritt: 5,00 Euro
Anmeldung erforderlich



Anmeldung: 02234 5011334 | stadtbuecherei@stadt-frechen.de | www.stadtbuecherei-frechen.de



Beruf
Wissenschaft
Technik

- **Bildungsurlaub**
- **Qualifizierungen**
- **EDV-Anwendungen**
- **Medienkompetenz**
- **Künstliche Intelligenz (KI)**
- **Apps der Woche**
- **Berufsberatung im Erwerbsleben**
- **Wissenschaft und Technik**
- **Betriebe vor Ort**

Fachbereichsleitung:
Filip Dedeurwaerder-Haas
Telefon 501 - 1242

**Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:**
Antonia Alba und
Kyriaki Marmaridou
Telefon 501 - 1255 + 1253

Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub in Nordrhein-Westfalen (NRW) ist ein gesetzlich verankerter Anspruch für Arbeitnehmer:innen, sich zur beruflichen und persönlichen Weiterbildung von der Arbeit freistellen zu lassen, um an anerkannten Weiterbildungsmaßnahmen teilzunehmen. Die vhs Frechen ist, wie alle Volkshochschulen in NRW, eine anerkannte Trägerin für Bildungsurlaube.

Das ausführliche Seminarprogramm sowie die Buchungs- und Stornobedingungen für Bildungsurlaube erhalten Sie auf Wunsch per Mail. Wenn Sie den Kurs in Ihrer Arbeitszeit besuchen möchten, erhalten Sie zudem die Unterlagen, mit denen Sie die Freistellung bei dem:der Arbeitgeber:in beantragen können.

2616101 ganztags

Anna Maria Schumacher

Montag, 13. Juli 2026,

9.30-16.30 Uhr

Dienstag, 14. Juli 2026,

9.30-16.30 Uhr

Mittwoch, 15. Juli 2026,

9.30-16.30 Uhr

Donnerstag, 16. Juli 2026,

9.30-16.30 Uhr

Freitag, 17. Juli 2026,

9.30-12.30 Uhr

Gebühr:

5-6 Pers. 237,00 Euro

7-9 Pers. 136,00 Euro

ab 10 Pers. 99,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Ganzheitlich bewegt: Spannungsregulation und Energie im Alltag

Intensivseminar nach dem AWbG-Bildungsurlaub

Sich wiederholende Bewegungen im Alltag können zu Fehlhaltungen und Verspannungen führen. Das schränkt unsere Bewegungsfreiheit ein und hindert uns daran, den Alltag leicht und unbeschwert zu erleben. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie dem aktiv und selbstwirksam begegnen können. Mit sanften Übungen lösen wir Verspannungen, mit kraftvolleren stärken wir gezielt die Muskulatur. Dabei gehen wir individuell auf verschiedene Körperbereiche ein.

Die Praxis wird ergänzt durch theoretische Impulse, die helfen, körperliche Zusammenhänge besser zu verstehen und Reaktionen des Körpers bewusst wahrzunehmen. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, eigene ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen, neue Techniken zur Spannungsregulation zu erlernen und so einen gesunden Energiehaushalt zu fördern.

Wichtig: Dieser Bildungsurlaub ersetzt keinen Arztbesuch. Bitte mitbringen: Leichte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Yogamatte, Faszienrolle oder -ball (falls vorhanden), sowie Thermoskanne mit Tee oder Wasser. Die Dozentin Anna Maria Schumacher ist zertifizierte Yogalehrerin und ausgebildete Life Coach Trainerin. Der Bildungsurlaub ist nach Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) anerkannt und richtet sich berufsgruppenspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmer:innen.



Anna Maria Schumacher

„Ganzheitliche Kraft spüren, Bedürfnisse wahrnehmen,
Energien auf allen Ebenen stärken.“

Ressourcen und Resilienz stärken durch Yoga Intensivseminar nach dem AWbG- Bildungsurlaub

Sie möchten Ihre Work-Life-Balance wiederfinden? Die Gedanken fahren Karussell und finden keine Lösung oder Beruhigung? Gerade bei hohen Belastungen bringen die Anforderungen uns aus der Balance, und es können Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne, Schlafmangel, Magenproblemen u. v. m folgen. Ein Teufelskreis entsteht. Yoga kann helfen, die Balance wiederzufinden. Durch achtsame Yogapraxis, Schreibübungen, Entspannungsübungen (Achtsamkeit, Atementspannung, PMR, Imagination usw.) füllen Sie Ihr Köfferchen mit Techniken/Methoden, die Sie überallhin mitnehmen können. Sanfte und kräftigende Übungen bringen den Körper wieder in Balance. Meditation und Achtsamkeitsübungen fördern eine klare Ausrichtung und Zentrierung. Sie lernen, Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden, und schulen Ihre Körperwahrnehmung. In diesem Bildungsurlaub stärken Sie Ihre physischen und psychischen (mentalen) Ressourcen. Bitte bringen Sie Schreibzeug sowie eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Kissen mit.

2616102 täglich

Sarika Arenja
Dienstag bis Freitag
7.-10. April 2026
jeweils 9.00-13.30 Uhr
Gebühr:
5-6 Pers. 160,00 Euro
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Weitere Angebote der Kursleiterin: S. 155

2616105 ganztags

Angelika Biert
Montag bis Mittwoch
30. März bis 1. April 2026
jeweils 10.00-16.30 Uhr
Gebühr:
5-6 Pers. 160,00 Euro
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße

**Mehr Gesundheit und Lebensqualität
im beruflichen und privaten Alltag mit
Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz
Intensivseminar nach dem AWbG-Bildungsurlaub**

Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) sind Entspannungsverfahren, um im Alltag Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken. Finden Sie einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung. Sie lernen, Ihren Körper und die Gefühle besser wahrzunehmen und bewusst zu atmen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie im Umgang mit stressverschärfenden Gedanken das „Gedankenkarussell“ stoppen und wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können. Weiterhin stehen Achtsamkeitsübungen, Traumreisen und Meditationen auf dem Programm. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.



Weitere Entspann
S. 161



Qualifizierungen

Qualifizierung zum Einsatz auf Fachkraftstunden

Dieses Angebot richtet sich an Ergänzungskräfte in Kitas sowie an

- Bewerber:innen mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung, z. B. Logo-, Ergo- und Physiotherapeut:innen
- Bewerber:innen mit erfolgreich abgeschlossener Erster Staatsprüfung bzw. Master für das Lehramt an Grundschulen
- Bewerber:innen, die den fachtheoretischen Teil der Prüfung zum:zur Erzieher:in vor mehr als vier Jahren erfolgreich absolviert haben.
- Bewerber:innen, die den Kriterien nach § 9 der Personalverordnung vom 27.11.2024 entsprechen

Die Seminare werden von zwei erfahrenen Trainerinnen geleitet. Zu den Themen Kinderschutz und Inklusion werden zwei weitere Dozentinnen ihre Expertise einbringen.

Die 160-stündige Qualifizierung gliedert sich in vier Themenblöcke, die vom 17.03.2026 bis zum 30.09.2026 mit Einheiten von zwei bis drei Tagen unterrichtet werden. Ein Hospitationstag ist ebenfalls Bestandteil der Qualifizierung. Zusätzlich sind 40 Stunden für Selbstlerntätigkeiten vorgesehen. Am Ende der Qualifizierung steht ein Abschlusskolloquium, in dem die Teilnehmenden ihre erlernten Kenntnisse und Fähigkeiten präsentieren können.

Inhalte der Themenblöcke:

1. Berufliches Selbstverständnis, Beziehungen gestalten und pädagogisch handeln
2. Erziehungs-, Bildungs- und Betreuungsauftrag, sozialpädagogische Bildungsarbeit professionell gestalten
3. Lebenswelten und Diversität wahrnehmen, verstehen und Inklusion fördern
4. Erziehungs-, Bildungspartnerschaften und Übergänge gestalten sowie im Team agieren

2615010 ganztags

**Hedda Aistermann /
Hildegard Pfister**

17. bis 19. März 2026

21. bis 23. April 2026

26. bis 28. Mai 2026

16. bis 18. Juni 2026

14. bis 16. Juli 2026

08. bis 10. Sept. 2026

29. bis 30. Sept. 2026

jeweils 9.00-16.30 Uhr

Gebühr: 1.890,00 Euro

Hauptschule Herbertskaul



Train-The-Trainer

Erwachsenen-Pädagogische Qualifikation (TTT | EPQ)

Qualität und Professionalität haben in allen beruflichen und gesellschaftlichen Bereichen hohe Priorität. Übertragen auf die Weiterbildung heißt das: Strukturiertes Wissen und Können in der Vermittlung von Lerninhalten sind die Grundlage guter Kurse und Seminare. Solides methodisches Handwerk zeichnet die Qualität des Unterrichts aus und gehört zum Qualitätsanspruch des Marktführers im Bereich der Weiterbildung, der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen.

Für wen?

Die Qualifizierung TTT | EPQ richtet sich in erster Linie an alle, die in der Weiterbildung als Kursleitende, Referent:innen oder im Training arbeiten. Sie begleitet neue Lehrende bei der Gestaltung ihres jeweiligen Bildungsangebots methodisch-didaktisch. Erfahrene Kursleitende können durch die Teilnahme an einzelnen Seminaren individuelle Kompetenzen verbessern oder erweitern. Auch Kursleitende, die außerhalb der Volkshochschulen aktiv sind, sind herzlich eingeladen, das Angebot zu nutzen und durch diese für den Weiterbildungssektor einzigartige Fortbildungsreihe ihr Portfolio zu verbessern und so in Kontakt mit der faszinierenden Welt der Volkshochschulen zu kommen

Was?

In dieser modularen Qualifizierung erwerben Kursleitende sowohl berufspraktische Grundkenntnisse in Erwachsenenpädagogik als auch fachbezogene Kompetenzen zur Gestaltung von Kursen und Seminaren. Die Inhalte und Lernziele des TTT | EPQ orientieren sich am GRETA-Kompetenzmodell (www.greta-die.de), dem Referenzmodell für professionelle Handlungskompetenz Lehrender in der Erwachsenen- und Weiterbildung. Für Kursleitende der vhs beträgt die Teilnahmegebühr 10,00 € pro Modul, für externe Kursleitende gilt die angezeigte Gebühr. Es gibt die Möglichkeit, ein Zertifikat zu erwerben, das vom Landesverband der Volkshochschulen von NRW mit dem Deutschen Institut für Erwachsenenbildung (DIE Bonn) ausgestellt wird.

Lassen Sie sich gerne beraten.

Ausführliche Informationen finden Sie unter
<https://www.vhs-nrw.de/qualifizierungen/ttt/>



2615701D ganztags

Nora Rütten
1 x Samstag
10.00 - 17.30 Uhr
21. März 2026
Gebühr: 80,00 Euro
Online (Link nach
Anmeldung)

Train the Trainer (EPQ):**Lernen in Gruppen - online | Basismodul**

In einer Lernsituation steht die Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten zwar im Mittelpunkt, die Entwicklung der Gruppe muss dazu aber durch die Lehrperson moderiert und sinnvoll genutzt werden. Auch Wissen und Strategien zur Konfliktlösung gehören dazu. In diesem Seminar lernen Sie, Gruppen in der Erwachsenenbildung, insbesondere im Rahmen des Lernorts vhs, zu begleiten und anzunehmen.

vhs Köln: Ansprechpartnerin Cordula Caso,
 cordula.caso1@stadt-koeln.de

2615703D ganztags

Filip Dedeurwaerder-Haas
1 x Samstag
10.00 - 17.30 Uhr
9. Mai 2026
Gebühr: 55,00 Euro
Online (Link nach
Anmeldung)

Train the Trainer (EPQ):**Kursplanung - online | Basismodul**

In diesem Seminar lernen Sie Aspekte der Kursplanung kennen. Dazu gehören bspw. die Bestimmung der Lehrinhalte. Zentral sind hierbei besonders die Definition von (erreichbaren) Lernzielen und die Abstimmung der Stoffverteilung auf die Lehrphasen sowie den anwendbaren Sozialformen im Kurs. Sie lernen didaktische und methodische Konzepte und Herangehensweisen kennen und erproben in der Praxis erste detaillierte Unterrichtsplanungen.

2615702D ganztags

Valentina Beeck
1 x Samstag
10.00 - 17.30 Uhr
11. Juli 2026
Gebühr: 55,00 Euro
Online (Link nach
Anmeldung)

Train the Trainer (EPQ):**Digitales Lehren und Lernen - online | Basismodul**

In diesem Online-Seminar erarbeiten wir die Grundlagen der Mediendidaktik sowie verschiedene Formate medien-gestützter Lernangebote. Wir probieren digitale Tools zur kollaborativen und interaktiven Zusammenarbeit aus. Nach dem Seminar können Sie einfache mit digitalen Medien unterstützte Unterrichtssequenzen planen und durchzuführen.

vhs Münster: Ansprechpartnerin Dr. Sandra Mischliwietz,
 Mischliwietz@stadt-muenster.de

EDV-Anwendungen

2615090 vormittags

Ursula Scholz

1 x Freitag

8.30-11.30 Uhr

27. März 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 14,00 Euro

vhs, Hauptstraße

PC-Grundlagen und Ordnung am PC

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Computer von Grund auf kennenlernen möchten. Wir üben kopieren, verschieben, Dateien speichern, Ordner erstellen und Ordnung halten.



2615091 abends

Ursula Scholz

4 x donnerstags

18.00-20.30 Uhr

ab 26. Feb. 2026

Gebühr:

7-10 Pers. 50,00 Euro

ab 10 Pers. 37,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Tastatschreiben: Tastatur nach multisensorischem Konzept erlernen

Wer schneller und sicherer mit dem Computer arbeiten möchte, braucht gute Kenntnisse im Umgang mit der Tastatur. In diesem Kurs lernen Sie das 10-Finger-Schreiben nach einem multisensorischen Lernkonzept. Dabei werden Sehen, Hören und Bewegung miteinander verbunden – so prägen sich die Tasten besonders leicht ein. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Tastaturkenntnisse für Beruf, Schule oder Alltag verbessern möchten

2615100 abends

Mario Rade

4 x montags

18.00-21.15 Uhr

ab 2. März 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 64,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Word – Basis

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Basisfunktionen, um fit zu werden in Word.

Sie erfahren, wie Sie Texte eingeben und nach Ihren eigenen Bedürfnissen formatieren können. Sie lernen, in Ihre Dokumente Spalten, Absätze, Grafiken, Fotos, Bilder und Screenshots einzufügen.

PC-Grundkenntnisse sind ausreichend.

Excel-Tabellenkalkulation – Basis

Wenn Sie im Berufsalltag erfolgreich mit Excel arbeiten möchten, erhalten Sie hier einen fundierten Einstieg. Der Kurs umfasst die Grundfunktionen der Tabellenkalkulation, das Anlegen, Bearbeiten und Gestalten von Tabellen mit u. a. Zellbezügen und einfachen Verknüpfungen. Sie lernen, in Tabellen mit einfachen Formeln sowie mit Formaten wie Datum und Uhrzeit zu arbeiten. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Excel-Tabellenkalkulation – Aufbaukurs

In unserem Excel-Aufbaukurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und lernen, Excel noch effizienter zu nutzen. Sie werden den Einsatz von S-Verweis und W-Verweis vertiefen und den Umgang mit gemischten Bezügen erlernen. Sie entdecken die Möglichkeiten der bedingten Formatierungen und erstellen komplexe Funktionen, die Ihre Datenanalysen noch präziser gestalten. Zudem verknüpfen Sie externe Inhalte und integrieren Bilder in Ihre Arbeitsmappen.

PC- und Excel-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Word und Excel für den Berufsalltag

Sie sind bereits ein wenig mit den Programmen Word und Excel vertraut, möchten aber fundiertere Kenntnisse im Umgang mit den beiden Programmen erwerben? In diesem Kurs werden nicht nur Grundlagen wiederholt, sondern viele Inhalte vermittelt, die im beruflichen Alltag wunderbar eingesetzt werden können. Bitte bringen Sie einen USB-Stick und Schreibmaterial mit.

2615101 abends

Mario Rade

4 x montags

17.00-19.15 Uhr

ab 13. April 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 50,00 Euro

ab 10 Pers. 37,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2615102 abends

Mario Rade

4 x mittwochs

17.00-19.15 Uhr

ab 3. Juni 2026

7-9 Pers. 50,00 Euro

ab 10 Pers. 37,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2615104 abends

Ursula Scholz

4 x mittwochs

18.00-21.15 Uhr

ab 25. Feb. 2026

7-9 Pers. 64,00 Euro

ab 10 Pers. 47,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2615105 abends

Ursula Scholz

4 x donnerstags

17.00-19.30 Uhr

ab 16. April 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 54,00 Euro

ab 10 Pers. 41,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Fit mit Word, Excel und PowerPoint für die Schule

Ob Referate, Hausaufgaben oder Projektarbeiten – mit den richtigen Computerkenntnissen geht alles leichter und sieht professioneller aus. In diesem Kurs lernen Schüler:innen die wichtigsten Werkzeuge von Word, Excel und PowerPoint kennen:

- In Word: Texte formatieren, Bilder und Tabellen einfügen, ansprechende Deckblätter gestalten, Seitenzahlen und Kopf-/Fußzeilen einfügen, Tabellen für Stundenpläne oder Vokabellisten erstellen, Absätze und Zeilenabstände für sauberes Layout nutzen
- In Excel: einfache Tabellen erstellen, Notenübersichten führen, Diagramme für Projekte gestalten
- In PowerPoint: Präsentationen mit Bildern, Grafiken und Animationen erstellen

2615130 abends

Ursula Scholz

4 x dienstags

18.00-20.30 Uhr

ab 24. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 54,00 Euro

ab 10 Pers. 41,00 Euro

vhs, Hauptstraße

MS Office kompakt – Word, Excel und PowerPoint für den Berufsalltag

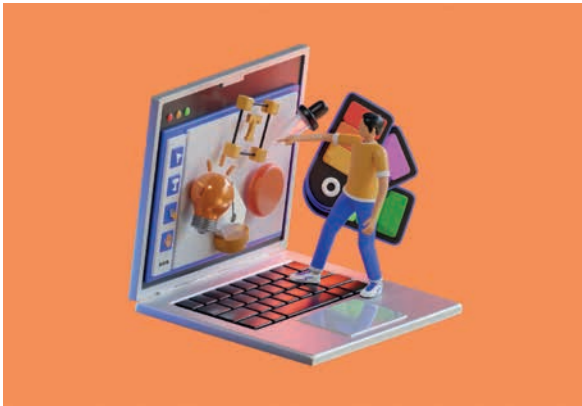
In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie die drei wichtigsten Programme für den Berufsalltag kennen:

- In Word erstellen Sie professionelle Briefe mit Kopf- und Fußzeile.
- In Excel lernen Sie, Tabellen anzulegen, Berechnungen durchzuführen und Daten übersichtlich darzustellen.
- In PowerPoint gestalten Sie ansprechende Präsentationen mit Bildern, Diagrammen und Folienlayouts.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden PC-Kenntnissen, die ihre Office-Fähigkeiten für Beruf oder Alltag auffrischen oder erweitern möchten.

Canva – Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.



2615151D abends

Robin Weniger

1 x Montag

17.30-20.00 Uhr

9. März 2026

Gebühr: 36,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615152D abends

Robin Weniger

1 x Montag

17.30-20.30 Uhr

13. April 2026

Gebühr: 36,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615153D nachmittags

Robin Weniger

1 x Freitag

15.00-18.00 Uhr

19. Juni 2026

Gebühr: 36,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615158D ganztags

Robin Weniger

1 x Freitag

9.00-16.30 Uhr

1. Mai 2026

Gebühr: 126,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

Canva von A bis Z –

Designs, Videos und Social Media

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2525159D ganztags

Robin Weniger

1 x Samstag

9.00-16.30 Uhr

7. Feb. 2026

Gebühr: 126,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2525155D abends

Robin Weniger

1 x Mittwoch

17.30-20.30 Uhr

28. Jan. 2026

Gebühr: 36,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

Canva – Social Media & Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615160D abends

Robin Weniger

1 x Mittwoch

17.30-20.30 Uhr

18. März 2026

Gebühr: 36,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615161D abends

Robin Weniger

1 x Dienstag

17.30-20.30 Uhr

14. April 2026

Gebühr: 36,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615162D abends

Robin Weniger

1 x Donnerstag

17.30-20.30 Uhr

28. Mai 2026

Gebühr: 36,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

Canva – Visuell starke Präsentationen erstellen**2615170D abends**

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei steht nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

Robin Weniger**1 x Donnerstag****17.30-19.45 Uhr****19. März 2026****Gebühr: 29,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)****2615171D abends****Robin Weniger****1 x Mittwoch****17.30-19.45 Uhr****6. Mai 2026****Gebühr: 29,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)****2615172D abends****Robin Weniger****1 x Mittwoch****17.30-19.45 Uhr****8. Juli 2026****Gebühr: 29,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)**

Medienkompetenz

Internet und E-Mail im Alltag

Im Internet Informationen finden, online einkaufen, Reisen buchen oder Online-Banking nutzen – wir zeigen, wie es geht. Dazu kommen E-Mail schreiben, Anhänge versenden und sicher kommunizieren.

**2615200 vormittags****Ursula Scholz****1 x Freitag****8.30-11.30 Uhr****5. Juni 2026****Gebühr:****7-9 Pers. 20,00 Euro****ab 10 Pers. 16,00 Euro****vhs, Hauptstraße**

2615253 abends

Mario Rade
3 x freitags
16.00-19.15 Uhr
ab 27. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 50,00 Euro
ab 10 Pers. 37,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Android-Smartphone – Basiskurs

Sie besitzen ein Smartphone mit Android und kennen sich noch nicht so gut damit aus? In diesem Kurs bieten wir Ihnen die notwendige Starthilfe: Welche Funktionen hat Ihr Smartphone und wie finden Sie sich damit zu-recht? Wir helfen Ihnen bei der grundlegenden Bedie-nung und den wichtigsten Anwendungen. Sie werden die Vielseitigkeit Ihres Android-Smartphones richtig schätzen lernen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, bringen Sie bitte Ihr Gerät mit.

2615254 vormittags

Ursula Scholz
1x freitags
9.00-11.15 Uhr
ab 27. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 17,00 Euro
ab 10 Pers. 14,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Mein Smartphone verstehen – Grundlagen

Sie haben ein Smartphone oder Tablet (Android oder iPhone/iPad) und möchten die wichtigsten Funktionen kennenlernen? In diesem Kurs üben wir gemeinsam das Telefonieren, das Verfassen von SMS/WhatsApps, das Erstellen und Speichern von Fotos sowie das Vorneh-men grundlegender Einstellungen. Für Einsteiger:innen geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, bringen Sie bitte Ihr Gerät, dazugehörige Kabel und Ihre Passwörter mit.

2615256 abends

Mario Rade
3 x freitags
16.00-19.15 Uhr
ab 20. März 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 50,00 Euro
ab 10 Pers. 37,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Android-Smartphone – Aufbaukurs

Für alle, die bereits das Smartphone nutzen, aber mehr können und wissen möchten. Sie lernen, Fotos zu erstel-len und je nach Gerät sie zu bearbeiten.

Whatsapp, Google Maps usw. sind Bestandteil des Kur-ses sowie Verbindungen über Bluetooth und NFC auf-bauen, um Bilder zu teilen oder Geräte untereinander zu verbinden.

Das notwendige über Updates sowie Sicherheitstipps runden den Kurs ab. Bringen Sie Ihr Android-Gerät mit.

WhatsApp – Nachrichten, Fotos und Video-telefonie

WhatsApp ist heute das wichtigste Kommunikationsmittel. In diesem Kurs lernen Sie, Nachrichten, Bilder und Sprachnachrichten zu verschicken sowie Videotelefonie zu nutzen – mit Android- und iPhone-Geräten.

Computer- & Laptop-Treff – monatliche offene Sprechstunde

Sie haben Fragen zu Ihrem PC oder Laptop? Sie möchten mehr über die Funktionen und Möglichkeiten Ihres Geräts erfahren? Dann besuchen Sie unseren Computer- & Laptop-Treff – die offene Sprechstunde für alle Fragen rund um Laptop und PC.

Unsere erfahrene Beraterin steht Ihnen einmal im Monat mit Rat und Tat zur Seite. In unserer offenen Sprechstunde können Sie uns Ihre Fragen stellen, Probleme schildern und Tipps für den Umgang mit Ihrem Gerät erhalten. Egal, ob es um die Bedienung des Betriebssystems, die Nutzung von Anwendungen oder die Einrichtung von E-Mail-Konten geht – wir helfen Ihnen gerne weiter. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit allen dazugehörigen Kabeln mit.

Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich. Für die Teilnahme zahlen Sie eine Beratungsgebühr von 10,00 Euro pro Termin. Für die offenen Sprechstunden gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615258 vormittags

Ursula Scholz

1 x Freitag

9.00-10.30 Uhr

6. März 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 14,00 Euro

ab 10 Pers. 12,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2615270 vormittags

Ursula Scholz

Freitag, 13. März 2026,

Freitag, 17. April 2026,

Freitag, 8. Mai 2026,

Freitag, 19. Juni 2026,

jeweils 9.00-11.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

vhs, Hauptstraße



2615272 vormittags

Ursula Scholz

Freitag, 20. Feb. 2026,

Freitag, 24. April 2026,

Freitag, 22. Mai 2026,

Freitag, 12. Juni 2026,

jeweils 9.00-11.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Smartphone-Treff – monatliche offene Sprechstunde für Handy & Tablet

Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone, zu Ihrem Tablet oder iPad? Sie möchten mehr über die Funktionen und Möglichkeiten Ihres Geräts erfahren? Dann besuchen Sie unseren Smartphone-Treff – die offene Sprechstunde für alle Fragen rund um die mobilen Geräte.

Unsere erfahrene Beraterin steht Ihnen einmal im Monat zur Verfügung. Egal, ob Sie Probleme mit der Bedienung haben, eine neue App installieren möchten oder einfach nur Tipps und Tricks rund um Ihr Gerät suchen – wir helfen Ihnen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit allen dazugehörigen Kabeln mit.

Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich. Für die Teilnahme zahlen Sie eine Beratungsgebühr von 10,00 Euro pro Termin. Für die offenen Sprechstunden gibt es eine Durchführungsgarantie.

Künstliche Intelligenz (KI)

2615300 vormittags

Ursula Scholz

1 x Freitag

8.30-11.30 Uhr

29. Mai 2026

Gebühr:

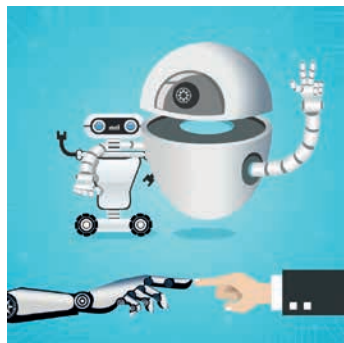
7-9 Pers. 20,00 Euro

ab 10 Pers. 16,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Textverarbeitung und Schreiben mit KI

Sie möchten eigene Briefe oder Einladungen schreiben und gestalten? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Word. Zusätzlich erfahren Sie, wie die Künstliche Intelligenz bzw. KI-Tools beim Verfassen von Texten unterstützen können.



KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Als Experte für Künstliche Intelligenz (KI) und digitales Marketing bietet der Kursleiter einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten – ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung, Sie erlernen praktische Anwendungen, die Ihnen Zeit und Energie sparen.

Der Kurs findet online über die Konferenzplattform BigBlueButton (BBB) statt. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

KI von A bis Z – Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt erprobt. Dazu gehören die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615300D abends

Arno Schimmelfennig

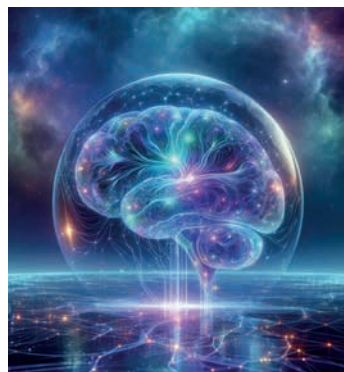
1 x Mittwoch

18.30-21.30 Uhr

22. April 2026

Gebühr: 26,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2615301D ganztags

Robin Weniger

1 x Freitag

9.00-16.30 Uhr

12. Juni 2026

Gebühr: 126,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615302D abends

Arno Schimmelpfennig

1 x Montag

17.30-20.00 Uhr

2. März 2026

Gebühr: 26,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615303D abends

Arno Schimmelpfennig

1 x Montag

17.30-20.00 Uhr

22. Juni 2026

Gebühr: 26,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

Clever lernen mit KI – kompakt (für Schüler:innen ab 15 Jahren)

Viele Jugendliche nutzen ChatGPT – doch nur wenige wirklich sinnvoll. In diesem Online-Workshop lernst du, wie KI beim Lernen helfen kann, worauf du achten musst und wie du ethisch korrekt damit umgehst. Ideal für Schüler:innen, die smarter lernen wollen.

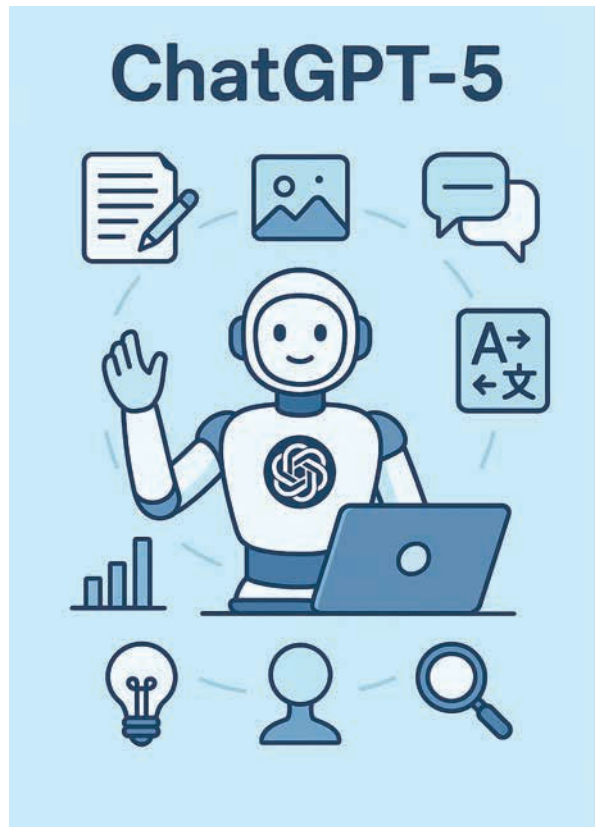
Das lernst du:

- Was ist KI – und was nicht?
- Wie du ChatGPT für Recherche und Textverständnis nutzt
- Wie du Ergebnisse richtig bewertest

Ein kompakter 2,5-Stunden-Workshop für schnelle Erfolgserlebnisse.

Der Kurs findet online über die Konferenzplattform BigBlueButton (BBB) statt.

Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.



KI clever nutzen – für alle Altersgruppen ab 16 Jahren

Ob in der Schule, im Beruf oder im Alltag – KI-Tools wie ChatGPT sind längst angekommen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie KI sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll nutzen – egal ob zur Ideenfindung, als Schreibhilfe oder zur Recherche.

Das lernen Sie:

- Was KI wirklich kann (Mythencheck)
 - Praktische Anwendung für Recherche und Textarbeit
 - Grenzen, Datenschutz & ethische Aspekte
- Auch für „Neulinge“ geeignet.

Der Kurs findet online über die Konferenzplattform BigBlueButton (BBB) statt.

Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

Digitale Selbstverteidigung – kompakt

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre digitale Sicherheit verbessern möchten

Wie sicher sind Ihre Daten wirklich? In diesem kompakten Workshop erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Schritten Ihre digitale Privatsphäre verbessern. Praxisnah, verständlich – ohne IT-Jargon.

Das lernen Sie:

- Sichere Passwörter & Zwei-Faktor-Login einrichten
- Tracking in Browsern und Apps vermeiden
- Grundlagen des digitalen Selbstschutzes

Ein fokussierter 2,5-Stunden-Abendkurs für schnelle Resultate.

Der Kurs findet online über die Konferenzplattform BigBlueButton (BBB) statt.

Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615304D abends

Arno Schimmelpfennig

1 x Montag

17.30-20.00 Uhr

16. März 2026

Gebühr: 26,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615305D abends

Arno Schimmelpfennig

1 x Montag

17.30-20.00 Uhr

6. Juli 2026

Gebühr: 26,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615306D abends

Arno Schimmelpfennig

1 x Montag

17.30-20.00 Uhr

30. März 2026

Gebühr: 26,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2615307D abends

Arno Schimmelpfennig

1 x Montag

17.30-20.00 Uhr

11. Mai 2026

Gebühr: 26,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



KI, Datenschutz & Compliance – was wirklich zählt

Dieser Kurs richtet sich an Selbstständige, Angestellte und Verantwortliche.

Künstliche Intelligenz darf nicht alles – das EU-Gesetz zu KI (AI Act) bringt neue Regeln. In diesem Online-Workshop erfährst du, was du beim Einsatz von ChatGPT & Co. beachten musst: als Firma, Verein oder Bildungseinrichtung.

Das lernen Sie:

- Überblick: Was regelt der AI Act ab 2025?
 - Hochrisiko vs. Alltagstools – was gilt wann?
 - DSGVO, Urheberrecht, Normen: worauf achten?
 - Praxisbeispiele & Checklisten für die Anwendung
- Wichtig: Kompakt, klar, aktuell – mit Handouts & Empfehlungen zum Weiterlesen.

Der Kurs findet online über die Konferenzplattform BBB - BigBlueButton statt.

Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615308D Vortrag

Prof. Dr.

Moritz Helmstaedter

1 x Montag

19.30-21.00 Uhr

23. Feb. 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber trotz wichtiger Fortschritte noch nicht wirklich intelligent.

Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen geben kann.

Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft.

KI-Grundkurs – Künstliche Intelligenz für Anfänger:innen

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615311D abends

Robin Weniger
1 x Freitag
16.30-18.00 Uhr
17. April 2026
Gebühr: 21,00 Euro
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615312D abends

Robin Weniger
1 x Montag
19.00-20.30 Uhr
4. Mai 2026
Gebühr: 21,00 Euro
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615313D abends

Robin Weniger
1 x Mittwoch
18.30-20.00 Uhr
17. Juni 2026
Gebühr: 21,00 Euro
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

KI verstehen statt nur nutzen – für Entscheider:innen und Engagierte

Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte, Vereinsaktive, Bildungsinteressierte.

Was ist KI wirklich – und was bedeutet das für meine Organisation? Dieses Online-Seminar bietet einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI, räumt mit Mythen auf und zeigt konkrete Einsatzfelder im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext.

Das lernen Sie:

- Grundlagen künstlicher Intelligenz – verständlich erklärt
- Beispiele: Verwaltung, Ehrenamt, Bildung
- Risiken, Verantwortung & rechtlicher Rahmen (EU AI Act)
- Reflexion: Wo hilft KI – wo wird's heikel?

Live-Input mit interaktiven Beispielen, Fragen ausdrücklich erwünscht. Kein Vorwissen notwendig.

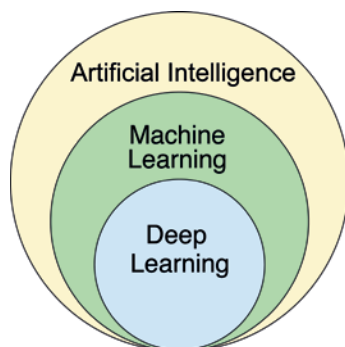
Der Kurs findet online über die Konferenzplattform

BigBlueButton (BBB) statt.

Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615315D abends

Arno Schimmelpfennig
1 x Montag
17.30-20.00 Uhr
27. April 2026
Gebühr: 26,00 Euro
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2615316D abends

Arno Schimmelpfennig

**1 x Montag
17.30-20.00 Uhr**

8. Juni 2026

Gebühr: 26,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



KI verstehen statt nur nutzen – für Entscheider:innen und Engagierte

Dieser Kurs richtet sich an Vereinsaktive, Kommunalen-gagierte, Initiativen.

Mit KI-Zeit sparen – auch im Ehrenamt. Dieses Seminar zeigt, wie künstliche Intelligenz dabei hilft, Protokolle, Rundmails und Beiträge zu schreiben, Termine zu koordinieren oder Veranstaltungen zu planen – ohne technische Hürden.

Das lernen Sie:

- KI-gestützte Texte & Einladungen
 - Automatisierte Ideenfindung & Argumentationshilfe
 - Umgang mit Datenschutz & Transparenz
 - Übersicht hilfreicher Tools für Non-Profits
- Praxisnah, niedrigschwellig, kein Technik-Hintergrund nötig.

Der Kurs findet online über die Konferenzplattform BigBlueButton (BBB) statt.

Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615320D abends

Robin Weniger

**1 x Dienstag
19.30-20.15 Uhr**

3. März 2026

Gebühr: 21,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

KI trifft PowerPoint – Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615321D abends

Robin Weniger

**1 x Montag
17.30-18.15 Uhr**

30. März 2026

Gebühr: 21,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615322D abends

Robin Weniger

**1 x Dienstag
18.00-18.45 Uhr**

16. Juni 2026

Gebühr: 21,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

KI-Bilder – Kreativ mit Künstlicher Intelligenz**2615330D nachmittags**

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

Robin Weniger**1 x Dienstag****16.30-17.15 Uhr****4. März 2026****Gebühr: 21,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)****2615331D nachmittags****Robin Weniger****1 x Mittwoch****16.30-17.15 Uhr****22. April 2026****Gebühr: 21,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)****2615332D nachmittags****Robin Weniger****1 x Mittwoch****16.30-17.15 Uhr****29. Juli 2026****Gebühr: 21,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)****KI-Prompting – Künstliche Intelligenz effektiv steuern****2615340D abends**

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

Robin Weniger**1 x Mittwoch****17.30-18.15 Uhr****8. April 2026****Gebühr: 21,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)****2615341D nachmittags****Robin Weniger****1 x Montag****16.00-16.45 Uhr****4. Mai 2026****Gebühr: 21,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)****2615342D abends****Robin Weniger****1 x Montag****19.00-19.45 Uhr****29. Juni 2026****Gebühr: 21,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)**

2615350D abends

Robin Weniger
1 x Dienstag
17.30-18.15 Uhr
21. April 2026
Gebühr: 21,00 Euro
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**

KI-Protokolle – Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615351D nachmittags

Robin Weniger
1 x Mittwoch
16.30-17.15 Uhr
27. Mai 2026
Gebühr: 21,00 Euro
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**

2615352D nachmittags

Robin Weniger
1 x Dienstag
17.30-18.15 Uhr
30. Juni 2026
Gebühr: 21,00 Euro
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**

2615360D nachmittags

Robin Weniger
1 x Dienstag
16.30-17.15 Uhr
24. März 2026
Gebühr: 21,00 Euro
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**

KI-Selfies – Künstliche Intelligenz als Fotograf

Mit Künstlicher Intelligenz können Sie beeindruckend realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen, ganz ohne professionelles Fotoshooting. In diesem praxisnahen Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2615361D nachmittags

Robin Weniger
1 x Freitag
15.30-16.15 Uhr
17. April 2026
Gebühr: 21,00 Euro
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**

2615362D abends

Robin Weniger
1 x Dienstag
19.00-19.45 Uhr
16. Juni 2026
Gebühr: 21,00 Euro
**Online (Link und Informa-
tionen nach Anmeldung)**

„Digitalisierung zur Mittagszeit“: Die Apps der Woche

Apps machen heutzutage einiges leichter. Vor dem PC oder vom Smartphone aus Tickets oder Essen bestellen, recherchieren, dokumentieren, Apps zum Üben von Sprachen oder Musik, Bilder generieren, nachhaltiger leben, Ton und Bild bearbeiten usw.: mit einigen Klicks und etwas Vernunft im Nu erledigt.

Mitarbeitende der Frechener Stadtverwaltung und aus der großen Volkshochschulfamilie stellen Ihnen jede Woche eine App vor und Sie können sich bequem zu den Online-Präsentationen dazuschalten, Fragen stellen und die jeweilige App kennenlernen.

App der Woche: Perplexity – eine intelligente Such-App

Perplexity ist eine von künstlicher Intelligenz unterstützte Such-App, die Antworten liefert statt endloser Trefferlisten. Ob für Alltag, Beruf oder Studium: Perplexity kombiniert KI mit aktueller Webrecherche und hilft, schnell und verständlich die richtigen Informationen zu finden. Filip Dedeurwaerder-Haas, Abteilungsleiter Kulturelle Einrichtungen und vhs-Leiter der Stadt Frechen, zeigt Ihnen, wie Sie mit Perplexity recherchieren können. Danach geht es in die Mittagspause.

2615420D mittags

Filip Dedeurwaerder-Haas
1 x Montag
12.00-12.30 Uhr
23. Feb. 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



App der Woche: Onleihe Erft, Filmfriends, Freegal – Die Frechener Bibliothek-Apps

Ein gutes Buch kommt selten alleine, denn die Frechener Bibliothek stellt zahlreiche kostenfreie, digitale Angebote zur Verfügung, von E-Books, Zeitschriften über Hörbücher bis hin zu Streamingdiensten:

In „Onleihe Erft“ finden Sie mehr als 16.000 E-Books, Zeitschriften und Hörbücher. „Filmfreund“ ist ein Film-Streaming-Portal speziell für Öffentliche Bibliotheken in Deutschland. Hier findet man Klassiker, Dokumentationen, Arthouse-Filme und Kinderserien. Und in „Freegal“ (= free + legal), einem Streaming-Angebot für Öffentliche Bibliotheken stehen mehr als 15 Millionen Musiktitel, über 40.000 Musikvideos aus über 200 Genres zur Verfügung.

Marion Lombardo, Leiterin der Frechener Bibliothek, zeigt, was Sie alles mit der Premium-Mitgliedschaft machen können. Danach geht es in die Mittagspause.

2615421D mittags

Marion Lombardo
1 x Montag
12.00-12.30 Uhr
2. März 2026
gebührenfrei
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2615422D mittags

Katja Stabel

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

9. März 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



App der Woche: Canva – kreative Designs erstellen

Canva ist eine Design-App für Smartphone, Tablet und PC, mit der Nutzer:innen Grafiken, Präsentationen, Social-Media-Posts und mehr erstellen können.

Sie bietet zahlreiche Vorlagen, Icons und Schriftarten, die einfach angepasst werden können. Auch ohne Design-Erfahrung lassen sich kreative Inhalte schnell gestalten.

Canva eignet sich für alle, die ansprechende und professionelle Designs benötigen.

Katja Stabel, Verwaltungsleiterin der Kulturellen Einrichtungen der Stadt Frechen, führt Sie anhand einfacher Designs in die Welt von Canva ein. Danach geht es in die Mittagspause.

2615423D mittags

Olaf Zimmermann

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

16. März 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

App der Woche: NINA – eine App, die Leben retten kann

Olaf Zimmermann, Brandamtsrat der Feuerwehr Frechen, Stabsstellenleiter Katastrophenschutz / Einsatzplanung, stellt die Warn-App NINA vor. Ob Unwetter, Großbrand oder Katastrophenschutz – NINA informiert zuverlässig und schnell über Gefahren in Ihrer Umgebung. Eine App, die Leben retten kann – ein kostenloses Warn- und Informationsmedium für die Bevölkerung. Danach geht es in die Mittagspause.

2615424D mittags

Marco Dusterwald

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

23. März 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

App der Woche: Videoschnitt mit iMovie

Mit iMovie wird jede:r zum Regisseur. Die App ermöglicht es, Videos einfach zu schneiden, mit Musik und Effekten zu gestalten und professionell zu präsentieren – ganz ohne Vorkenntnisse.

Marco Dusterwald, Direktor der Volkshochschule Hamm, zeigt, wie unkompliziert kreativer Videoschnitt mit iMovie funktioniert und welche Möglichkeiten die App für Bildung oder Dokumentation bietet. Danach geht es in die Mittagspause.



App der Woche: Metronom, Stimmgerät & Co – Apps zum Musik üben

Wie kann ich mein Musikstück mal schneller, mal langsamer üben? Kann ich mein Instrument mit dem Handy stimmen? Wie kann ich mein Musikstück einfach aufnehmen? Bernd Golenia, Leiter der Musikschule Frechen, greift in seine App-Tricktasche und zeigt einfache Apps, die beim Üben von Musikinstrumenten einiges erleichtern. Danach geht es in die Mittagspause.

App der Woche: FindPenguins – der digitale Reisebegleiter

FindPenguins ist der digitale Reisebegleiter für Weltenbummler:innen. Die App dokumentiert automatisch Routen, Fotos und Erlebnisse und verwandelt sie in ein persönliches Reisetagebuch – auf Wunsch sogar als Fotobuch. Ideal für alle, die ihre Abenteuer festhalten und mit anderen teilen möchten. Carmen Kegler, begeisterte Weltreisende und Yoga-Lehrerin, zeigt, wie sie ihre Reisen mit der App dokumentiert – und wie auch Sie Ihre eigenen Erlebnisse kreativ festhalten können. Danach geht es in die Mittagspause.

App der Woche: Stolpersteine NRW (online) In Kooperation mit dem Frechener Geschichtsverein e. V.

Die App „Stolpersteine NRW“ wurde vom Westdeutschen Rundfunk (WDR) entwickelt und bietet eine interaktive Plattform zur Erinnerung an die Opfer des Nationalsozialismus in Nordrhein-Westfalen. Sie ermöglicht Nutzer:innen über eine digitale Karte mehr als 15.000 Stolpersteine zu finden und die damit verbundenen Lebensgeschichten zu entdecken. Die App nutzt Augmented Reality, Audioaufnahmen und historische Fotos, um an die Schicksale der Opfer zu erinnern. Wer sich für das Thema Stolpersteine in Frechen interessiert, findet auf der Webseite des Frechener Geschichtsvereins dazu weitere Informationen unter <https://frechener-geschichtsverein.de/projekte/stolpersteine/> Margret Brück vom Frechener Geschichtsverein e. V. und Antje Laacks, stellvertretende Leiterin der vhs Frechen, bringen Ihnen diese App näher. Danach geht es in die Mittagspause.

2615425D mittags

Bernd Golenia

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

13. April 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

2615426D mittags

Carmen Kegler

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

20. April 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Anmeldung erforderlich

2615427D mittags

Antje Laacks /

Margret Brück

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

27. April 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2615428D mittags

Stephan Rinke

**1 x Montag
12.00-12.30 Uhr**

4. Mai 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

App der Woche: Gründlich Recherchieren mit ChatGPT

Ob ChatGPT, Copilot oder andere KI-Anwendungen – wer die richtigen Fragen stellt, bekommt bessere Antworten. Stephan Rinke, Direktor der Volkshochschule Essen, zeigt Ihnen, wie sogenannte Prompts funktionieren und wie Sie mit einfachen Formulierungen erstaunliche Ergebnisse erzielen können – beim Texten, Planen, Lernen oder im Alltag. Danach geht es in die Mittagspause.

2615429D mittags

Isabell Porschen

**1 x Montag
12.00-12.30 Uhr**

11. Mai 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

App der Woche: Lebensmittel retten mit TooGoodToGo

Mit TooGoodToGo können Sie nicht nur Geld sparen, sondern auch etwas gegen Lebensmittelverschwendung tun. Die App ermöglicht es, übrig gebliebene Mahlzeiten aus Restaurants, Bäckereien und Supermärkten zu einem reduzierten Preis zu kaufen – direkt vor Ladenschluss.

Isabell Porschen, Frechens Stadtarchivarin, stellt die App vor und erklärt, wie TooGoodToGo hilft, Nachhaltigkeit im Alltag zu fördern und leckere, frische Lebensmittel zu retten. Danach geht es in die Mittagspause.



2615430D mittags

Bernd Golenia

**1 x Montag
12.00-12.30 Uhr**

18. Mai 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

App der Woche: Mit Moises Songs in einzelne Instrumente auftrennen

Mit Moises lassen sich Songs ganz neu erleben: Die App trennt Gesang, Instrumente und Beats voneinander – ideal zum Üben, Arrangieren oder Remixen. Bernd Golenia, Leiter der Musikschule Frechen, zeigt, wie er Moises im Unterricht und in der musikalischen Praxis nutzt – und warum die App ein echtes Highlight für Musiker:innen, Chöre und alle Musikbegeisterten ist. Danach geht es in die Mittagspause.



App der Woche: Duolingo – Flexibel sprachen lernen

Duolingo ist eine Sprachlern-App, mit der Nutzer:innen auf spielerische Weise neue Sprachen lernen können. Die App bietet interaktive Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Aussprache und passt sich dem individuellen Lernniveau an, ob als Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r. Aurelia Schaaf-Lakebrink, Fachbereichsleiterin an der vhs Frechen, zeigt, wie sie mit Duolingo flexibel Sprachen lernen können – jederzeit und überall – am besten natürlich im Rahmen eines vhs-Kurses.

Danach geht es in die Mittagspause.

2615431D mittags

Aurelia Schaaf-Lakebrink

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

1. Juni 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



App der Woche: Öffi fahren mit VRS Eezy

Mit VRS eezy wird Bus- und Bahnfahren einfacher. Die App berechnet automatisch die kürzeste Strecke und den passenden Fahrpreis – einfach einchecken, auschecken, fertig. So bequem war Öffi-Fahren noch nie.

Katja Stabel, Verwaltungsleiterin der kulturellen Einrichtungen der Stadt Frechen, zeigt, wie unkompliziert die App in im Bus- und Bahn-Alltag funktioniert. Danach geht es in die Mittagspause.

2615432D mittags

Katja Stabel

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

8. Juni 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



App der Woche: kino.de – Ihr Kompass durch die Filmwelt

Mit der App kino.de sind Sie immer bestens über aktuelle Filme, Kinoprogramme und Streaming-Highlights informiert. Egal ob Sie spontan ins Kino möchten, gezielt nach einem Film suchen oder wissen wollen, was gerade auf Netflix & Co. läuft – diese App bietet Trailer, Bewertungen, Spielzeiten und vieles mehr.

Krischan Fiedler, Fachbereichsleiter an der vhs Frechen zeigt, wie perfekt diese App für ihn und für alle ist, die Filme lieben und nichts verpassen wollen. Danach geht es in die Mittagspause.

2615433D mittags

Krischan Fiedler

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

15. Juni 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2615434D mittags

Christina Schmidt

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

22. Juni 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

App der Woche: Wordwall – interaktives Lernen

Mit Wordwall gestalten Sie im Handumdrehen interaktive Lernspiele, Quizze und Übungen – ideal für Unterricht, Weiterbildung oder gemeinsames Lernen zu Hause. Ob Lückentexte, Zuordnungen, Drehräder oder Wortgitter: Die App bringt Bewegung ins Lernen und eignet sich für alle Altersgruppen. Wie einfach Sie eigene Lernspiele erstellen oder bestehende Vorlagen nutzen können, das zeigt Ihnen Christina Schmidt, pädagogische Mitarbeiterin der vhs Frechen. Danach geht es in die Mittagspause.

2615435D mittags

Filip Dedeurwaerder-Haas

1 x Montag

12.00-12.30 Uhr

29. Juni 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

App der Woche: DeepL – mehr als Übersetzen mit einem Wörterbuch

Die Kölner App DeepL macht Übersetzen ganz einfach. Die App liefert schnell und zuverlässig hochwertige Übersetzungen – ob für E-Mails, Texte oder ganze Dokumente. Dank künstlicher Intelligenz klingen die Ergebnisse natürlich und präzise. Filip Dedeurwaerder-Haas, Leiter der vhs Frechen, zeigt, wie hilfreich DeepL nicht nur beim Sprachenlernen ist, sondern warum die App aus seinem Alltag nicht mehr wegzudenken ist. Danach geht es in die Mittagspause.

Berufsberatung im Erwerbsleben

2616107 Wochenende

Hannah Lambeck

1 x Samstag

10.00-13.00 Uhr

11. April 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Digitale Balance für mehr Lebensqualität

In einer Welt, die immer schneller wird und in der digitale Medien nahezu allgegenwärtig sind, fällt es oft schwer, den richtigen Umgang mit Smartphones, Apps und Co. zu finden. Der praxisorientierte Workshop will den Teilnehmenden Wege zu einer gesunden digitalen Balance aufzeigen. Der Fokus liegt dabei auf dem bewussten Umgang mit digitalen Medien. Anhand von praxisnahen Strategien, neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und einfachen Achtsamkeitsübungen lernen die Teilnehmenden, ihre digitale Nutzung nachhaltig zu gestalten. Von kleinen „Quick Wins“ über achtsame Praktiken bis hin zu langfristigen Routinen – der Workshop bietet vielfältige Ansätze, um den digitalen Alltag in den Griff zu bekommen.

Der Workshop richtet sich an alle, die einen bewussteren Umgang mit ihren digitalen Geräten erlernen möchten – ohne Verzicht, aber mit mehr Achtsamkeit. Hannah Lambeck ist Kommunikationstrainerin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.



Bewerbungsstrategien – Das 1x1 der Bewerbungsunterlagen

Für viele Berufstätige oder Wiedereinsteiger:innen liegt die letzte Bewerbung schon weit zurück. Was hat sich seitdem verändert? Was ist zu beachten? Wie erstelle ich optimale und erfolgreiche Bewerbungsunterlagen? Welche Fehler sollte ich vermeiden?

Berufsberater:innen der Agentur für Arbeit werden Ihnen zeigen, worauf es ankommt und wie Sie erfolgversprechende Bewerbungsunterlagen erstellen.



Beruflich unzufrieden – umsteigen, neustarten oder bleiben? Orientierungsveranstaltung für Berufstätige mit Wechselbereitschaft oder Aufstiegswunsch In Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit

Immer mehr Berufstätige hinterfragen ihre Arbeitssituation und denken darüber nach, ob der aktuelle Arbeitsplatz noch zu ihnen passt. Wer für sich herausfinden will, ob man bleiben will oder lieber einen anderen Arbeitgeber sucht, aber auch wer sich beruflich weiterentwickeln will und darüber nachdenkt, ob und welche Qualifikation einen da weiterbringt, wird von David Paul, Berufsberater der Agentur für Arbeit Frechen, bei der Entscheidungsfindung unterstützt und begleitet. Sie werden erfahren, wie Sie ihr berufliches Ziel herausfinden und wie die nächsten Schritte dahin sind.

2615600 abends

David Paul
1 x Donnerstag
17.00-18.30 Uhr
16. April 2026
gebührenfrei
Lesesaal des Stadtarchivs

2615601 abends

Susanne Boehncke
1 x Montag
17.00-18.30 Uhr
23. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



**Anmeldung
erforderlich**

2615602 abends

David Paul
1 x Donnerstag
17.00-18.30 Uhr
19. März 2026
gebührenfrei
Lesesaal des Stadtarchivs



**Anmeldung
erforderlich**

2615603 abends

David Paul
1 x Donnerstag
17.00-18.30 Uhr
21. Mai 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



**Anmeldung
erforderlich**

2615605 nachmittags

David Paul
1 x Donnerstag
17.00-18.30 Uhr
25. Juni 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße



**Anmeldung
erforderlich**

Bewerbungsstrategien – Stellensuche In Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit

Im Rahmen des Bewerbungsprozesses stellen sich viele Fragen:

Welche Stelle ist die richtige für mich? Was erwarte ich von einer Stelle und wo finde ich eigentlich die Stellen? Was hat es mit „Vitamin B“ auf sich und ist das überhaupt nötig, wo doch Stellenangebote öffentlich ausgeschrieben werden? Wie wichtig sind Social Media und Karriereportale?

Diesen und weiteren Fragen wird David Paul, Berufsberater der Agentur für Arbeit Frechen, in dieser Veranstaltung nachgehen.

Bewerbungsstrategien – Das Vorstellungsgespräch In Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit

Die Einladung zum Vorstellungsgespräch ist da, aber wie bereite ich mich optimal darauf vor? Gibt es Unterschiede zwischen persönlichen Vorstellungsgesprächen und Video- oder Telefoninterviews? Was gilt es zu beachten, um Fehler zu vermeiden?

Diesen und weiteren Fragen wird David Paul, Berufsberater der Agentur für Arbeit, in dieser Veranstaltung zum Thema „Bewerbungsstrategien“ nachgehen.



Mit Bildern zur Klarheit – Berufliche Neuorientierung mit Herz und Vision

Sie möchten sich beruflich (neu) ausrichten und Ihre Stärken gezielter einsetzen? Sie wünschen sich mehr Sinn, Freude und Erfüllung in Ihrem (Berufs-)Leben? Sie spüren, dass neue Wege auf Sie warten – wissen aber noch nicht genau, wohin es gehen soll? In diesem Workshop entdecken Sie mit Hilfe von Coaching-Tools und einem Vision Board neue Perspektiven, Ideen und Möglichkeiten. Sie gewinnen Klarheit darüber, was Ihnen wirklich wichtig ist, und entwickeln eine Vision für Ihre nächsten Schritte – beruflich wie privat. Begeben Sie sich auf eine inspirierende Bilderreise zu sich selbst und gestalten Sie aktiv Ihre Zukunft mit Herz und Klarheit. In der Gebühr ist eine Umlage für Materialien i. H. v. 10,00 Euro pro Person enthalten. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

2615608 Wochenende

Katja Kurpjuweit

1 x Samstag

10.00-17.00 Uhr

30. Mai 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 45,00 Euro

ab 10 Pers. 27,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Wissenschaft und Technik

Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt. Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums.

Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, sowie u.a. außerordentliches Mitglied der acatech.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de

2615810D Vortrag

Prof. Dr. Myles W. Jackson

1 x Dienstag

19.30-21.00 Uhr

21. Juli 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2615811D Vortrag

Dr. Björn Sautter

1 x Dienstag

19.30-21.00 Uhr

23. Juni 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus.

Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell.

Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist.

Björn Sautter gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, und stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de

2615812D Vortrag

Prof. Dr. Martina Heßler

1 x Dienstag

19.30-21.00 Uhr

24. Feb. 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen.

Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt.

Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen.

Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird.

Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus.

Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg und ist u.a. Mitglied der Leopoldina.

Weitere Informationen unter www.vhs-frechen.de

2615813D Vortrag

Prof. Dr. Jürgen Heinze

1 x Montag

19.30-21.00 Uhr

2. Feb. 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Verständliche Kommunikation für alle – Eine Einführung zu Einfacher Sprache In Kooperation mit der Gold-Kraemer-Stiftung

Einfache Sprache eröffnet neue Wege für inklusive Bildung und Kommunikation. Martin Bock von der Gold-Kraemer-Stiftung wird an diesem Abend erläutern, was Einfache und Leichte Sprache ist und welche Regeln es für die Erstellung solcher Texte gibt. Zusammen mit den Teilnehmenden zeigt er anhand von unterschiedlichen Textbeispielen – von Sachtexten bis hin zu literarischen Texten –, wie diese in Einfache Sprache umgesetzt werden. Außerdem wird er praktisch demonstrieren, wie Künstliche Intelligenz (KI) bei der Erstellung von Texten in Einfacher Sprache unterstützen kann.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Veranstaltungsraum ist barrierefrei erreichbar.

2525890 Vortrag

Martin Bock

1 x Dienstag

18.00-19.30 Uhr

27. Jan. 2026

gebührenfrei

vhs, Hauptstraße

Betriebe vor Ort

Die „vhs vor Ort“ führt hinter die Kulissen von Betrieben in der Region. Da Betriebe teilweise sehr kurzfristig ihre Termine mit uns abstimmen, kann es durchaus vorkommen, dass es zusätzliche Betriebsbesichtigungen geben wird. Bitte verfolgen Sie die Aktualisierungen auf unserer Webseite unter www.vhs-frechen.de

2615901 Exkursion

Guido Seidlitz

1 x Mittwoch

10.00-13.00 Uhr

4. Feb. 2026

Gebühr: 12,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**

Vor Ort: Brademann Sondermaschinenbau in Erkelenz

Die 1995 gegründete Firma Brademann ist ein Spezialist für die Entwicklung und Fertigung individuell angepasster Sondermaschinen und Vorrichtungen für die produzierende Industrie in Europa. Produziert werden unter anderem Produktions-, Bearbeitungs-, Abfüll-, und Verpackungsmaschinen sowie vieles mehr. Die Führung gewährt spannende Einblicke in die Entwicklungsprozesse und die Produktion der Maschinen.



Future Skills – Familienbildung

- **Future Skills**
- **Familienbildung**

Fachbereichsleitung:
Filip Dedeurwaerder-Haas,
Antje Laacks
Telefon 501 - 1242 / 1256

**Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:**
Antonia Alba und
Kyriaki Marmaridou
Telefon 501 - 1255 + 1253

Future Skills – Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub in Nordrhein-Westfalen (NRW) ist ein gesetzlich verankerter Anspruch für Arbeitnehmer:innen, sich zur beruflichen und persönlichen Weiterbildung von der Arbeit freustellen zu lassen, um an anerkannten Weiterbildungsmaßnahmen teilzunehmen. Die vhs Frechen ist, wie alle Volkshochschulen in NRW, eine anerkannte Trägerin für Bildungsurlaube.

Das ausführliche Seminarprogramm sowie die Buchungs- und Stornobedingungen für Bildungsurlaube erhalten Sie auf Wunsch per Mail. Wenn Sie den Kurs in Ihrer Arbeitszeit besuchen möchten, erhalten Sie zudem die Unterlagen, mit denen Sie die Freistellung bei dem:der Arbeitgeber:in beantragen können.

2616101 ganztags

Anna Maria Schumacher
Montag, 13. Juli 2026,
Dienstag, 14. Juli 2026,
Mittwoch, 15. Juli 2026,
Donnerstag, 16. Juli 2026
jeweils 9.30-16.30 Uhr
Freitag, 17. Juli 2026,
9.30-12.30 Uhr
Gebühr:
5-6 Pers. 237,00 Euro
7-9 Pers. 136,00 Euro
ab 10 Pers. 99,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Ganzheitlich bewegt: Spannungsregulation und Energie im Alltag **Intensivseminar nach dem AWbG-Bildungsurlaub**

Sich wiederholende Bewegungen im Alltag können zu Fehlhaltungen und Verspannungen führen. Das schränkt unsere Bewegungsfreiheit ein und hindert uns daran, den Alltag leicht und unbeschwert zu erleben. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie dem aktiv und selbstwirksam begegnen können. Mit sanften Übungen lösen wir Verspannungen, mit kraftvolleren stärken wir gezielt die Muskulatur. Dabei gehen wir individuell auf verschiedene Körperbereiche ein.

Die Praxis wird ergänzt durch theoretische Impulse, die helfen, körperliche Zusammenhänge besser zu verstehen und Reaktionen des Körpers bewusst wahrzunehmen. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, eigene ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen, neue Techniken zur Spannungsregulation zu erlernen und so einen gesunden Energiehaushalt zu fördern.

Wichtig: Dieser Bildungsurlaub ersetzt keinen Arztbesuch. Bitte mitbringen: Leichte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Yogamatte, Faszienrolle oder -ball (falls vorhanden), sowie Thermoskanne mit Tee oder Wasser. Die Dozentin Anna Maria Schumacher ist zertifizierte Yogalehrerin und ausgebildete Life Coach Trainerin. Der Bildungsurlaub ist nach Arbeitnehmerweiterbildungs-gesetz (AwbG) anerkannt und richtet sich berufsgruppen-spezifisch an alle interessierten Arbeitnehmer:innen.

Ressourcen und Resilienz stärken durch Yoga Intensivseminar nach dem AWbG- Bildungsurlaub

2616102 ganztags

Sarika Arenja
Dienstag bis Freitag
7.-10. April 2026
jeweils 9.00-13.30 Uhr
Gebühr:

5-6 Pers. 160,00 Euro
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Sie möchten Ihre Work-Life-Balance wiederfinden? Die Gedanken fahren Karussell und finden keine Lösung oder Beruhigung? Gerade bei hohen Belastungen bringen die Anforderungen uns aus der Balance, und es können Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne, Schlafmangel, Magenprobleme u. v. m. folgen. Ein Teufelskreis entsteht. Yoga kann helfen, die Balance wiederzufinden. Durch achtsame Yogapraxis, Schreibübungen, Entspannungsübungen (Achtsamkeit, Atementspannung, PMR, Imagination usw.) füllen Sie Ihr Köfferchen mit Techniken/Methoden, die Sie überallhin mitnehmen können. Sanfte und kräftigende Übungen bringen den Körper wieder in Balance. Meditation und Achtsamkeitsübungen fördern eine klare Ausrichtung und Zentrierung. Sie lernen, Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden, und schulen Ihre Körperwahrnehmung. In diesem Bildungsurlaub stärken Sie Ihre physischen und psychische (mentale) Ressourcen.

Bitte bringen Sie Schreibzeug sowie eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Kissen mit.

Weitere Angebote der Kursleiterin: S. 155



2616105 täglich

Angelika Biert
Montag bis Mittwoch
30. März bis 01. April 2026
jeweils 10.00-16.30 Uhr
Gebühr:
5-6 Pers. 160,00 Euro
7-9 Pers. 93,00 Euro
ab 10 Pers. 68,00 Euro
vhs, Hauptstraße

**Mehr Gesundheit und Lebensqualität
im beruflichen und privaten Alltag mit
Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz
Intensive seminar nach dem AWbG-Bildungsurlaub**

Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) sind Entspannungsverfahren, um im Alltag Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken. Finden Sie einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung. Sie lernen, Ihren Körper und die Gefühle besser wahrzunehmen und bewusst zu atmen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie im Umgang mit stressverschärfenden Gedanken das „Gedankenkarussell“ stoppen und wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können. Weiterhin stehen Achtsamkeitsübungen, Traumreisen und Meditationen auf dem Programm. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

**Weitere Entspannungsangebote der Kursleiterin:
S. 161**



vhs Volkshochschule
Frechen

Bildung verschenken
mit dem Geschenkgutschein der vhs

Jetzt erhältlich in der vhs-Geschäftsstelle

vhs Frechen
Hauptstr. 110 - 112
50226 Frechen

Tel: 02234 / 501 1253
info@vhs-frechen.de
www.vhs-frechen.de

Future Skills

Digitale Balance für mehr Lebensqualität

In einer Welt, die immer schneller wird und in der digitale Medien nahezu allgegenwärtig sind, fällt es oft schwer, den richtigen Umgang mit Smartphones, Apps und Co. zu finden. Der praxisorientierte Workshop will den Teilnehmenden Wege zu einer gesunden digitalen Balance aufzeigen. Der Fokus liegt dabei auf dem bewussten Umgang mit digitalen Medien. Anhand von praxisnahen Strategien, neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und einfachen Achtsamkeitsübungen lernen die Teilnehmenden, ihre digitale Nutzung nachhaltig zu gestalten. Von kleinen „Quick Wins“ über achtsame Praktiken bis hin zu langfristigen Routinen – der Workshop bietet vielfältige Ansätze, um den digitalen Alltag in den Griff zu bekommen.

Der Workshop richtet sich an alle, die einen bewussteren Umgang mit ihren digitalen Geräten erlernen möchten – ohne Verzicht, aber mit mehr Achtsamkeit. Hannah Lambeck ist Kommunikationstrainerin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

2616107 Wochenende

Hannah Lambeck

1 x Samstag

10.00-13.00 Uhr

11. April 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert. Die Wissenschaft scheute lange die „Herzensgründe“ oder auch Bauchentscheidungen.

Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.

In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.

Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut.

Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

2616108D Vortrag

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

1 x Donnerstag

19.30-21.00 Uhr

18. Juni 2026

gebührenfrei

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2616109D abends

Hartmut Nehme

1 x Montag

18.30-20.45 Uhr

16. März 2026

Gebühr: 20,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Viele Menschen sind stark in ihren Alltag eingebunden – neue Freund:innen oder Partner:innen zu finden ist daher nicht ganz einfach. Mit zunehmendem Alter kommen eigene Erfahrungen, Vorstellungen und Wünsche hinzu, die das Kennenlernen zusätzlich erschweren. Gleichzeitig bietet das Internet heute zahlreiche Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen. Online-Plattformen erleichtern es, Menschen mit ähnlichen Interessen in der Umgebung zu treffen – ob für Freizeitaktivitäten, Reisen oder gemeinsame Abende. Die Themenvielfalt ist groß: von Outdoor & Abenteuer über Essen & Trinken bis Familie. Auch wer noch keine konkrete Idee hat, kann hier neue Wege ausprobieren.

Sie lernen, Online Angebote gezielt und effizient einzusetzen, um Gleichgesinnte zu finden, Reisen zu planen, Partner:innen zu treffen, Unterstützung zu erhalten oder einfach gemeinsam schöne Erlebnisse zu teilen.

2616310 abends

Ralf Buchinger

3 x mittwochs

18.30-20.45 Uhr

ab 15. April 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 39,00 Euro

**ab 10 Pers. 30,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

Gut kommunizieren und klingen – gut ankommen!

Treten Sie mit klarer und selbstbewusster Stimme und Sprechweise auf: Das unterstreicht Ihre Präsenz und hinterlässt einen positiven Eindruck beim Gegenüber oder bei einem Publikum. Durch Übung von guter Aussprache, geschickter Körpersprache und dem richtigen Einsatz von Betonung und Stimme geben Sie Ihrer Kommunikation mehr Ausdruck und mehr Kompetenz. Geschickt gesetzte Sinnschritte und Sprechpausen sowie die passende Gestik und Mimik verleihen Ihrem Auftritt oder Ihrer Kommunikation mehr Wirkung und Persönlichkeit. Der Sprech- und Stimmtrainer, Moderator und Kabarettist Ralf Buchinger zeigt und übt mit Ihnen diese Techniken.



Vorlesen – aber richtig (und spannend)

Wie gestalte ich beim Vorlesen einen Text jeglicher Art so, dass die Zuhörer:innen in den Bann gezogen werden und den Inhalt so richtig miterleben können? Egal, ob ein Gedicht, ein Märchen, ein Sachtext oder eine humoristische oder spannungsgeladene Geschichte – jede:r Vorlesende:r kann sein Publikum egal welchen Alters mit richtig gutem Vorlesen begeistern und mitreißen. Wie das geht, zeigt und übt mit Ihnen der Sprech- und Stimmtrainer, Moderator und kabarettistische Vorleser Ralf Buchinger. Dabei geht es um den passgenauen Einsatz von Stimme & Atem, Sprechpausen & Sinnschritten sowie Betonungen und Spannungsbögen - und ganz viel Spaß.

2616311 abends

Ralf Buchinger
3 x donnerstags
18.30-20.45 Uhr
ab 21. Mai 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 35,00 Euro
ab 10 Pers. 30,00 Euro
vhs, Hauptstraße

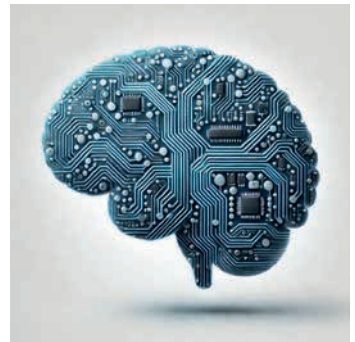
Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Der Gedächtnissportler Boris Konrad schaffte es mit dieser Methode ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2616511D abends

Helmut Lange
1 x Dienstag
19.00-21.30 Uhr
3. März 2026
Gebühr: 26,00 Euro
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

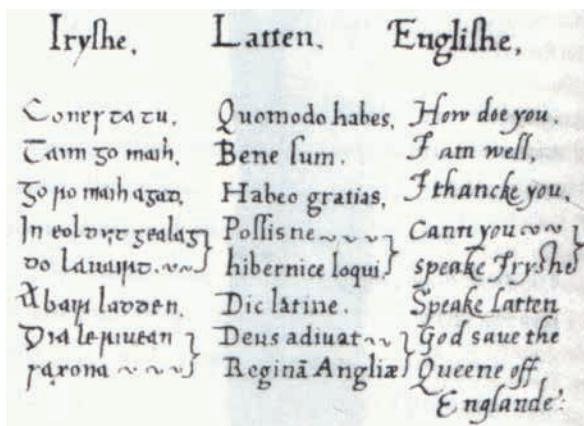


2616512D abends**Helmut Lange****1 x Dienstag****19.00-21.30 Uhr****10. März 2026****Gebühr: 26,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)****Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner**

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2616513D nachmittags**Helmut Lange****1 x Dienstag****16.00-18.00 Uhr****17. März 2026****Gebühr: 26,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)****Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler:innen)**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2616514D nachmittags**Helmut Lange****1 x Dienstag****16.00-18.00 Uhr****14. April 2026****Gebühr: 26,00 Euro****Online (Link und Informationen nach Anmeldung)**

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Er zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2616515D abends

Helmut Lange

1 x Dienstag

19.00-21.30 Uhr

24. März 2026

Gebühr: 26,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernende:r an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken vom Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um ein Vielfaches gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen, just for fun. Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler:in, Student:in, berufstätig oder Senior:in – probieren Sie es gerne aus. Für diesen Kurs gibt es eine Durchführungsgarantie.

2616516D Wochenende

Helmut Lange

1 x Samstag

9.00-16.30 Uhr

28. März 2026

Gebühr: 56,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)

Familienbildung

2616700 Lesung

Hildegard Pfister

1 x Dienstag

18.30-20.00 Uhr

10. März 2026

gebührenfrei

vhs, Hauptstraße



2616701 abends

Hildegard Pfister

1 x Mittwoch

18.00-21.15 Uhr

13. Mai 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Lesung: Erziehen mit Herz –

12 Zutaten für eine gelingende Elternschaft

Eltern wollen ihren Kindern Liebe, Sicherheit und beste Entwicklungsmöglichkeiten bieten – und stehen dabei oft unter Druck. Die alten Erziehungsmuster greifen nicht mehr, neue Wege sind gefragt. Hilde Pfister, Diplom-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin und Elterncoach, stellt an diesem Abend ihren kompakten Erziehungsratgeber vor. Darin beschreibt sie zwölf „Zutaten“ für ein friedliches und gelingendes Zusammenleben – praxisnah, alltagstauglich und ohne erhobenen Zeigefinger. Sie zeigt, wie Eltern ihre Kinder mit Freude begleiten, Konflikte gelassener meistern und dabei selbst wachsen können. Eine inspirierende Lesung für alle, die sich mehr Leichtigkeit und Verbindung im Familienalltag wünschen.

Wie umgehen mit Geschwisterstreitigkeiten

Geschwisterstreit ist normal – doch wenn sich destruktive Muster verfestigen, kann es das Familienleben belasten. Typische Konflikte wie „Ich will zuerst!“, „Er hat mich gehauen!“ oder „Sie lässt mich nicht mitspielen!“ fordern Eltern heraus. Gerade in der frühen Kindheit wird der Grundstein für lebenslange Geschwisterbeziehungen gelegt. Wie Eltern mit Streitereien umgehen, beeinflusst entscheidend, ob aus Rival:innen ein Team werden kann. An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Impulse, wie Sie Geschwister in ihrer Entwicklung begleiten, Konflikte entschärfen und ein liebevolles Miteinander stärken können.

Hilde Pfister ist Diplom-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin und Elterncoach und hat einige Erziehungsratgeber veröffentlicht.

Gewaltfreie Kommunikation für Eltern Wege zu einem Familienalltag ohne Schimpfen und Nörgeln

In diesem kleinen Elternkurs werden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und auf den Erziehungsalltag mit Kindern übertragen. Neben der Theorievermittlung wird es viele praktische Übungen, kommunikative Spiele und Kleingruppenaustausch geben und Sie sind eingeladen, Situationen aus Ihrem Alltag einzubringen. Die Gewaltfreie Kommunikation kann Eltern dabei unterstützen, eine tiefe Verbindung zu ihren Kindern aufzubauen, umso mehr Freude und Liebe im Alltag zu erleben.

Hilde Pfister ist Diplom-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin und Elterncoach und hat einige Erziehungsratgeber veröffentlicht.

Erziehen mit Herz – Zwölf Zutaten für eine gelingende Elternschaft

Elternsein ist eine der schönsten und herausforderndsten Aufgaben im Leben und dabei kann man ganz schön an seine Grenzen kommen.

Kinder stellen ihre Eltern täglich vor neue Herausforderungen und wenn Eltern diese annehmen, können sie gemeinsam mit ihren Kindern wachsen und sich weiterentwickeln.

An diesem Abend wird Ihnen die Referentin einen Leitfaden mit zwölf wesentlichen Zutaten für eine gelingende Elternschaft an die Hand geben, mit vielen Ideen für einen freudvollen und entspannten Familienalltag.

Hilde Pfister ist Diplom-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin und Elterncoach und hat einige Erziehungsratgeber veröffentlicht.

2616702 abends

Hildegard Pfister

3 x dienstags

18.00-21.15 Uhr

ab 14. April 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 50,00 Euro

ab 10 Pers. 36,00 Euro

vhs, Hauptstraße



2616703 abends

Hildegard Pfister

1 x Mittwoch

18.00-21.15 Uhr

27. Mai 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2616704 vormittags

Hildegard Pfister

1 x Freitag

9.30-12.30 Uhr

20. März 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 27,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße



2616725 Wochenende

Sigrid Schulze

1 x Samstag

10.00-15.00 Uhr

9. Mai 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 26,00 Euro

ab 10 Pers. 20,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Großeltern heute:

Erziehung im Wandel der Zeit

Großeltern spielen eine wichtige Rolle im Leben ihrer Enkelkinder – als liebevolle Bezugspersonen und oft auch als wichtige Ressource in der Betreuung.

Erziehung hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Wie können Großeltern ihre Erfahrungen mitbringen und gleichzeitig den Erziehungsstil der Eltern respektieren?

An diesem Vormittag beschäftigen wir uns mit aktuellen Erziehungsfragen, typischen Konfliktsituationen und der Kunst, Enkelkinder gut zu begleiten und mit den Eltern in einem wertschätzenden Austausch zu stehen. Freuen Sie sich auf einen lebendigen Austausch, praktischen Tipps und auf neue Impulse für die Erziehung Ihrer Enkelkinder und für eine harmonische Zusammenarbeit zwischen den Generationen.

Hilde Pfister ist Diplom-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin und Elterncoach und hat einige Erziehungsratgeber veröffentlicht.

Konflikte lösen mit alternden Eltern

Ein Workshop nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation in Kooperation mit der Seniorenberatung der Stadt Frechen

Die eigenen Eltern werden älter, sind gebrechlich, vielleicht krank, und benötigen Hilfe? Warum nur reagieren sie oft mit Widerstand und Ablehnung, wenn wir ihnen mit konkreten Ideen und Hilfsangeboten zur Seite stehen möchten? In diesem Tagesseminar hören wir entsprechende Szenen. Was läuft da schief? Auf welche Weise hätten die Figuren Lösungen finden können, die alle zufrieden stellen? Im Mittelpunkt stehen dabei die beiden Schlüsselfertigkeiten der Gewaltfreien Kommunikation: Ich-Botschaften und das Empathische Zuhören. Das Tagesseminar ist für Einsteiger*innen in die Gewaltfreie Kommunikation ebenso geeignet wie für diejenigen, die auf dem Workshop Entspannter Umgang mit alternden Eltern aufbauen möchten.

Bitte Proviant für die einstündige Pause mitbringen.



Sprachen

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Niederländisch
- Weitere Fremdsprachen
- Deutsch als Zweitsprache

Fachbereichsleitung:
Krischan Fiedler
Telefon 501 - 1252

**Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:**
Antonia Alba und
Kyriaki Marmaridou
Telefon 501 - 1255 + 1253

In der Welt zu Hause

**Mache dir
Fremdes
vertraut.**

**SPRACH
BARRI
ERE
ÜBER
WIND
ERIN**

**Gerne
beraten wir
Sie bei Ihrer
Wahl!**

vhs Volkshochschule
Frechen

Die anhaltende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität innerhalb Europas sowie Migrationsbewegungen zwischen den Kontinenten erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die Sprachkompetenz zählt – laut dem Europarat – zu den Schlüsselkompetenzen für ein lebenslanges Lernen. Sprachkenntnis ist eine Voraussetzung für beruflichen Erfolg, gesellschaftliche Teilhabe und Selbstbestimmung. Erst das Erlernen von Fremdsprachen ermöglicht interkulturellen Austausch.

Das sprachenpolitische Ziel der Europäischen Union sieht das Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen vor. Maßgeblich unterstützt werden die Bürger:innen auf dem Weg zur Mehrsprachigkeit durch die Volkshochschulen. Während einer professionellen Beratung anhand des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) wird der passende Kurs ermittelt. Qualifizierte Kursleiter:innen stellen den Lernerfolg durch einen alltagsnahen, kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht sicher.



gebührenfrei
Voranmeldung
erwünscht

Sprachenberatung für das 1. Halbjahr 2026

2527000 | Donnerstag, 05.02.2026

18:00 - 19:30 Uhr

Unser Programm beinhaltet eine breite Auswahl an Sprachkursen. Von Kursen für Anfänger:innen bis hin zu Kursen für weit Fortgeschrittene – es gibt ein Angebot auf jeder Niveaustufe.

Die Kursformate reichen von wöchentlichen Kursen, tagsüber und abends, über Kompaktangebote am Wochenende bis hin zu Kochkursen.

Gerne beraten wir Sie bei Ihrer Wahl!



Die Niveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)

A1

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen und was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner:innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen.

A2

Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen – z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung. Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2

Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; verstehe im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1

Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2

Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Englisch

Unser Angebot an Englischkursen umfasst Kurse für Anfänger:innen, Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Fortgeschrittenenkurse, Auffrischkurse und Konversationskurse. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 124. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. Februar 2026 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Ready Steady Go for it! Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-102941-8

Go for it! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002938-8

Go for it! A2, Hueber, ISBN 978-3-19-102939-5

Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-102940-1

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Englisch gelernt haben. Sie lernen die Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Schnupperstunde: Englisch für Anfänger:innen

26173005 nachmittags

Erika Strauß
1 x Donnerstag
14.00-15.30 Uhr
5. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Englisch A1 (Kurs 1)

2617301 nachmittags

Erika Strauß
15 x donnerstags
14.00-15.30 Uhr
ab 26. Feb. 2025
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Ready Steady Go for it!
Starter“ ab Lektion 1

Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Englisch A1 (Kurs 3)

2617302 nachmittags

Annemarie Morach
15 x montags
15.00-16.30 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Go for it! A1“ ab Lektion 6

Englisch A1 (Kurs 4)

2617303 nachmittags

Birgit Christmann
15 x freitags
16.00-17.30 Uhr
ab 27. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Go for it! A1“
ab Lektion 10

Englisch A2 (Kurs 2)

2617304 abends

Birgit Christmann
15 x freitags
18.00-19.30 Uhr
ab 27. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Go for it! A2“
ab Lektion 3

Fortgeschrittenenkurse

Diese Kurse wenden sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Vorausgesetzt wird etwa der sichere Umgang mit einfachen grammatikalischen Strukturen. Auch kurze Gespräche über vertraute Themen sollten Sie führen können.

Englisch B1 (Kurs 4)

2617305 abends

Annemarie Morach
15 x montags
18.30-20.00 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
Lehrwerk noch nicht bekannt

Englisch B1 (Kurs 8)

2617306 abends

Brigitte Stegmann
15 x dienstags
17.30-19.00 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Go for it! B1“
ab Lektion 8



Auffrischkurse

In diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, Ihre in der Schule oder früheren vhs-Kursen erworbenen Englischkenntnisse in etwas schnellerem Tempo und anhand von lebensnahen Beispielen aufzufrischen.

Refresher B2

2617312 abends

Walter Dinslage
15 x dienstags
18.30-20.00 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Refresher-Kurs für Senior:innen A2

2617313 vormittags

Gudrun Graffius
15 x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Refresher-Kurs für Senior:innen A2

2617314 mittags

Gudrun Graffius
15 x donnerstags
11.30-13.00 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk



Konversationskurse

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Sprachproduktion trainieren möchten. Auf die Grammatik wird nur noch am Rande eingegangen. Für die Teilnahme sollten Sie über einige Vorkenntnisse verfügen.

Easy Talk A2/B1

2617320 abends

Annemarie Morach
15 x montags
17.00-18.30 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Conversation B1

2617321 mittags

Birgit Christmann
15 x montags
12.30-14.00 Uhr
ab 23. Feb 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Conversation and Grammar B2

2617323 abends

Walter Dinslage
15 x dienstags
17.00-18.30 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Conversation B2

2617325 vormittags

Philip Wells
15 x mittwochs
10.45-12.15 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Conversation B2 – basic communication skills

2617326 vormittags

Philip Wells
15 x donnerstags
10.00-11.30 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Conversation C1

2617327 vormittags

Philip Wells
15 x mittwochs
9.00-10.30 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk



English Reading Circle B2/C1

The short story as a genre is an English or American invention. In our new reading circle, we read and discuss a different short story every week. Join us!

Radeln und Reden – auf Englisch

Frische Luft, Bewegung, Essen – und Sprache. Bei dieser Tour durch den Königsdorfer Wald werden alle vier Lebensgrundlagen miteinander verbunden. Unter der Leitung einer englischen Muttersprachlerin radeln die Teilnehmenden in gemütlichem Tempo. Während der Fahrt und bei Pausen, darunter eine etwa einstündige Einkehr in einem Café (jede:r zahlt für sich), werden die Englischkenntnisse auf spielerische Weise aktiviert und gefestigt. Bei Sturm oder starkem Regen wird die Radtour kurzfristig abgesagt.

Bitte ein eigenes Rad und ggf. Helm und Warnweste mitbringen.

2617329 abends

Katharina Veit
15 x mittwochs
18.00-19.30 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

2617350 Exkursion

Mandy Williams-Wendl
1 x Freitag
9.00-12.00 Uhr
6. März 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 21,00 Euro
ab 10 Pers. 17,00 Euro
Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt



Mandy Williams-Wendl

„Als nachhaltigkeitsorientierte Dozentin, Übersetzerin und Dolmetscherin verbinde ich Sprache, Kultur und Natur“

Französisch

Unser Angebot an Französischkursen umfasst Kurse für Anfänger:innen, Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Fortgeschrittenenkurse, Auffrischkurse und Konversationskurse. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 124. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. Februar 2026 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Perspectives - Allez-y! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520176-6

Perspectives - Allez-y! A2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520184-1

On y va! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-103354-5

Inspire 3 Kursbuch, hachette, ISBN 978-3-19-053387-9

Inspire 3 Arbeitsbuch, hachette, ISBN 978-3-19-063387-6

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Französisch gelernt haben. Sie lernen die Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Schnupperstunde: Französisch für Anfänger:innen

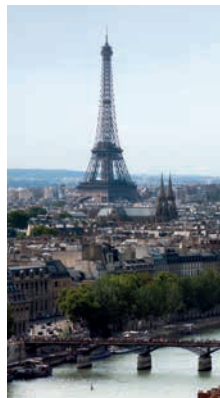
2617400S abends

Sabine Dückers
1 x Donnerstag
17.00-18.30 Uhr
5. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Französisch A1 (Kurs 1)

2617401 abends

Sabine Dückers
15 x donnerstags
17.00-18.30 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Perspectives - Allez-y!
A1“ ab Lektion 1



Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Französisch A1 (Kurs 4)

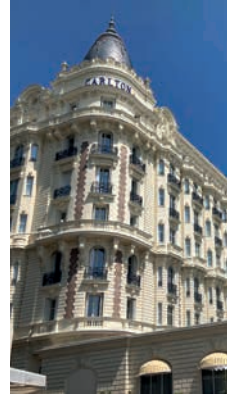
2617402 abends

Danièle Kroll-Legrand
15 x donnerstags
17.00-18.30 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Perspectives - Allez-y!
A1“ ab Lektion 9

Französisch A2 (Kurs 3)

2617404 abends

Guido Gerlof
15 x montags
18.00-19.30 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Perspectives - Allez-y!
A2“ ab Lektion 7



Fortgeschrittenenkurse

Diese Kurse wenden sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Vorausgesetzt wird etwa der sichere Umgang mit einfachen grammatikalischen Strukturen. Auch kurze Gespräche über vertraute Themen sollten Sie führen können.

Französisch B1 (Kurs 2)

2617405 nachmittags

Danièle Kroll-Legrand
15 x montags
18.00-19.30 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„On y va! B1“ ab Lektion 4

Auffrischkungskurse

In diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, Ihre in der Schule oder früheren vhs-Kursen erworbenen Französischkenntnisse in etwas schnellerem Tempo und anhand von lebensnahen Beispielen aufzufrischen.

Auffrischkungskurs B1

2617407 abends

Guido Bongard

15 x dienstags

18.30-20.00 Uhr

ab 24. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 114,00 Euro

ab 10 Pers. 83,00 Euro

Gymnasium Frechen

„Inspire 3“ ab Lektion 21



Konversationskurse

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Sprachproduktion trainieren möchten. Auf die Grammatik wird nur noch am Rande eingegangen. Für die Teilnahme sollten Sie über einige Vorkenntnisse verfügen.

Conversation B2

2617410 vormittags

Daniële Kroll-Legrand

15 x donnerstags

10.30-12.00 Uhr

ab 26. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 114,00 Euro

ab 10 Pers. 83,00 Euro

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk

Conversation C2 – vous avez la parole

2617411 abends

Sabine Dückers

15 x donnerstags

19.00-20.30 Uhr

ab 26. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 114,00 Euro

ab 10 Pers. 83,00 Euro

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk

Italienisch

Unser Angebot an Italienischkursen umfasst Kurse für Anfänger:innen, Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und Konversationskurse. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 124. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. Februar 2026 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Viva le vacanze! Neu. Italienisch für die Reise, Hueber, ISBN 978-3-19-217243-4

Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-502202-7

Dieci A2, Hueber, ISBN 978-3-19-015647-4

Nuovo Espresso 2, Hueber, ISBN 978-3-19-225439-0

Nuovo Espresso 3, Hueber, ISBN 978-3-19-225440-6

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Italienisch gelernt haben. Sie lernen die Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Italienisch für den Urlaub Intensivkurs für Anfänger:innen

2617500 Wochenende

Maria Grazia Messina
Samstag und Sonntag
30.-31. Mai 2026
jeweils 10.00-16.30 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 64,00 Euro
ab 10 Pers. 47,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Viva le vacanze!“
ab Lektion 1

Schnupperstunde: Italienisch für Anfänger:innen

2617500S abends

Chiara Caivano
1 x Donnerstag
19.15-20.45 Uhr
5. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Italienisch A1 (Kurs 1)

2617501 abends

Chiara Caivano
15 x donnerstags
19.15-20.45 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Con piacere nuovo
A1“ ab Lektion 1

Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Italienisch A1 (Kurs 2)

2617503 abends

Maria Grazia Messina
15 x mittwochs
19.15-20.45 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Con piacere nuovo A1“
ab Lektion 4

Italienisch A1 (Kurs 4)

2617504 abends

Maria Grazia Messina
15 x mittwochs
17.30-19.00 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Con piacere nuovo
A1“ ab Lektion 9

Italienisch A2 (Kurs 1)

2617506 vormittags

Roberta Bassi
15 x dienstags
10.00-11.30 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Dieci A2“
ab Lektion 1

Italienisch A2 (Kurs 3)

2617508 abends

Chiara Caivano
15 x donnerstags
17.30-19.00 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Nuovo Espresso 2“
ab Lektion 6



2617509 Wochenende

Maria Grazia Messina
1 x Samstag
10.00-15.15 Uhr
9. Mai 2026
Gebühr: 37,00 Euro
Lehrküche Realschule

Mani in pasta – Kochen auf Italienisch A1/A2

Cucinare insieme è un piacere conviviale, un modo allegro e raffinato di stare insieme. Prepareremo subito il dessert, così mentre i savoiardi si inzuppano lentamente nel caffè, potremo dedicarci alla sfoglia fresca dei ravioli di ricotta e spinaci, da gustare in due varianti: con burro e salvia e con una profumata salsa di pomodoro basilico. Proseguiremo con un secondo piatto vegetariano, prima di concludere in dolcezza con il tiramisù. Brinderemo con vino bianco, rosso e un passito di Pantelleria! Il menù è interamente vegetariano.

Wie Sie in die Lehrküche der Realschule gelangen, erfahren Sie unter www.vhs-frechen.de. Die Gebühr enthält eine Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 Euro. Anmeldung bis 24.04.2026. Bitte mitbringen: Schürze, ein großes Brettchen, ein Geschirrhandtuch und Gefäße für Reste.

Konversationskurse

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Sprachproduktion trainieren möchten. Auf die Grammatik wird nur noch am Rande eingegangen. Für die Teilnahme sollten Sie über einige Vorkenntnisse verfügen.

Corso di conversazione B1

2617510 abends

N.N.

15 x dienstags

19.30-21.00 Uhr

ab 24. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 114,00 Euro

ab 10 Pers. 83,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Nuovo Espresso 3“

ab Lektion 10



Spanisch

Unser Angebot an Spanischkursen umfasst Kurse für Anfänger:innen, Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Fortgeschrittenenkurse und Konversationskurse. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 124. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. Februar 2026 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514676-1

Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514682-2

Con gusto nuevo B1, Klett, ISBN 978-3-12-514693-8

Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Spanisch gelernt haben. Sie lernen die Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Schnupperstunde:

Spanisch für

Anfänger:innen

2617600S nachmittags

**José Santiago Bolívar
Correa**

1 x Montag

14.30-16.00 Uhr

2. Feb. 2026

gebührenfrei

vhs, Hauptstraße

ohne Lehrwerk

Spanisch A1 (Kurs 1)

2617601 nachmittags

**José Santiago Bolívar
Correa**

15 x montags

14.30-16.00 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 114,00 Euro

ab 10 Pers. 83,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Con gusto nuevo A1“

ab Lektion 1



Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Spanisch A1 (Kurs 2)

2617602 abends

Sieglinde Oehrlein
 15 x dienstags
 17.00-18.30 Uhr
 ab 24. Feb. 2026
 Gebühr:
 7-9 Pers. 114,00 Euro
 ab 10 Pers. 83,00 Euro
 Gymnasium Frechen
 „Con gusto nuevo A1“
 ab Lektion 3

Spanisch A1 (Kurs 4)

2617603 nachmittags

José Santiago Bolívar Correa
 15 x montags
 16.20-17.50 Uhr
 ab 23. Feb. 2026
 Gebühr:
 7-9 Pers. 114,00 Euro
 ab 10 Pers. 83,00 Euro
 vhs, Hauptstraße
 Lehrwerk noch nicht
 bekannt

Spanisch A1 (Kurs 6)

2617605 abends

Liliana Hernández Gómez
 15 x dienstags
 18.00-19.30 Uhr
 ab 24. Feb. 2026
 Gebühr:
 7-9 Pers. 114,00 Euro
 ab 10 Pers. 83,00 Euro
 Gymnasium Frechen
 „Perspectivas ¡Ya!
 A1“ ab Lektion 11

Spanisch A2 (Kurs 3)

2617608 abends

Dr. Alejandro Arroyo Fernández
 15 x mittwochs
 17.00-18.30 Uhr
 ab 25. Feb. 2026
 Gebühr:
 7-9 Pers. 114,00 Euro
 ab 10 Pers. 83,00 Euro
 Gymnasium Frechen
 „Con gusto nuevo A2“
 ab Lektion 9



Fortgeschrittenenkurse

Diese Kurse wenden sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Vorausgesetzt wird etwa der sichere Umgang mit einfachen grammatikalischen Strukturen. Auch kurze Gespräche über vertraute Themen sollten Sie führen können.

Spanisch B1 (Kurs 2)

2617611 abends

Sieglinde Oehrlein
15 x dienstags
18.30-20.00 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
Gymnasium Frechen
„Con gusto nuevo B1“
ab Lektion 3

Spanisch B1 (Kurs 3)

2617612 abends

Liliana Hernández Gómez
15 x dienstags
19.30-21.00 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
Gymnasium Frechen
Lehrwerk noch nicht
bekannt

Konversationskurse

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Sprachproduktion trainieren möchten. Auf die Grammatik wird nur noch am Rande eingegangen. Für die Teilnahme sollten Sie über einige Vorkenntnisse verfügen.

Curso de conversación B1/B2

2617615 abends

Dr. Alejandro Arroyo
Fernández
15 x mittwochs
18.30-20.00 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
Gymnasium Frechen
ohne Lehrwerk



Niederländisch

Unser Angebot an Niederländischkursen umfasst Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sowie Fortgeschrittenenkurse. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 124. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. Februar 2026 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Wat leuk! aktuell A1, Hueber, ISBN 978-3-19-105460-1

Wat leuk! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-105461-8

Wat leuk! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-005472-5

Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Niederländisch A1 (Kurs 2)

2617801 abends

Rudi Liekendaal

11 x donnerstags

20.00-21.30 Uhr

ab 26. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 85,00 Euro

ab 10 Pers. 63,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Wat leuk! aktuell A1“

ab Lektion 4

Niederländisch A2 (Kurs 2)

2617802 abends

Rudi Liekendaal

11 x donnerstags

17.00-18.30 Uhr

ab 26. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 85,00 Euro

ab 10 Pers. 63,00 Euro

vhs, Hauptstraße

„Wat leuk! aktuell A2“

ab Lektion 5



Fortgeschrittenenkurse

Diese Kurse wenden sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Vorausgesetzt wird etwa der sichere Umgang mit einfachen grammatikalischen Strukturen. Auch kurze Gespräche über vertraute Themen sollten Sie führen können.

Niederländisch B1 (Kurs 3)

2617803 abends

Rudi Liekendaal
11 x donnerstags
18.30-20.00 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 85,00 Euro
ab 10 Pers. 63,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Wat leuk! B1“
ab Lektion 6



Weitere Fremdsprachen

Unser Angebot an Kroatisch-, Russisch-, Japanisch- und Koreanischkursen umfasst Kurse für Anfänger:innen und Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Angaben wie „A1“, „A2“, „B1“ oder auch „B2“ im Titel der Kurse bezeichnen das im jeweiligen Kurs behandelte Sprachniveau. Die Bezeichnungen richten sich nach dem sogenannten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Eine Beschreibung der Niveaustufen finden Sie auf Seite 124. Vor der Anmeldung empfehlen wir dennoch eine persönliche Beratung – besuchen Sie gerne unsere kostenfreie Sprachenberatung am 5. Februar 2026 von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Lehrwerke:

Jasno! neu A1-A2. Russisch für Anfänger. Lehrbuch, Klett, ISBN 978-3-12-527674-1
 Jasno! neu A1-A2. Russisch für Anfänger. Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-527679-6
 Japanisch im Sauseschritt 1, Doitsu Center Ltd., ISBN 978-4-9900384-7-2
 Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, Darakwon, ISBN 978-8927732792
 Koreanisch leicht gemacht. Mittelstufe, Darakwon, ISBN 978-8927732839

Kurse für Anfänger:innen

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch nie Kroatisch, Russisch oder Koreanisch gelernt haben. Sie lernen die jeweilige Sprache von Anfang an. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Schnupperstunde: Kroatisch für Anfänger:innen

2617930S abends

Tatjana Kneitz
1 x Dienstag
19.30-21.00 Uhr
3. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Schnupperstunde: Russisch für Anfänger:innen

2617950S abends

Tatiana Chekushina
1 x Dienstag
19.15-20.45 Uhr
3. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße
ohne Lehrwerk

Koreanisch A1 (Kurs 1)

2617991 abends

Euna Jung
13 x freitags
19.30-21.00 Uhr
ab 6. März 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 100,00 Euro
ab 10 Pers. 73,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Koreanisch leicht
gemacht für Anfänger“
ab Lektion 1

Kroatisch A1 (Kurs 1)

2617931 abends

Tatjana Kneitz
15 x dienstags
19.30-21.00 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
Lehrwerk noch nicht
bekannt

Russisch A1 (Kurs 1)

2617951 abends

Tatiana Chekushina
15 x dienstags
19.15-20.45 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Jasno! neu A1-A2“
ab Lektion 1



Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Diese Kurse bauen auf Lerninhalten aus vergangenen Semestern auf. Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Russisch A2 (Kurs 4)

2617952 abends

Tatiana Chekushina
15 x dienstags
17.30-19.00 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Jasno! neu A1-A2“
ab Lektion 11

Japanisch A1 (Kurs 3)

2617971 abends

Sandra Reuter
15 x mittwochs
18.00-19.30 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Japanisch im Sause-
schrift“ ab Lektion 9

Koreanisch A2 (Kurs 2)

2617992 abends

Euna Jung
13 x freitags
18.00-19.30 Uhr
ab 6. März 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 100,00 Euro
ab 10 Pers. 73,00 Euro
vhs, Hauptstraße
„Koreanisch leicht
gemacht. Mittelstufe“
ab Lektion 2



Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurse



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Sprache ist der vielleicht wichtigste Schlüssel zur Integration. Sie ist die Grundvoraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe, und nur wer die deutsche Sprache beherrscht, wird Erfolg im Bildungssystem und auf dem Arbeitsmarkt haben. Es ist die Sprache, die den Zugang zu politischen, geschichtlichen und kulturellen Diskursen sowie zu individueller Selbstbestimmung öffnet.

Die Volkshochschule Frechen führt Integrationskurse nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Ein Integrationskurs besteht aus zwei Teilen: einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Der Sprachkurs umfasst je nach Kursform 600 oder 900 Unterrichtsstunden und vermittelt Deutschkenntnisse bis zum Niveau B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER). Abgeschlossen wird der Sprachkurs durch den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ), eine nahezu überall anerkannte A2-B1-Prüfung. Der Orientierungskurs befasst sich in 100 zusätzlichen Unterrichtsstunden mit der deutschen Verfassung, Politik, Geschichte und Kultur. Abgeschlossen wird der Orientierungskurs durch den Test „Leben in Deutschland“ (LiD).

Die Kurse finden an 4 Tagen in der Woche von 8.45 bis 12.00 Uhr oder von 13.30 bis 16.45 Uhr statt. Die Gebühren für ein Modul beziehungsweise 100 Unterrichtsstunden betragen

- 0,00 Euro mit einer Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs und einer Befreiung von der Leistung eines Kostenbeitrages zum Integrationskurs,
- 229,00 Euro mit einer Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs oder einem Anspruch auf Ermäßigung,
- 458,00 Euro ohne Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder Ermäßigung.

(Angaben vorbehaltlich eventueller Änderungen durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)

Für die Anmeldung zu unseren Integrationskursen ist eine persönliche Vorsprache notwendig: Zunächst überprüfen wir Ihren Anspruch auf eine finanzielle Förderung und unterstützen Sie bei der Antragstellung. Liegen alle notwendigen Unterlagen vor, führen wir einen Einstufungstest durch und beraten Sie zu Kursangeboten auf Ihrem Sprachniveau.

Beratung, Einstufung und Anmeldung nur nach vorheriger Terminabsprache per Telefon oder Mail. Sie erreichen uns unter 02234-501 - 1253 / 1255 oder unter info@vhs-frechen.de.

Prüfungen

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ), eine nahezu überall anerkannte A2-B1-Prüfung, legen die Teilnehmenden der Integrationskurse nach dem Ende des Sprachkurses ab. Die Gebühr für die Prüfung ohne Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge beträgt 125,00 Euro. Die Teilnehmenden der Integrationskurse erhalten Termin- und Anmeldeinformationen im Kurs, alle anderen interessierten Personen erhalten diese Informationen unter 02234-501 - 1253 / 1255 oder unter info@vhs-frechen.de.

Test „Leben in Deutschland“ (LiD)

Der Test „Leben in Deutschland“ findet im Anschluss an den Orientierungskurs statt. Die Gebühr für die Prüfung ohne Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge beträgt 25,00 Euro. Die Teilnehmenden der Integrationskurse erhalten Termin- und Anmeldeinformationen im Kurs, alle anderen interessierten Personen erhalten diese Informationen unter 02234-501 - 1253 / 1255 oder unter info@vhs-frechen.de.

2617210 Prüfung

1 x Mittwoch
14.00-15.00 Uhr
18. Feb. 2026
Gebühr: 25,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Einbürgerungstest

Die Anmeldung erfolgt unter Vorlage des Ausweises in der vhs-Geschäftsstelle.

2617210Z Prüfung

1 x Mittwoch
15.30-16.30 Uhr
18. Feb. 2026
Gebühr: 25,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2617211 Prüfung

1 x Mittwoch
14.00-15.00 Uhr
19. Aug. 2026
Gebühr: 25,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2617211Z Prüfung

1 x Mittwoch
15.30-16.30 Uhr
19. Aug. 2026
Gebühr: 25,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Weitere Termine für Einbürgerungstests bieten diese Volkshochschulen an:

VHS Bergheim (02271 47 60-0)
 VHS Rhein-Erft (02232 9 45 07-0)
 VHS Erftstadt (02235 40 92-72)

Bitte erfragen Sie selbst die Prüfungstermine bei der jeweiligen Volkshochschule.

Schnupperangebote für das 1. Halbjahr 2026



Gesundheit


Di, 03.02.2026 17:30 Uhr 2618335S	Yin Yoga und Atem Kristina Baars
Mi, 04.02.2026 13:00 Uhr 2618328S	Pilates für Anfänger:innen Rüdiger Müller
Mi, 04.02.2026 14:15 Uhr 2618330S	Pilates für fortgeschrittene Anfänger:innen Rüdiger Müller
Sa, 07.02.2026 10:00 Uhr 2618106S	Gesund ernähren? Ja, klar! Aber wie mache ich das im Alltag? Bettine Boltres
Sa, 28.02.2026 10:00 Uhr 2613105S	Discofox für Anfänger:innen Bernd Löffler
Sa, 28.02.2026 11:00 Uhr 2618580S	Walking und Nordic-Walking für Einsteiger:innen Manuela Müller
Sa, 28.02.2026 14:00 Uhr 2613107S	Salsa für Anfänger:innen Bernd Löffler
Sa, 18.04.2026 13:00 Uhr 2618009S	Boule ist cool – das Boule-Spiel kennenlernen und ausprobieren Jürgen Friedrich

Sprachen

Mo, 02.02.2026 14:30 Uhr 2617600S	Spanisch für Anfänger:innen José Santiago Bolivar Correa
Di, 03.02.2026 19:15 Uhr 2617950S	Russisch für Anfänger:innen Tatiana Chekushina
Di, 03.02.2026 19:30 Uhr 2617930S	Kroatisch für Anfänger:innen Tatjana Kneitz
Do, 05.02.2026 14:00 Uhr 2617300S	Englisch für Anfänger:innen Erika Strauß
Do, 05.02.2026 17:00 Uhr 2617400S	Französisch für Anfänger:innen Sabine Dückers
Do, 05.02.2026 19:15 Uhr 2617500S	Italienisch für Anfänger:innen Chiara Caivano
Bei der Sprachenberatung am Donnerstag, den 05.02.2026 von 18:00 bis 19:30 Uhr beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich bei der Wahl eines Sprachkurses.	

Unsere Schnupperangebote und die Sprachenberatung sind gebührenfrei, eine Voranmeldung ist aber erwünscht.





Gesundheit Bewegung Ernährung

- **Schnupperstunden Gesundheit**
- **Gesundheitsforum**
- **Gesunde Ernährung**
- **Yoga, Entspannung, Meditation und Co.**
Einzeltermine und Kurse
- **Rücken, Hüfte, leichte Gymnastik & Co.**
- **Fitness und Ausdauer**
- **Wasserkurse**

Fachbereichsleitung:
Antje Laacks
Aurelia Schaaf-Lakebrink
Telefon 501 - 1256 + 1435

**Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:**
Antonia Alba und
Kyriaki Marmaridou
Telefon 501 - 1255 + 1253

vhs macht gesünder

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die vhs Frechen verpflichtet sich auf die Einhaltung von Qualitätskriterien und Qualitätsstandards, die mit Volkshochschulen auf Bundes- und Landesebene abgestimmt sind. So können Sie an Ihrer vhs ein breitgefächertes Angebot von hoher Qualität und zu gleichzeitig günstigen Konditionen erwarten.

Gesundheit stärken mit der vhs: Schnupperstunden

Sie finden alle Schnupperstunden zum Kennenlernen unseres Angebots unter www.vhs-frechen.de und im Programmheft auf Seite 145



Gesundheitsforum

Der Po – Eine Region im Verborgenen.

Ein medizinischer Vortrag

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Frechen

Der Po ist häufig ein Tabu, über das selten offen gesprochen wird. Dabei spielt er eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden und die Gesundheit eines jeden Menschen. In diesem Vortrag wird der Po ins Licht gerückt. Es geht um die Bedeutung von Po und Beckenboden sowie um die Vielzahl an Beschwerden und deren Ursachen – von Hämorrhoiden bis zu selteneren, aber ebenso wichtigen Problemen. Viele Menschen leiden unter Beschwerden, doch der Weg zu einer Ärztin oder einem Arzt ist oft von Scham und Unsicherheit begleitet. Dabei gibt es Fachärzt:innen, die helfen können – die Proktolog:innen. Ziel des Vortrags ist es, das Tabu zu brechen und das Gespräch über den Po und seine Bedeutung für die Gesundheit zu fördern. Scham soll abgebaut und das Thema entstigmatisiert werden. Die Referentin ist Allgemeinchirurgin / Proktologin mit Zusatzqualifikationen u. a. in Sexualmedizin und Palliativmedizin.

Wellness und Wohlbefinden mit wohlriechenden ätherischen Ölen

Nichts streichelt unsere Haut und unsere Seele so sehr wie eine sanfte (Selbst-)Massage mit einem gut duftenden Öl. Heute lernen Sie zahlreiche ätherische und Pflanzen-Öle kennen, die ganzheitlich für Wohlbefinden sorgen. Wir mischen wohlriechende Massageöle und bereiten belebende oder entspannende Badezusätze zu. Außerdem besteht die Möglichkeit, ein Duft-Geschenk, z. B. ein Raumspray oder einen Duftstift herzustellen. Die Gebühr enthält eine Materialumlage von 7,00 Euro.

2528005 Vortrag

Dr. Caterina Schulte-Eversum

1 x Mittwoch

18.00-19.30 Uhr

28. Jan. 2026

gebührenfrei

vhs, Hauptstraße



STADT  FRECHEN
GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE 

2528010 Workshop

Jessica Leoni Stroetmann

1 x Dienstag

19.00-21.15 Uhr

3. Feb. 2026

Gebühr:

5-9 Pers. 24,00 Euro

ab 10 Pers. 21,00 Euro

vhs, Hauptstraße



2618000 Vortrag

PD Dr. med. Tim Hollstein
1 x Mittwoch
18.00-19.30 Uhr
20. Mai 2026
gebührenfrei

**Verschwenderisch statt sparsam –
Wie wir den Stoffwechsel-Turbo in uns durch
„braunes“ Fett aktivieren können (online)**
In Kooperation mit der vhs Bonn

Warum nehmen manche Menschen nie zu, egal wie viel sie essen, während andere schon beim Anblick von Kuchen zuzunehmen scheinen? Dieses „Kuchenparadox“ ist keine Einbildung, sondern eine Frage des Stoffwechseltyps. Neueste Forschungen zeigen, wie sich „sparsame“ und „verschwenderische“ Typen unterscheiden. Erfahren Sie, wie diese Typen mittels Stoffwechselstresstests identifiziert werden können und welche entscheidende Rolle das „gute“ braune Fettgewebe dabei spielt. PD Dr. Hollstein, Oberarzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Schleswig Holstein in Kiel, erklärt in seinem unterhaltsamen Vortrag wie dieser körpereigene Energie-Booster funktioniert und wie es gezielt aktiviert werden kann, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Nach dem Vortrag steht ausreichend Zeit für einen Austausch mit den Teilnehmenden zur Verfügung.

2618001 Vortrag

Dr. med.
Claudia Schumacher
1 x Mittwoch
17.00-18.30 Uhr
15.07.2026
gebührenfrei
Neuer Sitzungssaal Rathaus Frechen 1.OG

**Neues Licht am Horizont?
Wissenswertes rund um Erkrankungen
der Brust**
**In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten
der Stadt Frechen**

Nach wie vor ist Brustkrebs die mit Abstand häufigste Krebserkrankung der Frau. Durch Vorsorge, modernste Methoden der Früherkennung und individuelle Therapieformen kann diese tückische Erkrankung wirkungsvoll bekämpft werden – zumeist ohne große Einschränkung der Lebensqualität. Im Brustzentrum des St. Elisabeth-Krankenhauses Köln-Hohenlind werden Frauen von der Diagnose über die Behandlung bis zur Nachsorge einer Brusterkrankung begleitet. Chefärztin Dr. med. Claudia Schumacher gibt in Ihrem Vortrag einen Überblick über Wissenswertes zu Brusterkrankungen. Sie erläutert, was „Frau“ selbst zur Vorsorge tun kann und welche aktuellen Entwicklungen bei der Behandlung von Brusterkrankungen neues Licht am Horizont aufzeigen könnten.

STADT  FRECHEN

GLEICHSTELLUNGS
BEAUFTRAGTE



Weitere Informationen finden Sie unter
<https://www.hohenlind.de/medizin-und-pflege/kliniken/brustzentrum-senologie/>

Guter Schlaf ist die beste Medizin. Informationen, Ideen und Anregungen für eine erholsame Nachtruhe

Eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten etwas für das Wohlbefinden, die Gesundheit und die persönliche Leistungsfähigkeit zu tun, ist ein erholsamer Schlaf. Dennoch gibt es im Leben immer mal Situationen, die es erschweren, den Schlaf zu bekommen, den man sich wünscht oder braucht. Wie auch immer Ihre Lebensumstände aktuell sind, Sie können Ihre Schlafqualität jederzeit in kleinen praxiserprobten Schritten verbessern. Machen Sie den ersten Schritt und schenken Sie Ihren Schlafgewohnheiten etwas Aufmerksamkeit. Dazu bekommen Sie in diesem Workshop wichtige Informationen rund um eine gute Schlafqualität.

Sicher unterwegs mit Fahrrad oder Pedelec: Ein praktisches Training für mehr Sicherheit auf dem Rad

Ein Angebot der Kreispolizeibehörde Rhein-Erft-Kreis in Kooperation mit Seniorenberatung und vhs Frechen.

Immer mehr Menschen entdecken das Fahrrad/Pedelec als praktisches und gesundes Fortbewegungsmittel. Besonders ältere Radfahrende entscheiden sich für ein Pedelec. Bei der Nutzung merken sie dann, dass sich ihr Pedelec anders verhält als ein herkömmliches Fahrrad. Die Tretunterstützung, die starke Beschleunigung sowie das zusätzliche Gewicht des Akkus beeinflussen die Fahreigenschaften. Im Theorie-Teil geht es zu Beginn des Trainings um die Überprüfung der Räder, die Sichtbarkeit der Radelnden, um Fahrradhelme, aber auch um das Anfahren und Bremsen mit und ohne elektrische Unterstützung. Im zweiten Teil wird das erworbene Wissen direkt vor Ort mit dem eigenen Fahrrad/Pedelec bei einem Parcours in die Praxis umgesetzt. Ob Sie schon lange radeln oder wieder einsteigen – dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv und sicher unterwegs sein möchten.

Bitte ein eigenes verkehrssicheres Pedelec, einen Fahrradhelm und eine Warnweste und etwas zu trinken mitbringen. Bitte auch dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen.

2618007 abends

Gertraud Mertens

1 x Freitag

17.00-20.00 Uhr

8. Mai 2026

Gebühr:

6-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2618008 nachmittags

**Polizeihauptkommissarin
Nadine Krick**

1 x Freitag

14.00-16.00 Uhr

17. April 2026

gebührenfrei

Treffpunkt wird nach

Anmeldung mitgeteilt



**SENIOREN-
BÜRO FRECHEN**
Wir sind für Sie da.

2618009 Wochenende

Jürgen Friedrich

1 x Samstag

13.00-16.00 Uhr

18. April 2026

gebührenfrei

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt.**



Boule ist cool – das Boule-Spiel kennenlernen und ausprobieren

Der französische Nationalsport Boule (oder besser Pétanque) erfreut sich auch in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Offiziell wird Pétanque als Präzisionssportart bezeichnet. An diesem Nachmittag erfahren die Teilnehmenden ein wenig von der Geschichte des Boule-Spiels und es werden die Grundregeln, die Spielmöglichkeiten sowie die unterschiedlichen Taktiken vorgestellt. Im Anschluss kann (und soll) das Erlernte in einem gemeinsamen Spiel umgesetzt werden. Jürgen Friedrich hat über 20 Jahre in einem Wuppertaler Pétanque Verein und auch in verschiedenen offiziellen Ligen Boule gespielt. In Frechen hat er eine Boule-Gemeinschaft mitorganisiert. Kugeln sind ausreichend vorhanden, eigene Kugeln können gerne mitgebracht werden.

2618015 Wochenende

Albert Almering

1 x Samstag

10.00-13.00 Uhr

21. März 2026

Gebühr:

6-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Selbstbehauptung in bedrohlichen Situationen

Dieser Workshop vermittelt praxisorientierte, leicht erlernbare Methoden und Techniken zur Selbstbehauptung in herausfordernden oder bedrohlichen Alltagssituationen. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung von sicheren, situationsangemessenen Verhaltensweisen mit dem Ziel, frühzeitig Grenzen zu setzen, deeskalierend zu handeln und sich selbst wirksam zu schützen. Die Übungen fördern das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, ohne dass besondere körperliche Voraussetzungen notwendig sind. Der Kurs richtet sich an alle, die mehr Sicherheit im Auftreten gewinnen und besser mit unangenehmen oder bedrohlichen Situationen umgehen möchten – unabhängig von Geschlecht, Alter, Fitness oder Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial (optional)



Gesunde Ernährung

Schnuppervortrag: Gesund ernähren? Ja, klar! Aber wie mache ich das in meinem Alltag?

Dies ist ein Schnuppervortrag zum Kurs 2618106 im März/April. Im Gespräch mit der Kursleiterin können Sie mehr über das Angebot erfahren und erste Infos zu gesunder Ernährung im Alltag erhalten.

Gesund ernähren? Ja, klar. Aber wie mache ich das in meinem Alltag?

Eigentlich wissen wir doch alle, was gesund und was nicht gesund ist. Aber warum kriegen wir es dann im Alltag doch so oft nicht hin, uns für die gesunden Lebensmittel zu entscheiden? Und wie soll das bei unserem stressigen Alltag überhaupt möglich sein? In diesem Kurs werden wir lernen, wie wir mit kleinen Verbesserungen große positive Veränderungen erzielen können. Ergänzt wird das Ganze mit vielen praktischen Tipps und Methoden, die Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, können aber gerne eingebracht werden. Neugier genügt.

Indisch-vegetarische Küche

Taste of India – in diesem Kurs lernen Sie die traditionelle vegetarische Küche Indiens kennen: Was macht sie besonders, worauf sollte man beim Kochen achten? Anschließend kochen wir traditionelle, vegetarische Gerichte, mit frischem, buntem Gemüse, selbstgemachtem Käse und Ghee, sowie Gewürzmischungen. Da alles aus eigener Herstellung ist, sind die Gerichte nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund und bekömmlich. Wir werden kochen: Alu Paratha (indisches Fladenbrot, gefüllt mit würzigen Kartoffeln), Palak Paneer (hausgemachtes Käse-Curry mit Spinat), Dal Makhni (cremige Linsensuppe), gemischtes Gemüse-Curry und Tapioka Kheer (aus Milch und Tapioka). Leckere Snacks und Getränke runden das Essen ab. Die Gebühr enthält eine Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro. Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Behälter für evtl. Übriggebliebenes, Schürze und eigene Getränke.

2618106S Wochenende

Bettine Boltres
1 x Samstag
10.00-11.00 Uhr
7. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

2618106 Wochenende

Bettine Boltres
Samstag, 7. März 2026,
Samstag, 14. März 2026,
Samstag, 11. April 2026,
jeweils 10.00-12.30 Uhr
Gebühr:
7-9 Pers. 42,00 Euro
ab 10 Pers. 32,00 Euro
vhs, Hauptstraße



2618140 abends

Sankhamala Bhoumik
1 x Freitag
17.30-21.15 Uhr
20. März 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 48,00 Euro
ab 10 Pers. 41,00 Euro
Lehrküche Realschule

2618145 abends

Karin Baneth

1 x Freitag

17.00-20.00 Uhr

17. April 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 33,00 Euro

ab 10 Pers. 29,00 Euro

Lehrküche Realschule

Frühjahrskur mit Wildkräutern

Wenn die Natur im Frühling erwacht, ist auch unser Körper bereit für einen Neustart. Dieser Kurs lädt ein, mit Hilfe heimischer Wildkräuter sanft zu regenerieren, frische Energie zu tanken und den Stoffwechsel anzuregen. Sie werden lernen, welche Wildkräuter den Stoffwechsel aktiv unterstützen und den Körper positiv begleiten können. Des Weiteren werden Ihnen Rezepte vorgestellt, die sich ideal für eine Frühjahrskur eignen. Neben dem theoretischen Wissen gibt es einen praktischen Teil, in dem wir gemeinsam einen Kräutersmoothie und ein Kräuterelixier herstellen. Ein idealer Kurs für alle, die sich selbst etwas Gutes tun und mit neuer Leichtigkeit in den Frühling starten möchten – ganz ohne Zwang, aber mit viel Naturkraft. Jede:r Teilnehmer:in erhält ein Kräuterelixier und ein kleines Skript mit den Rezepten. Die Gebühr enthält eine Materialumlage von 8,00 Euro. Bitte mitbringen: Behälter/Flasche für Smoothie.

2618148 abends

Karin Baneth

1 x Freitag

17.00-20.00 Uhr

8. Mai 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 40,00 Euro

ab 10 Pers. 36,00 Euro

Lehrküche Realschule

Wild- und Heilpflanzen für die Hausapotheke

In der Natur liegt eine unglaubliche Heilkraft – oft direkt vor unserer Haustür. In diesem praxisnahen Kurs entdecken Sie die wichtigsten heimischen Heilpflanzen. Diese können bei vielen Beschwerden – etwa Magen-Darmproblemen, kleinen Wunden oder Erkältungen – wohltuend und lindernd wirken. Im praktischen Teil stellen wir gemeinsam ein kleines Set an pflanzlichen Helfern her: Sie lernen, welche Wild- und Heilpflanzen sich für die Hausapotheke eignen und wie Sie diese Pflanzen sicher erkennen können. Und wir werden einen Öl-Auszug für Wunden, eine Tinktur für Magen-Darmprobleme und einen Sirup für Erkältungen zusammen herstellen. Ideal für alle, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen mochten. Alle Teilnehmer:innen bekommen ihr Helfer-Set und ein kleines Skript mit allen Rezepten. Die Gebühr enthält eine Materialumlage von 15,00 Euro.

Kochen mit Hirse – vielseitig und nahrhaft

Hirse zählt zu den ältesten Getreidesorten der Welt und überzeugt durch ihren hohen Nährwert und ihre Vielseitigkeit. Sie ist von Natur aus glutenfrei und daher besonders für Menschen mit Glutenunverträglichkeit geeignet.

Hirse lässt sich vielseitig in der Küche verwenden und bringt eine leicht nussige Note in jedes Gericht. In unserem Kochkurs entdecken wir gemeinsam die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Hirse. Anschließend lernen Sie verschiedene einfache Gerichte zuzubereiten, die gesund und nahrhaft sind: einen Auflauf, ein Curry, einen Salat und einen Nachtisch. Die Gebühr enthält eine Lebensmittelumlage von 18,00 Euro.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Behälter für evtl. Übriggebliebenes, Schürze und eigene Getränke.

Indisch-vegane Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie die indische vegane Küche kennen: Sie ist bunt, würzig und vielfältig und sie vereint frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und aromatische Gewürze zu gesunden Gerichten. Mit Currys, Dals und Chutneys zeigt die indische vegane Küche, wie abwechslungsreich pflanzliches Essen sein kann – nahrhaft, leicht und voller Geschmack. Sie lernen, folgende Gerichte zuzubereiten: Kichererbsen-Kebab mit Dip, ein Masala Paratha (indisches Fladenbrot, gefüllt mit würzigem Gemüse), ein Soja-Curry (indisches Curry mit Sojaschnetzel, roter Bete und Karotten), ein Erbsen-Curry und eine Linsensuppe mit Mango. Als Nachtisch bereiten Sie Karotten-Mandel-Halwa zu. Die Gebühr enthält eine Lebensmittelumlage von 20,00 Euro.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Behälter für evtl. Übriggebliebenes, Schürze und eigene Getränke.

2618150 abends

Sarika Arenja

1 x Donnerstag

17.30-21.15 Uhr

28. Mai 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 45,00 Euro

ab 10 Pers. 40,00 Euro

Lehrküche Realschule

2618151 abends

Sankhamala Bhoumik

1 x Freitag

17.30-21.15 Uhr

19. Juni 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 48,00 Euro

ab 10 Pers. 43,00 Euro

Lehrküche Realschule

2618165 abends

Karin Baneth

1 x Freitag

17.00-20.00 Uhr

12. Juni 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 35,00 Euro

ab 10 Pers. 27,00 Euro

Lehrküche Realschule



Wohltuende Kräuter für Frauen – natürlich durch alle Lebensphasen

Pflanzen begleiten Frauen seit jeher durch Lebensphasen – vom ersten Zyklus bis zu den Wechseljahren. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Heilpflanzen für Frauen kennen, um Körper, Geist und Seele sanft zu unterstützen. Wir betrachten Zyklusregulation, Menstruationsbeschwerden und Wechseljahre sowie mögliche wohltuende Unterstützung bei Stress, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen. Im praktischen Teil erstellen Sie ein individuelles Frauen-Oxymel (Sauerhonig-Sirup) und eine Teemischung - abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse. Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihre Gesundheit mit natürlichen Mitteln stärken und ein tieferes Körperverständnis entwickeln möchten. Jede Teilnehmerin erhält zu den erstellten Produkten außerdem ein Skript mit Rezepten. Die Gebühr enthält eine Materialumlage von 10,00 Euro.

2528180 vormittags

Ursula Leyendecker-Bruder

1 x Samstag

10.30-13.30 Uhr

24. Jan. 2026

Gebühr: 35,00 Euro

Multifunktionsraum Gold-Kraemer-Haus Frechen

**Happy Darm – Kochen für eine starke Verdauung
Ein Kochkurs für Menschen mit und ohne
Beeinträchtigung
In Kooperation mit der Gold-Kraemer-Stiftung.**

In diesem Kurs lernen wir, welche Lebensmittel gut für den Darm sind und dem Körper gut tun. Wir bereiten gesunde und vegetarische Gerichte zu. Wir nehmen Zutaten, die gerade Saison haben. Dabei entdecken wir Hülsenfrüchte und andere gesunde Lebensmittel.

Das erwartet mich:

Einfache und vegetarische Rezepte, die ich im Alltag kochen kann.

Wir lernen das einzukaufen, was im Winter geerntet wird.

Wir kochen und essen gemeinsam in der Gruppe.

Ich melde mich bei der vhs für den Kurs an. Wenn ich im ABW oder im Paul-Kraemer-Haus wohne, kostet der Kurs nichts (Ich bezahle aber 15,00 Euro für das Essen).

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten. Wenn ich eine Küchenschürze habe, bringe ich die mit. Bitte eigene Getränke mitbringen.



Yoga, Entspannung, Meditation und Co.: Einzeltermine

Wechseljahre-Wohlfühl-Workshop für Frauen

2618200 Wochenende

Yoga-Dozentin Carmen Kegler und Kochkursleiterin Jessica Stroetmann nähern sich in diesem Workshop für Frauen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen dem Thema Wechseljahre-Wandeljahre aus verschiedenen Perspektiven. Es gibt zahlreiche praktische Tipps und Tricks für weniger Begleiterscheinungen, zum Beispiel aus den Bereichen Ernährung, Aromatherapie oder Bewegungsübungen. Yoga- und Meditationsübungen werden gemeinsam praktiziert. Die Übungen können dabei unterstützen, diese Lebensphase mit Bewusstheit, Offenheit und positiver Energie zu erleben. Selbstverständlich wird es viel Raum und Zeit für einen Austausch und die Fragen der Teilnehmerinnen geben. Eine Lebensmittelumlage für Tee, Obst, Nüsse und ätherische Öle i. H. v. 5,00 Euro ist in der Gebühr von 43,00 Euro bereits enthalten. Bitte einen Mittagssnack, gemütliche Kleidung und eine Decke für die vhs-Gymnastikmatten mitbringen. Yoga-Kissen sind vorhanden.

**Carmen Kegler /
Jessica Leoni Stroetmann**
1 x Sonntag
10.00-15.00 Uhr
19. April 2026
Gebühr: 43,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Beckenboden-Workshop

2618201 Wochenende

In diesem Workshop mit Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen für einen flexiblen Beckenboden kennen. Dabei geht es um Aufbau, Funktion, die häufigsten Ursachen einer Schwächung und präventives Verhalten im Alltag. Mit Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen aus Yoga und Pilates erleben Sie ein ganz neues Körpergefühl für eine „fitte Mitte“. Ein Handout zum Nachlesen hilft Ihnen, die Übungen in den Alltag zu integrieren. Außer für Schwangere ist der Workshop für alle Interessierten – auch ohne praktische Erfahrung – geeignet.

Bitte mitbringen: eigene Matte oder ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Verpflegung.

Sina Jendoubi-Otto
1 x Sonntag
10.30-14.00 Uhr
8. März 2026
Gebühr:
6-9 Pers. 23,00 Euro
ab 10 Pers. 18,00 Euro
vhs, Hauptstraße



Ab dem 13.04.2026 bietet die Kursleiterin ein dreiteiliges, ergänzendes Online-Angebot für den Beckenboden an. Siehe Seite 163.



Kein Stress. vhs

Stärke dein Wohlbefinden und deine körperliche Resilienz durch Bewegung, Entspannung und Anregungen für gesunde Ernährung.

Qigong im KERAMION – Fließende Bewegungen mit Blick auf Keramik-Kunst

Dieser Qigong-Tag im KERAMION bietet Ihnen die Möglichkeit, in die faszinierende Welt der traditionellen chinesischen Heilkunst einzutauchen. Der Blick auf die Kunstwerke im Garten des KERAMION mit Birken als Hintergrund gibt den fließenden Bewegungen des Qigong einen passenden Rahmen. Qigong kann Ihnen helfen, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, es fördert Entspannung und innere Ruhe für einen verbesserten Schlaf und eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit. Qigong kräftigt Sehnen und Muskeln und verhilft so zu größerer Beweglichkeit, Körperkraft und Standfestigkeit.

Der Qigong-Workshop findet, je nach Wetter, im KERAMION-Gebäude oder im Garten des KERAMION statt. Der Eintrittspreis zum Besuch des KERAMION ist in der vhs-Kursgebühr enthalten (Öffnungszeiten: 11:00 - 17:00 Uhr). Der Zugang erfolgt über den Museumseingang.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Energietanken mit Qigong. Bewegt und gestärkt ins Wochenende

In diesem Qigong-Kurs erleben Sie, wie langsame, fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisieren. Durch achtsames Üben kommen Ihre Gedanken zur Ruhe, die sanften Bewegungen kräftigen Sehnen und Muskeln und unterstützen auf natürliche Weise Ihre Gesundheit. Sie finden mehr Ausgeglichenheit und entwickeln innere Ruhe. Qigong, ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin, kann zu einem erholsameren Schlaf, einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit und einem gestärkten Körpergefühl beitragen – und schenkt Ihnen Momente echter Entspannung und Klarheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Wiederholer:innen sind herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

2618204 Wochenende

Catharina Breys

1 x Samstag

11.30-16.30 Uhr

28. März 2026

Gebühr: 43,00 Euro

Keramion Frechen



2618205 Wochenende

Catharina Breys

1 x Samstag

10.30-15.30 Uhr

14. März 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 27,00 Euro

ab 10 Pers. 21,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2618221 abends

Ingrid Link
1 x Donnerstag
18.30-19.30 Uhr
22. Jan. 2026
Gebühr: 24,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

2618222 abends

Ingrid Link
1 x Donnerstag
18.30-19.30 Uhr
26. Feb. 2026
Gebühr: 24,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

2618223 abends

Ingrid Link
1 x Donnerstag
18.30-19.30 Uhr
19. März 2026
Gebühr: 24,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

2618224 abends

Ingrid Link
1 x Donnerstag
18.30-19.30 Uhr
23. April 2026
Gebühr: 24,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

2618225 abends

Ingrid Link
1 x Donnerstag
18.30-19.30 Uhr
21. Mai 2026
Gebühr: 24,00 Euro
Freizeitbad fresh-open

Die Meersalzgrotte. Entspannen bei Klang in gesunder Luft

Genießen Sie das gesunde Klima der Meersalzgrotte, das Ihre Sinne nachhaltig belebt und Ihre Atmung vertieft. Einer Erläuterung zur Klangtherapie folgt ein besonderes, verzauberndes Klangerlebnis. Freuen Sie sich auf eine schwingungsvolle, entspannende und entschleunigende Ruhepause. Tauchen Sie ab in ein angenehmes Wohlgefühl. Sie können die Schwingungen der Instrumente über die Ohren und die Haut wahrnehmen. Erfahren Sie eine Tiefenentspannung, die lange nachklingen wird.

Der Eintritt in die Meersalzgrotte ist in der Gebühr enthalten. Aus hygienischen Gründen darf die Meersalzgrotte nur mit weißen Socken betreten werden.



Freizeitbad Frechen

 fresh-open

Meersalzgrotte Frechen
 Die neue Attraktion im Freizeitbad fresh-open

- Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des Hautbildes und der Atemwege

Freizeitbad fresh-open
 Telefon: 02234 99319-0

Burgstraße 65 • 50226 Frechen
 www.fresh-open.de



... gönn Dir was Gutes!

www.fresh-open.de

Selbstfürsorge – Eine Auszeit für Dich. Ein Entspannungs- und Wohlfühlabend zum Kennenlernen oder Auffrischen von Entspannungsmethoden

Zur Ruhe zu kommen und sich selbst etwas Gutes tun. Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, ist dies besonders wichtig, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burnout vorzubeugen. Mit Entspannungstechniken wie Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpfen Sie wieder Kraft und bekommen Raum für Kreativität. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht. Dieser Workshop eignet sich für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die diese Entspannungsmethoden kennenlernen oder auffrischen wollen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung am Abend ist selbst zu sorgen.

Stopp dem Gedankenkarussell – Die Kraft der Gedanken. Workshop über den Umgang mit Stress-Gedanken und Sorgen

Neigen Sie zum Grübeln, und kreisen Ihre Gedanken immer um ein gleiches Thema? Machen Sie sich Sorgen um Ihre Zukunft und kommen nicht zur Ruhe? Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und die Art, wie wir denken, trägt maßgeblich dazu bei, ob wir uns voller Energie oder niedergeschlagen fühlen. Positive, lebensbejahende Gedanken können uns in Freude versetzen und Energie bringen. Sorgen und Grübeleien lösen in uns Stress aus, können den Schlaf erheblich stören und uns Energie und Lebensfreude nehmen. In diesem Workshop sprechen wir über den Umgang mit Stress-Gedanken, Sorgen und Grübeleien. Sie lernen praktische, alltagstaugliche Tipps und Methoden kennen, wie Sie Ihr „Gedankenkarussell“ unterbrechen können. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

2528242 abends

**Angelika Biert
1 x Dienstag
17.30-21.15 Uhr
10. Feb. 2026
Gebühr:
6-9 Pers. 24,00 Euro
ab 10 Pers. 19,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

2618243 Wochenende

**Angelika Biert
1 x Sonntag
10.30-16.30 Uhr
5. Juli 2026
Gebühr:
6-9 Pers. 35,00 Euro
ab 10 Pers. 27,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

Bildungsurlaub „Mehr Gesundheit und Lebensqualität im beruflichen und privaten Alltag mit Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz, siehe Kurs-Nr. 2616105

2618245 Wochenende

Stephan Maey

1 x Sonntag

10.00-13.30 Uhr

26. April 2026

Gebühr:

6-9 Pers. 23,00 Euro

ab 10 Pers. 18,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Workshop Klang-Yoga

Die sanfte Kreative Hatha-Praxis mobilisiert die Gelenke, kräftigt und dehnt die Muskulatur, entspannt den Geist. Die Praxis wird unterstützt und begleitet von einem breiten Repertoire an Live-Klängen, die typisch für Kreatives Hatha-Yoga sind. Den Abschluss bildet eine Klang-Tiefen-Entspannungsreise. Individuelle Besonderheiten werden berücksichtigt. Ein Workshop für tiefe Entspannung und Regeneration.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip und bringen Sie ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten, Tee/Wasser und ggf. eine eigene Decke und ein kleines Kissen mit.

2618250 Wochenende

Carmen Kegler

1 x Sonntag

11.00-14.00 Uhr

14. Juni 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Yoga Workshop „Zeit für mich“

Wer eine Auszeit sucht, um neue Energie zu tanken und das innere Gleichgewicht zu stärken, ist im Yoga-Workshop „Zeit für mich“ genau richtig. Es wird meditatives Satyananda Yoga praktiziert, mit Fokus auf spannungslösenden Übungen und Atemtechniken. Ziel ist es, körperliche und geistige Anspannungen zu lösen, die sich oft unbemerkt im Alltag ansammeln, besonders in Nacken, Schultern, Rücken und Hüften. Atemübungen unterstützen dabei, das Nervensystem zu beruhigen und den Energiefluss zu harmonisieren. Den Abschluss bildet Yoga Nidra, eine Tiefenentspannung im Liegen mit Körperreise und Visualisierung. Der Workshop ist für Anfänger:innen und Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten und eine Decke mitbringen.

Yoga, Entspannung, Meditation und Co.: Kurse

Beckenboden – ein Minikurs (online)

In diesem dreiteiligen Online-Kurs lernen Sie, mit praktischen Übungen aus Yoga und Pilates Ihren Beckenboden zu kräftigen und zu entspannen. Alltagstipps und wertvolle Hintergrundinformationen bieten, neben Raum für Ihre Fragen, ein abwechslungsreiches Programm. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen ebenso wie an Teilnehmende aus den vorherigen Beckenboden Workshops, zur Wiederholung und Festigung der Übungen. Zum ersten Termin bitte 10 Minuten früher einloggen. Bitte eine Matte / Teppich, Decke, Kissen und einen Hocker bereit halten.

2618203 Wochenende

Sina Jendoubi-Otto

Montag, 13. April 2026,

Montag, 20. April 2026,

Montag, 27. April 2026,

jeweils 18.30-19:30

Gebühr:

6-9 Pers. 21,00 Euro

ab 10 Pers. 17,00 Euro

Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



Business Yoga:

Fit und gelassen am Arbeitsplatz.

Dieser Kurs richtet sich an Arbeitnehmer:innen und Selbstständige, die ihren Berufsalltag entschleunigen möchten, um dadurch mehr Lebensqualität zu erlangen. Wir praktizieren Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, die sich besonders positiv auf mentalen Stress auswirken, der z. B. durch ein hohes Arbeitsaufkommen oder die tägliche Informationsflut entstehen kann. Die unterrichteten Entspannungsmethoden lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren und unterstützen auch dabei (wieder) gut zu schlafen, um ausgeruht den täglichen Herausforderungen zu begegnen. Bei den praktizierten Yogaübungen wird der Fokus insbesondere auf die Körperteile Kopf, Nacken und Rücken gelegt, um Verspannungen in diesen Bereichen entgegenzuwirken. Bitte ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten und eine Decke mitbringen.

2618302 nachmittags

Hye-Ryeng Berger-Lee

Freitag, 27. März 2026,

Freitag, 17. April 2026,

Freitag, 29. Mai 2026,

Freitag, 26. Juni 2026,

jeweils 16.00-17.30 Uhr

Gebühr:

7-9 Pers. 35,00 Euro

ab 10 Pers. 27,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2618306 abends

Albert Almering

15 x montags

17.15-18.45 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 114,00 Euro

ab 10 Pers. 83,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Yoga für innere und äußere Kraft – Grundkurs

„Kraft-Yoga“ legt einen Schwerpunkt auf dynamische und kräftigende Übungen, enthält aber (anders als beim Power-Yoga) auch Anteile von Meditation und Pranayama (Atemübungen). Der Stil orientiert sich schwerpunktmäßig an Hatha-Yoga, das wörtlich „Anstrengung“ bedeutet. Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Einsteiger:innen und bietet ein Gleichgewicht aus herausfordernder Körperarbeit (Ha) und Entspannung (Tha). Die Grundlagen werden ausführlich erklärt, Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Die Kräftigung wird immer sensibel an das gegebene Leistungsvermögen angepasst, sodass wir immer noch im sogenannten Wohlfühlbereich bleiben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Yogamatte.

2618307 abends

Albert Almering

15 x montags

18.45-20.15 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 114,00 Euro

ab 10 Pers. 83,00 Euro

vhs, Hauptstraße

Yoga für innere und äußere Kraft – Intensivkurs

„Kraft-Yoga“ legt einen Schwerpunkt auf dynamische und kräftigende Übungen, enthält aber (anders als beim Power-Yoga) auch Anteile von Meditation und Pranayama (Atemübungen). Der Stil orientiert sich schwerpunktmäßig an Hatha-Yoga, das wörtlich „Anstrengung“ bedeutet. Dieser Kurs bietet somit ein Gleichgewicht aus herausfordernder Körperarbeit (Ha) und Entspannung (Tha). Er richtet sich an Teilnehmende, die eine fitness-orientiertere Yoga-Praxis und einen verstärkten Fokus auf Kraft und Beweglichkeit wünschen. Hierbei werden auch individuelle Vorkenntnisse und Ziele berücksichtigt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Yogamatte.

Hatha Yoga – für die Wirbelsäule

Dieser Hatha Yoga Kurs richtet sich an Yoginis und Yogis mit Asana-Erfahrung. Wir praktizieren die verschiedenen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule. Der Fokus liegt auf stabiler Aufrichtung, Wahrnehmung, Kraft und Länge der Wirbelsäule, sowie einer Dehnung in myofaszialen Strukturen. Zu Beginn und Ende der Praxis praktizieren wir Shavasana. Je Stunde endet mit einer Visualisierungsübung/Meditation.

Bitte eine eigene Yogamatte, Wasser und bei Bedarf einen Yogasitz sowie Yogablock mitbringen.

Yin Yoga – für mehr Achtsamkeit und Ruhe im Alltag

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver und achtsamer Yogastil, der fast ausschließlich im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Die Körperhaltungen (Asanas) werden zwischen 3-5 Minuten lang gehalten. Das lange Dehnen löst verklebte Faszien und körperliche Schmerzen können sich verringern. In Kombination mit einer tiefen Atmung schmilzt der Körper sozusagen in die Position hinein und eine innere Ruhe stellt sich ein. Körper und Geist können loslassen und entspannen. Yin Yoga ist ein ausgezeichnete Ausgleich zum oft stressigen Beruf und Alltag. Bitte mitbringen: Iso- bzw. Yogamatte, Decke und bequeme warme Kleidung.

Liebscher und Bracht trifft Hatha Yoga – Intensive Engpassdehnungen für einen entspannten, gesunden Körper

In diesem Kurs praktizieren Sie Hatha Yoga und erlernen intensive und sehr effektive Dehnübungen, sogenannte Engpassdehnungen. Sie dehnen sich einmal von Fuß bis Kopf. Oder anders ausgedrückt: von Hallux Valgus bis Kopfschmerz oder Migräne. Dies bringt Sie Ihrem Ziel, entspannt, gesund, glücklich und schmerzfrei zu sein, Stunde um Stunde ein kleines Stückchen näher. Entspannung, Regeneration und sich „selbst wahrnehmen“ sind von zentraler Bedeutung. Das Motto dieses Kurses lautet: „Mehr Lebensqualität durch Schmerzfreiheit“. Torsten Acht ist Yogalehrer und ausgebildeter Schmerzspezialist nach Liebscher&Bracht.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte, Decke und bequeme warme Kleidung.

2618308 abends

Ellen Schiffer

13 x montags

19.15-20.30 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 84,00 Euro

ab 10 Pers. 62,00 Euro

Gymnastikhalle

Gymnasium

2618310 abends

Hye-Ryeng Berger-Lee

15 x mittwochs

18.30-20.00 Uhr

ab 25. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 114,00 Euro

ab 10 Pers. 83,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2618311 nachmittags

Torsten Acht

7 x donnerstags

16.45-17.45 Uhr

ab 26. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 40,00 Euro

ab 10 Pers. 31,00 Euro

vhs, Hauptstraße



2618313 abends

Hye-Ryeng Berger-Lee
15 x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2618314 nachmittags

Kristina Baars
15 x dienstags
15.45-17.15 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2618316 abends

Kristina Baars
15 x dienstags
19.00-20.30 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 114,00 Euro
ab 10 Pers. 83,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Ashtanga-Yoga – auch für Anfänger:innen

Ashtanga-Yoga ist eine dynamische Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer in fließenden Formen trainiert werden. Es fördert die Körperhaltung, Konzentration und Flexibilität. Die Übungen führen zu tiefer geistiger Entspannung. Der Kurs ist auch für Menschen ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

Sanftes Yoga – Energie tanken für den Alltag

In diesem Kurs praktizieren wir sanftes Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen. Wir erlernen Praktiken, die auch Zuhause anwendbar sind und die uns helfen, Spannungen abzubauen und mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen. Es wird besonderer Wert darauf gelegt, die Regionen des Körpers zu entspannen und zu stärken, die häufig angespannt sind, wie z. B. Schultern und Nacken. Jede Stunde wird individuell und abwechslungsreich gestaltet und folgt einem eigenen Thema. Die Kursleiterin geht dabei auf die einzelnen Teilnehmenden gezielt ein und bietet verschiedene Übungsvariationen je nach Yogavorerfahrung an. Bitte mitbringen: eine Decke, ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten und bequeme warme Kleidung.

Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an geübte Yoginis und Yogis und bietet Raum für eine variantenreiche, anspruchsvolle und meditative Yogapraxis. Jede Stunde wird individuell und abwechslungsreich gestaltet und folgt einem eigenen Thema. Die bisher erlernte Yoga-Praxis wird so vertieft und intensiviert. Inhalte des Kurses sind zum Beispiel: Sonnengruß, Schulterstand, Aspekte der fortgeschrittenen Praxis wie Bandhas, Mudras, Yoga Nidra und Meditation, aber auch Atemtechniken. Wünsche und Anregungen der Teilnehmenden können gerne eingebracht werden. Es werden ein guter gesundheitlicher Zustand, Beweglichkeit des Körpers und Kraft vorausgesetzt. Bitte mitbringen: eine eigene Yogamatte, eine Decke und bequeme warme Kleidung.

Yoga-Pilates für Anfänger:innen und fortgeschrittene Anfänger:innen

Durch Yoga kann ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele erreicht werden. Mit Pilates wird die Kräftigung der Muskulatur gefördert. Die Kombination von Yoga und Pilates ist ein perfektes Training für alle, die nicht nur etwas für ihren Körper, sondern auch für Haltung, Entspannung und innere Ausgeglichenheit tun möchten. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen und leicht fortgeschrittene Teilnehmende. Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten mitbringen.

Pilates für Anfänger:innen und fortgeschrittene Anfänger:innen

Mit Pilates wird die Kräftigung der Muskulatur gefördert. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen und leicht fortgeschrittene Teilnehmende. Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten mitbringen.

Pilates für Anfänger:innen und fortgeschrittene Anfänger:innen – Sommerkurs

Dieser Kurs ist ein ergänzendes Angebot in der Zeit der Sommerferien. Die Kursinhalte sind identisch mit Kurs 2618323. Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten mitbringen.

2618322 nachmittags

Roshanak Schwarz
15 x mittwochs
17.00-18.00 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2618323 vormittags

Rebecca Wittkamp
15 x mittwochs
10.00-11.00 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2618323Z vormittags

Rebecca Wittkamp
6 x mittwochs
10.00-11.00 Uhr
ab 22. Juli 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 35,00 Euro
ab 10 Pers. 27,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2618326 vormittags

Roshanak Schwarz
15 x montags
9.00-10.00 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Pilates Mittelstufe

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dafür bekannt ist, vor allem die tiefliegende Bauchmuskulatur zu kräftigen. Es geht aber nicht nur um die Bauchmuskeln, sondern darum, diese Kraft aus dem Körperzentrum so zu nutzen, dass der gesamte Körper gestärkt und z. B. der Rücken gestützt wird. Ziel ist eine bewusste Kontrolle des Körpers und damit einhergehend eine gesunde Art, sich zu bewegen. So können überflüssige Muskelanspannungen abgebaut und ein Gleichgewicht zwischen einzelnen Muskelgruppen geschaffen werden. Koordination, Beweglichkeit und Dehnung werden erhöht. Die Atmung wird unterstützend eingesetzt. Der Kurs ist ein Mittelstufenkurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten mitbringen.

2618327 nachmittags

Roshanak Schwarz
15 x mittwochs
16.00-17.00 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Yoga-Pilates Mittelstufe

Durch Yoga kann ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele erreicht werden. Mit Pilates wird die Kräftigung der Muskulatur gefördert. Die Kombination von Yoga und Pilates ist ein perfektes Training für alle, die nicht nur etwas für ihren Körper, sondern auch für Haltung, Entspannung und innere Ausgeglichenheit tun möchten. In diesem Kurs werden Vorkenntnisse vorausgesetzt. Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte mitbringen.

2618328S mittags

Rüdiger Müller
1 x Mittwoch
13.00-14.00 Uhr
ab 4. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Schnupperstunde: Pilates für Anfänger:innen

In dieser Schnupperstunde können Sie den neuen Kurs 2618328 kennenlernen, der am 25.02.2026 beginnt. Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte mitbringen.

2618328 mittags

Rüdiger Müller
15 x mittwochs
13.00-14.00 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Pilates für Anfänger:innen

Mit Pilates wird die Kräftigung der Muskulatur gefördert. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen. Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte mitbringen.

Schnupperstunde: Pilates für fortgeschrittene Anfänger:innen

In dieser Schnupperstunde können Sie den neuen Kurs 2618330 kennenlernen, der am 25.02.2026 beginnt. Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte mitbringen.

Pilates für fortgeschrittene Anfänger:innen

Mit Pilates wird die Kräftigung der Muskulatur gefördert. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit Vorkenntnissen.

Bitte lockere Kleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte mitbringen.

Meditation in der Fastenzeit (online)

In diesem Online-Kurs wird der Fokus darauf gerichtet, auch im Alltag immer wieder achtsam zu sein und Momente zu finden, um innezuhalten und zurück in den Augenblick zu kommen.

Beruhigende Atemtechniken, geführte Entspannungsübungen und Meditationen sind Teil des Kurses. Mit einer festen Kursgruppe und einem festen Kurstermin pro Woche ist bei diesem Online-Angebot auch Zeit für Austausch und für die Fragen der Teilnehmenden. In der vhs.cloud werden zusätzliche Übungen und Materialien zur Verfügung gestellt, mit denen auch zwischen den einzelnen Kursstunden meditative Übungen zu Hause praktiziert werden können, z. B. eine Hördatei mit einer 30-minütigen Entspannungsübung Yoga Nidra.

Schnupperstunde: Yin Yoga und Atem

In dieser Schnupperstunde können Sie den neuen Kurs 2618335 kennenlernen, der am 24.02.2026 beginnt. Bitte mitbringen: eine Decke, ein Tuch für die vhs-Gymnastikmatten und bequeme warme Kleidung.

2618330S nachmittags

Rüdiger Müller
1 x Mittwoch
14.15-15.15 Uhr
4. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

2618330 nachmittags

Rüdiger Müller
15 x mittwochs
14.15-15.15 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
6-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2618332 abends

Carmen Kegler
6 x dienstags
17.30-18.30 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 35,00 Euro
ab 10 Pers. 27,00 Euro
Online (Link und Informationen nach Anmeldung)



2618335S nachmittags

Kristina Baars
1 x Dienstag
17.30-18.30 Uhr
3. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

2618335 abends

Kristina Baars
15 x dienstags
17.30-18.30 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
6-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Yin Yoga und Atem

In diesem Kurs praktizieren wir Yin Yoga, einen entspannten, meditativen Yoga-Stil, bei dem die Positionen länger gehalten werden. Dadurch werden vor allem die tieferen Schichten des Bindegewebes – wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke – passiv angesprochen. Hilfsmittel wie Polster, Decken und Yogablocke helfen uns dabei, die Positionen bequem zu halten – unabhängig von der eigenen Yogaerfahrung und -übung. Wir nutzen den bewussten Atem und unsere Körperwahrnehmung, um mehr im „Hier und Jetzt“ zu sein, und geben damit Körper und Geist die Möglichkeit zur Entspannung. Am Anfang oder Ende jeder Stunde üben wir beruhigende, yogische Atemtechniken. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich im Alltag etwas Gutes tun, Stress abbauen und Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele vertiefen wollen.

Bitte mitbringen: eine Decke, ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten und bequeme warme Kleidung.

2618350 abends

Britta Riegel
13 x donnerstags
18.30-19.30 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
6-9 Pers. 69,00 Euro
ab 10 Pers. 51,00 Euro
Multifunktionsraum Gold-Kraemer-Haus Frechen

Qigong für alle

In Kooperation mit der Gold-Kraemer-Stiftung

Qigong kommt aus China. Dort machen die Menschen schon sehr lange Qigong. Sie wissen: Es hilft ihnen, gesund zu bleiben. Für jeden gibt es die richtige Übung. Beim Qigong machen wir einfache, sanfte Bewegungen. Dadurch werden wir beweglicher. Dabei achten wir auf unseren Atem. So kommen wir zur Ruhe und entspannen uns. Körper und Seele sind im Gleichgewicht.

Wohnst du in einem Paul-Kraemer-Haus?
Dann musst du für den Kurs nichts bezahlen.
Willst du mitmachen?
Dann sag einem Betreuer Bescheid.

Der inklusive Qigong-Kurs findet in Kooperation mit der Gold-Kraemer-Stiftung statt. Bewohner:innen der Paul-Kraemer-Häuser können gebührenfrei an dem Kursangebot teilnehmen. Eine Anmeldung ist aufgrund der verfügbaren Plätze notwendig.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe/ Schlappchen mit weicher Sohle mitbringen.



Gymnastikkurs mit yogischen Elementen In Kooperation mit der Gold-Kraemer-Stiftung

Hier sind alle Menschen willkommen, egal ob mit oder ohne Beeinträchtigung.

Wir zeigen Übungen aus dem Yoga, die den Körper stärken und beweglicher machen.

Wir zeigen Übungen, die beim Entspannen helfen und den Kopf frei machen.

Zusammen macht Bewegung mehr Spaß! Wir wollen, dass alle sich gegenseitig unterstützen.

Bewohnerinnen und Bewohner der Paul-Kraemer-Häuser müssen nichts bezahlen.

Was brauche ich im Kurs? Etwas zu trinken. Bequeme Kleidung tragen. Eine Matte. Wenn du keine hast, können wir helfen.

2618352 abends

N.N.

Freitag, 27. März 2026

Freitag, 17. April 2026

Freitag, 29. Mai 2026

Freitag, 26. Juni 2026

jeweils 18.15-19.15 Uhr

Gebühr: 26,00 Euro

Multifunktionsraum Gold-Kraemer-Haus Frechen



Rücken, Hüfte, leichte Gymnastik & Co.

In diesem Bereich finden Sie einerseits Kurse mit speziellem Fokus auf bestimmte Körperbereiche wie Rücken, Hüfte, Knie oder Beckenboden. Aber auch Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder eingeschränkter Beweglichkeit finden hier ansprechende Bewegungsangebote.

Rund um die Wirbelsäule

Ein Kurs für Personen, die aktiv Wirbelsäulenbeschwerden vorbeugen wollen. Schwerpunkte des Kurses sind: Aufbau einer guten Körperwahrnehmung sowie Kräftigung und Dehnung betroffener Muskelgruppen. Das alles mit Spaß und Freude an gesunder Bewegung.

2618401 abends

Martina Macaluso

15 x montags

17.30-18.30 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 56,00 Euro

**Untere Turnhalle, Allee
z. Sportpark (Realschule)**

2618402 abends

Tanja Zehnpfennig

15 x dienstags

17.30-18.30 Uhr

ab 24. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

Turnhalle Buschbell,

Edith-Stein-Schule

2618404 abends

Susanne Thorwesten

15 x dienstags

19.45-20.45 Uhr

ab 24. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

Obere Turnhalle, Allee

z. Sportpark (Realschule)

2618405 abends

Ellen Schiffer

13 x montags

18.15-19.15 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 69,00 Euro

ab 10 Pers. 51,00 Euro

Gymnastikhalle

Gymnasium

**Starker Rücken, starker Körper –
ein Ganzkörperworkout**

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihrem Rücken Gutes tun und den ganzen Körper in Schwung bringen wollen. Bei diesem Ganzkörpertraining liegt der Fokus auf Ihrer Rückengesundheit. Mit gezielten Übungen kräftigen wir die Muskulatur – besonders Rücken, Bauch und Rumpf. Das Beste: Sie brauchen keine Geräte. Wir trainieren nur mit dem eigenen Körpergewicht – gelenkschonend und alltagsnah.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, Sportkleidung/-schuhe, Handtuch, Getränk.

**Rücken vital – rundum fit und gesund im
Alltag**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die vorbeugend etwas für ihren Rücken tun wollen und gleichzeitig fit werden möchten. Nachdem wir uns mit einfachen Schritten zur Musik aufgewärmt haben, geht es mit gezielten Kräftigungsübungen für Rücken- und Bauchmuskulatur weiter. Die Stunde wird mit sanftem Stretching und Entspannungsübungen beendet, um Körper und Haltung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Bitte Handtuch und Sportschuhe mitbringen.

Rückenfit

Dieses Training kräftigt und stabilisiert die Muskulatur. Es sorgt für einen Ausgleich von einseitigen Belastungen und verbessert die Beweglichkeit. Zugang zur Halle: Kreisverkehr Lindenstraße in Richtung Feuerwehr. Parkplatz auf der rechten Seite. Von dort aus Zugang zur Halle.

Bitte eine eigene Matte, bequeme Sportkleidung, Handtuch und Wasser mitbringen.

Gesundheit und Fitness für die Wirbelsäule

Zur natürlichen Stabilisierung der Wirbelsäule machen wir gezielte, moderate Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen mit Kleingeräten oder ohne Hilfsmittel. Neben einer Anregung des Herz-Kreislaufsystems werden sowohl die Muskeln von Rücken, Bauch, und Beinen als auch die Muskelfaszien trainiert. Die Beweglichkeit wird verbessert und das Körpergefühl intensiviert. Haltungsschulung und Lockerungsübungen runden das Programm ab. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine ausreichende Mobilität ohne Gehhilfe. Der Zugang zum Kursraum erfordert zudem das Steigen einer Treppe.

Bitte mitbringen: Theraband, Wasser, ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte.

2618406 vormittags
Guido Beyé
15 x freitags
9.30-10.30 Uhr
ab 27. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße


Wirbelsäulengymnastik für Ältere

In diesem Kurs wird vorrangig die Rumpf-, Schulter- und Beckenmuskulatur durch gezielte Kraft- und Dehnübungen fit gehalten. Die Bewegung soll Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen und entgegenwirken.

2618409 nachmittags
Martina Macaluso
15 x montags
16.30-17.30 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
**Untere Turnhalle, Allee
z. Sportpark (Realschule)**

Sanfte Morgengymnastik für einen bewegten Start in den Tag.

Was gibt es Besseres, als den Tag mit leichter Bewegung zu starten? Begleitet von Musik bewegen wir uns gemeinsam. Wir starten mit einem Aufwärmen, trainieren dann ganzheitlich unsere Oberkörper-, Rumpf-, und Unterkörpermuskulatur. Einen besonderen Fokus legen wir auf die Bereiche Bauch/Rücken und das Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen. Zum Abschluss lassen wir die Stunde mit Entspannungsübungen ausklingen. So starten Sie den Tag mit einer Stärkung Ihrer gesamten Muskulatur und einer Straffung und Stabilisierung des Körpers.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten.

2618415 vormittags
Ruth Bungarten
15 x donnerstags
9.30-10.30 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2618416 vormittags

Ruth Bungarten
15 x donnerstags
10.45-11.45 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Aktiv und fit, auch im Alter

Sie wünschen sich eine bessere Haltung, mehr Beweglichkeit und gleichzeitig eine Stabilisierung Ihres Körpers? Gemeinsam führen wir ein leichtes und gezieltes Training für verschiedene Muskelgruppen vom Kopf bis zu den Füßen durch. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen und Stehen ausgeführt, Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss. Wichtiger Hinweis: Der Zugang zum Kursraum erfordert das Steigen einer Treppe.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und ein Handtuch.

2618440 vormittags

Rebecca Wittkamp
15 x mittwochs
8.45-9.45 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Sitzgymnastik trifft Yoga

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ein abwechslungsreiches Angebot aus Kräftigungs-, Dehn- und Atemübungen suchen. Gedächtnis- und Koordinationsübungen runden das Angebot ab. Der Zugang zum Kursraum erfordert das Steigen einer Treppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch, warme Socken und etwas zu trinken.

2618440Z vormittags

Rebecca Wittkamp
6 x mittwochs
8.45-9.45 Uhr
ab 22. Juli 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 35,00 Euro
ab 10 Pers. 27,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Sitzgymnastik trifft Yoga – Sommerkurs

Dieser Kurs ist ein ergänzendes Angebot in der Zeit der Sommerferien. Die Kursinhalte sind identisch mit Kurs 2618440. Der Zugang zum Kursraum erfordert das Steigen einer Treppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch, warme Socken und etwas zu trinken.

Sitzyoga für einen gesunden Rücken – schonende Übungen auf dem Stuhl In Kooperation mit der Seniorenberatung der Stadt Frechen

Sitzyoga richtet sich an Menschen, die aufgrund ihres Alters, Gewichts, einer Krankheit oder anderer Einschränkungen Körperübungen nicht auf dem Boden machen können oder wollen. In diesem einstündigen Kurs wird der Fokus auf Übungen für einen gesunden Rücken gerichtet. Die Kreuz-, Schulter- und Nackenmuskulatur wird entspannt. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Auch mentaler Stress verursacht Rückenbeschwerden, daher runden Entspannungsübungen die Kursstunden ab. Wichtiger Hinweis: Der Zugang zum Kursraum erfordert das Steigen einer Treppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch, warme Socken und etwas zu trinken.

Sitzyoga – schonende Übungen auf dem Stuhl In Kooperation mit der Seniorenberatung der Stadt Frechen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die aufgrund ihres Alters, Gewichts, einer Krankheit oder anderer Einschränkungen Körperübungen nicht auf dem Boden machen können oder wollen. Die Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, dann folgen Atem-, Dehn-, Aufwärm- und Kräftigungsübungen und eine Endentspannung. Jede Yogastunde hat ein alltagsnahes Schwerpunktthema. Tipps zu einer gesunden Lebensführung runden das Programm ab. Es sind keine Vorerfahrungen mit dem Yoga notwendig. Wichtiger Hinweis: Der Zugang zum Kursraum erfordert das Steigen einer Treppe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Handtuch, warme Socken und etwas zu trinken.

2618450 vormittags

**Torsten Acht /
Dagmar Eifler
10 x dienstags
9.15-10.15 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 55,00 Euro
ab 10 Pers. 41,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

SENIOREN-
BÜRO  FRECHEN
Wir sind für Sie da.

2618451 vormittags

**Torsten Acht /
Dagmar Eifler
10 x dienstags
10.30-12.00 Uhr
ab 24. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 78,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße**

SENIOREN-
BÜRO  FRECHEN
Wir sind für Sie da.

2618461 vormittags

Guido Beyé
15 x freitags
10.40-11.40 Uhr
ab 27. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

2618462 mittags

Marlis Smith
15 x montags
13.00-14.00 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
vhs, Hauptstraße

Funktionelle Fitnessgymnastik mit dem Stuhl

Ein spezielles Bewegungsangebot auf dem Stuhl und im Stehen. Mit Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit sollen die häufig eingeschränkte Bewegungsfähigkeit mobilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und eine positive Entwicklung der Fitness im Alter begünstigt werden. Die Übungen werden mit und ohne Einbeziehung von Kleingeräten auf dem Stuhl und im Stehen durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine ausreichende Mobilität ohne Gehhilfe. Der Zugang zum Kursraum erfordert zudem das Steigen einer Treppe.
Bitte mitbringen: Theraband, Wasser.

Bewegung und Sport bei Hüftarthrose und künstlichem Hüftgelenk

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die wieder langsam in Bewegung kommen möchten oder schon leicht geübt sind. Es ist ein Training für mehr Beweglichkeit und Stabilität des Hüftgelenks. Die inhaltliche Struktur des Trainingsprogramms: Aufwärmen, dann der Hauptteil mit den Elementen Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Mobilisation, Dehnen, schließlich Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Präventive Ziele sind: Verbessern und Erhalten der Kraft und der Kraftausdauer der Hüftmuskeln, Erhöhung der Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates, Erhalten und Erhöhen der Dehnfähigkeit, Erhalten und Sichern der Beweglichkeitsfähigkeit des Hüftgelenks, Ausgleichen von muskulären Ungleichgewichten und Schulen der Körperbewusstheit durch optimale Körperhaltung.
Bitte bringen Sie ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte mit.

Bewegung und Sport bei Hüftarthrose und künstlichem Hüftgelenk – Sommerkurs

Dieser Kurs ist ein ergänzendes Angebot in der Zeit der Sommerferien. Die Kursinhalte sind identisch mit Kurs 2618462.

Bitte bringen Sie ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte mit.

Fit und beweglich im Alter – Rücken, Bauch, Hüfte und Knie

Ziel des Kurses ist eine Kräftigung für Rücken, Bauch, Hüfte und Gelenke, wodurch die Körperhaltung wieder ins Gleichgewicht gebracht wird. Nach einer Lockerungs- und Aufwärmphase werden zunächst die Gelenke mobilisiert. Übungen zur Koordination und zur Kräftigung der gesamten Muskulatur bilden den Hauptteil der Stunde. Mit einer Entspannungsphase wird die Stunde beendet.

Bitte bringen Sie ein Handtuch für die vhs-Gymnastikmatten oder eine eigene Matte mit.

Beweglich und fit

Dieser Kurs richtet sich an Menschen aller Altersklassen, die ihre Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und allgemeine Fitness (mit Musik) trainieren möchten. Nach Lockerungs- und Aufwärmübungen folgen Übungen zur Mobilisation der Gelenke. Der Hauptteil der Stunde dient der Kräftigung der Muskulatur sowie der Verbesserung der Koordination. Zugang zur Halle: Kreisverkehr Lindenstraße in Richtung Feuerwehr. Parkplatz auf der rechten Seite. Von dort aus Zugang zur Halle.

Bitte eine eigene Matte, Sportkleidung, Handtuch und Wasser mitbringen.

2618462Z mittags

Marlis Smith

10 x montags

13.00-14.00 Uhr

ab 29. Juni 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 55,00 Euro

ab 10 Pers. 41,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2618463 nachmittags

Marlis Smith

15 x montags

14.15-15.15 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

vhs, Hauptstraße

2618501 abends

Ellen Schiffer

13 x montags

17.15-18.15 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 69,00 Euro

ab 10 Pers. 51,00 Euro

Gymnastikhalle

Gymnasium

2618502 abends

Gisela Feige
15 x montags
17.30-18.30 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
Turnhalle Buschbell,
Edith-Stein-Schule

2618503 abends

Gisela Feige
15 x mittwochs
19.00-20.00 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
Turnhalle Ringschule

2618504 abends

Renate Eichsteller
15 x mittwochs
18.00-19.00 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
Turnhalle Bachem,
Mauritiuschule

After-Work-Fitness

Dieser Kurs bietet berufstätigen Menschen, unabhängig vom Alter, einen Ausgleich zum Berufsalltag. Mit sanftem Kräftigungs- und Ausdauertraining können Sie sich vom Alltag erholen, leichte Nacken- und Schulterverspannungen lösen und schwere Beine lockern. Abgerundet wird das Angebot durch einen entspannenden Ausklang. So haben Sie sich gleich nach der Arbeit etwas Gutes getan und fühlen sich fit und wohl, wenn Sie nach Hause kommen. Außerdem werden Sie zu regelmäßigem Training nach der Arbeit motiviert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Für alle, die fit bleiben wollen – für Frauen

Dieser Kurs soll Frauen helfen, fit zu bleiben. Nach einem Aufwärmtraining mit Musik mobilisieren und kräftigen wir unsere Muskulatur rund um den gesamten Körper. Zum Abschluss der Stunde dehnen und entspannen wir gemeinsam. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Mit Bewegung fit bleiben – für Frauen

Ein ganzheitliches Haltungs- und Bewegungstraining, in dessen Vordergrund steht, sich die Fitness für den Alltag zu bewahren. Nach einer Lockerungs- und Aufwärmphase werden zunächst die Gelenke mobilisiert. Übungen zur Koordination und zur Kräftigung der Muskulatur bilden den Hauptteil der Stunde. Jede Einheit klingt mit Dehn- und Entspannungsübungen aus.

Fit für den Alltag – ein Workout für den ganzen Körper

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining mit moderater Intensität. Gemeinsam trainieren wir Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen. Wer eine höhere Intensität wünscht, wählt gerne den Kurs Power Up – ein energiegeladenes Ganzkörpertraining um 18:45 Uhr.

Zugang zur Halle: Kreisverkehr Lindenstraße in Richtung Feuerwehr. Parkplatz auf der rechten Seite. Von dort aus Zugang zur Halle.

Bitte eine eigene Matte und ein Handtuch mitbringen.

2618505 abends

Rebecca Wittkamp

15 x dienstags

17.45-18.45 Uhr

ab 24. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

Gymnastikhalle Gymnasium

Fitness & Ausdauer

Power Up – ein energiegeladenes Ganzkörpertraining

Dieses Workout bringt Sie in Schwung – es erwartet Sie ein energiegeladenes Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft und Koordination gleichermaßen fördert. Ideal für alle, die sich gerne auspowern und gleichzeitig ihre Fitness verbessern möchten. Für motivierte Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Zugang zur Halle: Kreisverkehr Lindenstraße in Richtung Feuerwehr. Parkplatz auf der rechten Seite. Von dort aus Zugang zur Halle.

Bitte eine eigene Matte und ein Handtuch mitbringen.

2618506 abends

Rebecca Wittkamp

15 x dienstags

18.45-19.45 Uhr

ab 24. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

**Gymnastikhalle
Gymnasium**

2618508 abends

Nina Herrmann
15 x mittwochs
18.30-19.30 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
Obere Turnhalle, Allee
z. Sportpark (Realschule)

2618511 abends

Martina Macaluso
15 x montags
18.30-19.30 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
Untere Turnhalle, Allee
z. Sportpark (Realschule)

Full-Body-Workout – fit für Frühling und Sommer

Dieses Full-Body-Workout bietet ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik für alle, die ihre Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessern wollen. Funktionelle Kraftübungen mit und ohne Kleingeräte fordern den gesamten Körper. Ergänzt wird das Training durch gelegentliche Tabata-Einheiten, die mit intensiven Intervallen maximale Effekte in kurzer Zeit erzielen. Dabei wechseln sich 20-sekündige Belastungsphasen mit 10-sekündigen Erholungsphasen ab – ein Prinzip, das den Stoffwechsel ankurbelt und die Fettverbrennung steigert.

Ein besonderer Fokus des Kurses liegt auf der stabilen Rumpfmuskulatur, da eine starke Körpermitte die Basis für eine gesunde Haltung, mehr Leistungsfähigkeit und ein geringeres Verletzungsrisiko bildet.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und ausreichend Wasser.

Ausgewogenes Ganzkörpertraining für alle – Core, Bauch, Oberschenkel, Po und mehr.

In diesem Kurs erwartet sie ein ausgewogenes Ganzkörpertraining. Ziele des Core-Trainings sind eine starke Körpermitte sowie die Stabilisierung der Gelenke und des Rumpfes. Die tiefliegende Rumpfmuskulatur, die für die Stabilität in dynamischen Bewegungen verantwortlich ist, wird vor allem durch Bauch-, Rücken- und Beckenbodenübungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen trainiert. Abwechslungsreiche BOP-Übungen sind Teil des Programms. Abgerundet mit Entspannungsübungen sorgt das Training dafür, dass Sie sich rundum fit fühlen und gestärkt in den Alltag gehen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Wasser.

Fit und beweglich – funktionelles Training am Samstag

Mit diesem abwechslungsreichen Kraft- und Ausdauertraining kommt Bewegung in Ihr Wochenende. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten trainieren Kraft, Gleichgewicht und Rumpfstabilität und kurbeln Ihren Stoffwechsel an. Aber auch Entspannung, das Loslassen vom Alltag und Ihre Beweglichkeit kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Wasser, Sportkleidung, Handtuch und eine Faszienrolle.

Fit und kraftvoll – funktionelles Kraft-Training

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die verschiedenen modernen Kraftgeräte im neuen Krafraum der Sporthalle am Rotdornweg optimal nutzen können. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, welche Muskeln bei den einzelnen Übungen angesprochen werden und wie Sie Ihre Trainingseinheiten so gestalten können, dass sie Ihrem individuellen Fitnesslevel und -ziel entsprechen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen als auch an Fortgeschrittene. Egal, ob Sie Muskeln aufbauen, Ihren Körper definieren oder einfach fitter werden möchten, in diesem Kurs finden Sie die passenden Übungen.

Bitte mitbringen: Saubere Sportschuhe, Handtuch zum Unterlegen, ggf. Wasser, ggf. Duschsachen (Umkleiden und Duschen sind zugänglich), gerne Trainingstagebuch o.ä.

2618512 Wochenende

Judith Hintzen

15 x samstags

10.30-11.30 Uhr

ab 28. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

Obere Turnhalle, Allee

z. Sportpark (Realschule)

2618513 abends

Judith Hintzen

15 x montags

18.00-19.00 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

Krafraum Dreifeldhalle

Gymnasium



2618514 Wochenende

Albert Almering

1 x Samstag

10.30-12.30 Uhr

18. April 2026

Gebühr: 16,00 Euro

**Kraftraum Dreifeldhalle
Gymnasium**



Workshop Functional Fitness – Kraftvoll und gesund durchs Leben

In diesem praxisnahen Workshop steht alltagsnahes, funktionales Training im Mittelpunkt – für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im täglichen Leben. Mit und ohne Geräte werden vielfältige Übungen durchgeführt, die gezielt die Körpermitte stabilisieren, Muskelgruppen stärken und die Koordination verbessern. Besonderes Augenmerk liegt auf einem personalisierten Trainingsansatz: Die Teilnehmenden arbeiten auf Grundlage ihrer individuellen Trainingsziele und erhalten Unterstützung bei der Entwicklung eines eigenen Trainingsplans. Ziel ist nicht nur der sichtbare Kraftaufbau, sondern auch die Förderung von „Longevity“ – einem langfristig gesunden, leistungsfähigen und beweglichen Körper. Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen wie auch für Fortgeschrittene, die bewusst und effektiv trainieren möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, falls vorhanden: eigene Matte oder Kleingeräte (z. B. Theraband, Kurzhanteln).

2618516 nachmittags

Tanja Zehnpfennig

15 x dienstags

16.30-17.30 Uhr

ab 24. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

**Turnhalle Buschbell,
Edith-Stein-Schule**

Faszientraining

Faszien – das vielseitige Bindegewebe unseres Körpers – umhüllen Muskeln, Sehnen, Gelenke und Organe. Sie halten den Körper in Form, speichern Energie und steuern die Kraftübertragung der Muskeln. Zudem sind sie reich an Bewegungs- und Schmerzsensoren – mehr als Muskeln und Gelenke. Stress und einseitige Belastungen können Faszien verkleben, die Durchblutung hemmen und zu Verspannungen sowie Schmerzen führen. Das Faszientraining setzt hier an: mit gezielten Übungen und Triggern verbessern wir Mobilität, Körperwahrnehmung und lindern Beschwerden. Bei diesem Training wenden wir auch die Triggerpunktmethode an. Bei gesundheitlichen Einschränkungen wird deshalb empfohlen, im Vorfeld Rücksprache zu halten.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, Sportkleidung/-schuhe, Handtuch, Getränk.

Fit mit Musik – ein Body-Work-Out

Körperstraffung durch gezielte Übungen zur Kräftigung von Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie Ausdauer- und Beweglichkeitsförderung mit aktuellen Musikkrythmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, dünne Matte.

2618520 vormittags

Silvia Schaaf

15 x montags

10.00-11.00 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

vhs, Hauptstraße



Fit for Fun – Bauch/Oberschenkel/Po-Training

Durch gezielte Übungen (mit Musik) erlangen wir eine Stärkung und Straffung der Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur. So steigern wir nicht nur unser Körpergefühl, sondern verbessern auch unsere Körperhaltung. Bitte eine Matte mitbringen.

2618522 abends

Susanne Thorwesten

15 x dienstags

18.45-19.45 Uhr

ab 24. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

**Obere Turnhalle, Allee
z. Sportpark (Realschule)**

Für alle, die fit bleiben wollen

Sie wollen Ihre allgemeine Fitness trainieren, Ausdauer, Koordination und Ihr körperliches Wohlbefinden erhalten? In diesem Kurs erwartet Sie eine gelenkschonende, abwechslungsreiche Gymnastik. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Muskulatur gekräftigt, die Koordination und Beweglichkeit verbessert. Abschließende Dehn- oder Entspannungsübungen runden das Programm ab.

2618523 abends

Manuela Müller

15 x mittwochs

19.00-20.00 Uhr

ab 25. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

**Turnhalle Bachem,
Mauritiusschule**

2618529 abends

Silvia Schaaf
15 x mittwochs
19.30-20.30 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
Obere Turnhalle, Allee
z. Sportpark (Realschule)

2618550 abends

Manuela Cordes
15 x montags
18.00-19.00 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
Turnhalle Gymnasium

2618551 abends

Manuela Cordes
15 x montags
19.15-20.15 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
Turnhalle Gymnasium

2618552 abends

Rebecca Wittkamp
15 x mittwochs
18.30-19.30 Uhr
ab 25. Feb. 2026
Gebühr:
7-9 Pers. 79,00 Euro
ab 10 Pers. 58,00 Euro
Untere Turnhalle, Allee
z. Sportpark (Realschule)

Fit mit Musik – ein Body-Work-Out

Körperstraffung durch gezielte Übungen zur Kräftigung von Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie Ausdauer- und Beweglichkeitsförderung mit aktuellen Musikrhythmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und bei Bedarf 2 kleine Hanteln à 1 oder 2 kg.

Zumba® Fitness

Die Zumba®-Übungen beinhalten Musik mit schnellen und langsamen Rhythmen sowie Ausdauertraining für Fitness und Gewichtsreduktion. Zumba® Fitness bringt den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln und fördert die Koordination. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Spaß an tänzerischen Bewegungen. Anfahrt zur Turnhalle Gymnasium: Von der Lindenstraße aus fahren Sie rechts in den Rotdornweg hinein, am Gymnasium vorbei und dann links in eine Stichstraße.

Bitte mitbringen: Wasser.

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist eine sanfte Form des beliebten Zumba®-Trainings. Es kombiniert rhythmische Musik mit einfachen Tanzbewegungen und fördert die körperliche Gesundheit. Die Choreografien sind langsamer und weniger intensiv, was es ermöglicht, in eigenem Tempo zu tanzen und die Fitness, Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Bitte mitbringen: Wasser.

Zumba® Gold meets Workout

Dieser Kurs kombiniert die schwungvollen, leicht erlernbaren Tanzbewegungen aus Zumba® Gold mit sanften Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Ideal für Einsteiger:innen, Best Ager und alle, die gelenkschonend trainieren möchten. Neben Ausdauer und Koordination werden auch Kraft, Balance und Beweglichkeit verbessert. Die Übungen sind vielseitig, motivierend und werden individuell angepasst - für ein rundum gutes Körpergefühl.

Bitte Wasser mitbringen.

Power Up – ein energiegeladenes Ganzkörpertraining

Dieses Workout bringt Sie in Schwung - es erwartet Sie ein energiegeladenes Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft und Koordination gleichermaßen fördert. Ideal für alle, die sich gerne auspowern und gleichzeitig ihre Fitness verbessern möchten. Für motivierte Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte Wasser mitbringen.

Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes, abwechslungsreiches Tanz- und Fitnessworkout. Es fördert die Fitness und regt außerdem die Kalorienverbrennung an.

Bitte Wasser mitbringen

2618553 abends

Rebecca Wittkamp

15 x montags

19.00-20.00 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

Turnhalle Ringschule

2618554 abends

Rebecca Wittkamp

15 x montags

20.00-21.00 Uhr

ab 23. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

Turnhalle Ringschule

2618555 abends

Rebecca Wittkamp

15 x mittwochs

19.30-20.30 Uhr

ab 25. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

**Untere Turnhalle, Allee
z. Sportpark (Realschule)**

2618580 Wochenende

Manuela Müller

15 x samstags

10.00-11.00 Uhr

ab 28. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 79,00 Euro

ab 10 Pers. 58,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**

Walking und Nordic-Walking mit zügigem Tempo.

In diesem Kurs kann mit Walking-Stöcken oder ohne Stöcke gewalkt werden. Da das Schrittempo des Kurses zügig ist, ist eine gute Fitness/Ausdauer wünschenswert. Nordic-Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das Gehen durch den Einsatz von Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es ist ein Ganzkörpersport, bei dem 90 % der gesamten Muskulatur trainiert und aktiviert werden. Walking verbessert die Herz-Kreislaufleistung, kräftigt die Oberkörper- und Rückenmuskulatur, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, verbessert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus, stärkt die Abwehrkräfte und entspannt den Geist. Ergänzend wird Gymnastik zur Muskelkräftigung und Gelenkbeweglichkeit durchgeführt. Bitte Sportsachen für draußen und gegebenenfalls Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

2618580S Wochenende

Manuela Müller

5 x samstags

11.00-12.00 Uhr

ab 28. Feb. 2026

Gebühr:

7-9 Pers. 31,00 Euro

ab 10 Pers. 24,00 Euro

**Treffpunkt wird nach
Anmeldung mitgeteilt**

Walking und Nordic-Walking. Kurskurs für Neu-Einsteiger:innen

Sie interessieren sich dafür, an der Walking-Gruppe der vhs teilzunehmen, können aber Ihr Niveau nicht einschätzen? Sie möchten technische Grundlagen kennenlernen, die für Walking und Nordic-Walking wichtig sind? An diesen fünf Kursterminen haben Sie die Möglichkeit dazu. Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt. Sie können mit Stöcken oder ohne teilnehmen. Ergänzend wird Gymnastik zur Muskelkräftigung und Gelenkbeweglichkeit durchgeführt. Im Anschluss an diesen Kurs können Sie, wenn das Niveau für Sie passt, zu anteiliger Gebühr in den Walkingkurs um 10 Uhr einsteigen. Bitte Sportsachen für draußen und gegebenenfalls Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Wasserkurse

Wassergymnastik – ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

Die sanften Bewegungen im Wasser wirken mühelos, dennoch trainieren Sie in den Kursen effektiv Ihre Kraft und Ausdauer. Wassergymnastik fördert schonend die Beweglichkeit der Gelenke, da der Wasserauftrieb das Körpergewicht bis auf ein Zehntel gegenüber dem Gewicht an Land verringert. Da bei allen Bewegungen ständig gegen den Wasserwiderstand trainiert wird, sind Kraftaufwand und Energieverbrauch hoch. Ihre Gelenke werden geschont, aber Ihre Muskeln und Ihre Organe wie Herz oder Lunge werden trainiert. Wassergymnastik stärkt den Herzmuskel und auch das Herz-Kreislauf-System und senkt zudem während des Kurses im Wasser die Herzfrequenz. Durch die ständige Massage der Haut durch das Wasser wird die Durchblutung angeregt und gefördert. Die Kurse eignen sich auch für Nichtschwimmer:innen (Wassertiefe 1,35m). In der Gebühr ist der Eintritt ins Bad sowie die Wasseraufsicht über das fresh-open enthalten.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, Badeschlappen.

2618816 nachmittags

Rebecca Wittkamp
18 x montags
14.45-15.30 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr: 54,20 Euro
Zusatzgebühr: 73,80
Freizeitbad fresh-open

2618817 nachmittags

Rebecca Wittkamp
18 x montags
15.30-16.15 Uhr
ab 23. Feb. 2026
Gebühr: 54,20 Euro
Zusatzgebühr: 73,80
Freizeitbad fresh-open

2618818 nachmittags

Ralf Engels
17 x donnerstags
13.15-14.00 Uhr
ab 26. Feb. 2026
Gebühr: 51,30 Euro
Zusatzgebühr: 69,70
Freizeitbad fresh-open

2618803 nachmittags

Ralf Engels

17 x donnerstags

14.00-14.45 Uhr

ab 26. Feb. 2026

Gebühr: 51,30 Euro

Zusatzgebühr: 69,70

Freizeitbad fresh-open

Aqua-Jogging – Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer.

Aqua-Jogging dient als Ganzkörper-Training. Zu den beliebtesten Wasserkursen gehört Aqua-Jogging. Der Name verrät bereits: Dieses Training beansprucht den gesamten Körper. So stärken Sie beispielsweise mit Aqua-Jogging die Ausdauer. Übungen, die mit dem Wasserwiderstand arbeiten, dienen wiederum als effektives Krafttraining. Mit Aqua-Jogging können Sie gezielt bestimmte Körperpartien trainieren und so den gesamten Körper stärken. Generell ist im Wasser der Trainingseffekt durch den Widerstand bis zu fünfmal stärker als bei vergleichbaren Übungen an Land, sowohl beim Kraft- als auch beim Ausdauertraining. Bitte beachten: dieser Kurs ist nur für Schwimmer:innen geeignet (Wassertiefe 1,80 m). In der Gebühr ist der Eintritt ins Bad sowie die Wasseraufsicht über das fresh-open enthalten. Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, Badeschlappen.

DSA - Deutsches Sportabzeichen

Das DSA ist die höchste Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

- gemeinsam trainieren, z. B. auf der Sportanlage, im Schwimmbad oder beim Radfahren.
- fit werden, fit bleiben und dabei neue Leute kennenlernen.
- ohne Zwang oder Vereinsbindung, aber mit Spaß an der frischen Luft.
- mit Belohnung einiger Krankenkassen, einer Ehrung durch den Stadtsportverband und die Bürgermeisterin und einiges mehr....

Teilnahme gegen einmalige Anmeldegebühr von 5 Euro jederzeit möglich ab 06.05.2026 bis Ende Oktober. Immer mittwochs 18:00 - 19:30 Uhr im Kurt-Bornhoff Stadion in Frechen, sowie donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr im Sportzentrum Frechen Habbelrath, Tiergartenstraße.

Die Ehrenamtlichen des Stadtsportverbandes Frechen freuen sich auf Sie.

Einfach vorbeikommen!





Grundbildung Schulabschlüsse

- **Lesen und Schreiben lernen – Grundbildung**
- **Mittlerer Schulabschluss/
Fachoberschulreife**

Fachbereichsleitung:
Antje Laacks
Aurelia Schaaf-Lakebrink
Telefon 501 - 1256 + 1435

**Anmeldeinformationen und
allgemeine Auskünfte:**
Antonia Alba und
Kyriaki Marmaridou
Telefon 501 - 1255 + 1253

Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf (für Deutschsprachige)

Lesen und Schreiben kann man auch im Erwachsenenalter noch lernen – zu spät ist es nie. In Deutschland gibt es laut einer Studie der Universität Hamburg 6,2 Millionen Menschen, die nicht oder nur ein bisschen lesen und schreiben können. Betroffene stehen im Alltag oft vor großen Problemen und sprechen aus Angst vor den Konsequenzen nicht darüber.

Kurse der vhs finden in kleinen Gruppen statt. Eine persönliche und vertrauliche Beratung hilft bei Fragen. Bitte machen Sie Bekannte oder Verwandte auf unsere Kursangebote aufmerksam und ermutigen Sie sie, Kontakt mit uns aufzunehmen. Vertrauliche Beratung unter 02234/ 501 1256

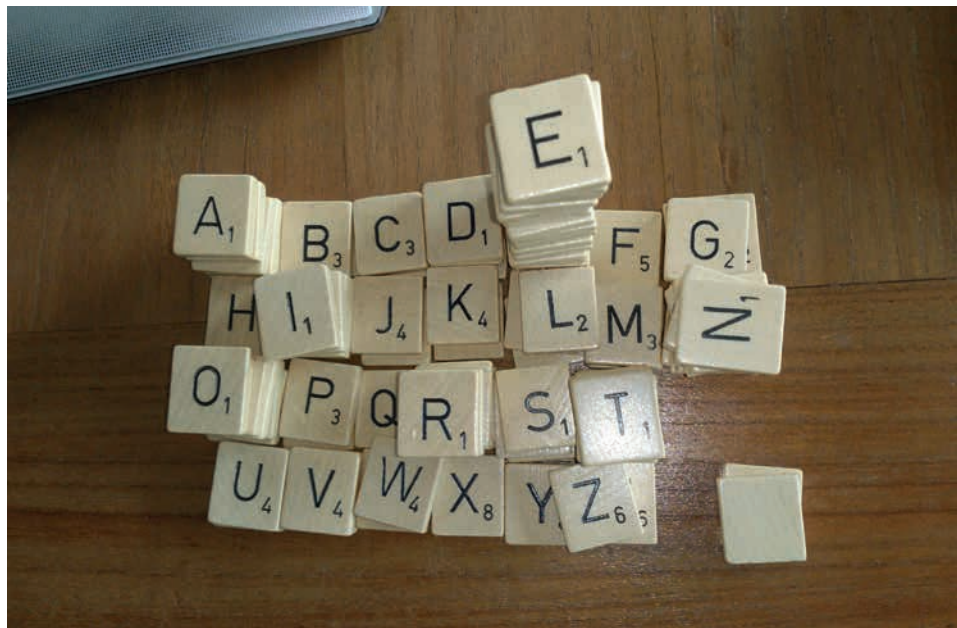
2619001 nachmittags

Monika Kruljac
28 x montags,
donnerstags
17.00-18.30 Uhr
ab 23. Feb. 2026
gebührenfrei
vhs, Hauptstraße

Lesen und Schreiben lernen für Alltag und Beruf

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die im Alltag oder Beruf Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben. Hier kann jede Person nach eigenem Tempo lernen und wird individuell betreut. Die Lernenden sollten schon einzelne Wörter lesen und schreiben können. Fragen zu den Kursen beantwortet die vhs unter 02234-501-1256.

Bitte Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und Schreibpapier mitbringen.



Schulabschlüsse

Die vhs Frechen bietet einen Integrierten Lehrgang zum Nachholen folgender Abschlüsse an:

- Erster Schulabschluss (früher Hauptschulabschluss nach Klasse 9)
- Erweiterter Erster Schulabschluss (früher Hauptschulabschluss nach Klasse 10)
- Mittlerer Schulabschluss/Fachoberschulreife

Der Kurs steht allen Interessierten offen, die auf einer allgemeinbildenden Schule den entsprechenden Abschluss nicht erhalten haben oder ihn verbessern wollen. Der Lehrgang umfasst vier aufsteigende Lehrgangsabschnitte mit den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Gesellschaftslehre und Informationstechnische Grundbildung.

Der Unterricht und die Prüfung stehen unter staatlicher Aufsicht und werden von Lehrkräften der vhs durchgeführt.

Der Unterricht findet montags bis freitags jeweils von 18.00 bis 21.15 Uhr statt. Der Lehrgang ist gebührenfrei.

Für jeden Lehrgangsabschnitt sind jedoch 20,00 Euro Materialumlage zu entrichten.

Erforderliche Unterlagen für die Bewerbung:

- Bewerbungsschreiben mit Angabe von Adresse, E-Mail-Adresse und Telefonnummer sowie des Abschlusses, den Sie erwerben möchten
- tabellarischer Lebenslauf mit Geburtsdatum und -ort und aktuellem Foto
- Kopie des letztgültigen Schulzeugnisses bzw. Kopie des Abgangszeugnisses

Die Bewerbung ist zu richten an:

Volkshochschule Frechen
Fachbereich Schulabschlüsse
Hauptstraße 110-112
50226 Frechen

oder gerne digital an: info@vhs-frechen.de

Der laufende Schulabschlusskurs hat mit Lehrgangsabschnitt 1 am 19. Januar 2026 begonnen. Interessierte mit entsprechender Vorbildung können gegebenenfalls noch in den Kurs einsteigen. Sie können sich ab sofort bewerben und werden dann zeitnah zu einem Beratungsgespräch eingeladen. Unsere Ansprechpartnerin für die Schulabschlusskurse, Frau Schaaf-Lakebrink, berät Sie gerne unter Tel.: 02234 / 501 1435.

2619100-1 abends

**FOS - Dozenten /
Ursula Scholz
Montag bis Freitag
19. Januar - 29. Mai 2026
jeweils 18.00-21.15 Uhr
Gebühr: 20,00 Euro
Gymnasium Frechen**

2619100-2 abends

**FOS - Dozenten /
Ursula Scholz
Montag bis Freitag
1. Juni - 6. Nov. 2026
jeweils 18.00-21.15 Uhr
Gebühr: 20,00 Euro
Gymnasium Frechen**



Schulungsgebäude

Beachten Sie bitte, dass nicht alle Gebäude barrierefrei zugänglich sind.

Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne vorab.



**vhs Frechen,
Hauptstraße**
Hauptstraße 110-112
50226 Frechen



Gymnasium Frechen
Rotdornweg 43
50226 Frechen



**Turnhalle Bachem
Mauritiusschule**
Fürstenbergstr. 118
50226 Frechen



**Turnhalle Buschbell
Edith-Stein-Schule**
Kirchenkamp 7-9
50226 Frechen



**Obere & Untere Turnhalle
Allee zum Sportpark**
(Realschule)
Allee zum Sportpark 3
50226 Frechen



**Pfarrzentrum
Haus Burggraben**
Hubert-Protz-Str. 199
50226 Frechen



Hauptschule Herbertskaul
Kapfenbergerstr. 40
50226 Frechen



**Lehrküche
Realschule Frechen**
Allee Zum Sportpark 3
50226 Frechen
(Lindenstr./Parkplätze)



**Freizeitbad
fresh-open**
Burgstr. 65
50226 Frechen



**Gymnastikhalle
Gymnasium**
Rotdornweg 43
50226 Frechen



Turnhalle Gymnasium
Rotdornweg 43
50226 Frechen



Turnhalle Ringschule
Freiheitsring 3
50226 Frechen



**Kraftraum
Dreifeldhalle Gymnasium**
Rotdornweg 43
50226 Frechen



**Mehrzweckhalle
Grefrath**
Beethovenstraße
50226 Frechen

Termine im 1. Halbjahr 2026

Semesterbeginn: 23. Februar 2026

Februar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

März

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juni

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juli

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Veranstaltungsfreie Tage:

Osterferien: 30.03.2026 – 10.04.2026
 Tag der Arbeit: 01.05.2026
 Christi Himmelfahrt: 14.05.2026
 Pfingsten: 25.05.2026 – 26.05.2026

Fronleichnam: 04.06.2026
 Sommerferien: 20.07.2026 – 01.09.2026

Mitwirkung der vhs

Ob Lob, Kritik oder Anregungen – wir freuen uns über Ihr Feedback zum Programm der vhs Frechen. Sagen Sie uns, was Ihnen gefällt oder was Sie vielleicht vermissen. Zur Mitwirkung gibt es an der vhs Frechen noch einen direkteren Weg: In Kursen mit mindestens zehn Terminen pro Halbjahr wählen die Teilnehmenden innerhalb der ersten vier Kurswochen eine:n Kursprecher:in sowie eine persönliche Stellvertretung. Diese vertreten die Interessen der Gruppe bis zum Beginn des nächsten Unterrichtshalbjahres. Alle gewählten Kursprecher:innen bestimmen zu Jahresbeginn eine Vertretung für den Kulturausschuss der Stadt Frechen – das Gremium, das unter anderem das vhs-Programm beschließt. Die gewählte Person nimmt als sachkundige:r Bürger:in teil, sofern sie ihren Hauptwohnsitz in Frechen hat. Nutzen Sie diese Chance zur Mitgestaltung und bringen Sie sich ein, z. B. als Kursprecher:in. Die Versammlung der Kursprecher:innen bietet zudem eine gute Gelegenheit, mit Teilnehmenden aus anderen Kursen in den Austausch zu kommen.

Die hier erwähnten und alle weiteren die vhs betreffenden Angelegenheiten sind in der vom Rat der Stadt Frechen beschlossenen Satzung und der Gebührenordnung der Volkshochschule Frechen geregelt. Diese können Sie in der vhs-Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage unter „Service“ einsehen.

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigung

Die Volkshochschule ist die Weiterbildungseinrichtung der Stadt Frechen. Die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs steht in der Regel allen offen.

Jede Person ab dem 16. Lebensjahr kann an den Veranstaltungen der Volkshochschule teilnehmen. Bei bestimmten Veranstaltungen kann die Teilnahme von besonderen Voraussetzungen abhängig gemacht werden. Im Übrigen gelten die Satzung und die Gebührenordnung der Volkshochschule Frechen, die wesentlicher Bestandteil dieser Teilnahmebedingungen sind.

Höchst- und Mindestteilnehmendenzahl

Um ein sinnvolles Arbeiten zu gewährleisten, ist für die meisten Veranstaltungen eine Höchstteilnehmendenzahl festgesetzt. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs einzelner Anmeldungen vergeben. Sie können eine Ersatzveranstaltung angeben, für den Fall, dass die von Ihnen gewählte Veranstaltung bereits ausgebucht ist. Mancher Kurs kann aber erst dann pädagogisch sinnvoll stattfinden, wenn eine Mindestanmeldezahl erreicht wird. Daher kann es vorkommen, dass Kurse zusammengelegt werden oder ausfallen müssen. Melden Sie sich deshalb bitte immer so früh wie möglich an, damit Kurse, die mit Ihrer Teilnahme zustande gekommen wären, nicht evtl. abgesagt werden müssen. Selbstverständlich werden Ihnen bereits entrichtete Gebühren erstattet, wenn eine Veranstaltung aus von der vhs zu vertretenden Gründen nicht stattfinden kann.

Vorgezogene Anmeldung zu Folgeveranstaltungen

In den meisten Kursen haben Sie bereits zum Ende des laufenden Unterrichtshalbjahres die Möglichkeit, sich für eine Fortsetzung der Veranstaltung anzumelden.

Anmeldung

- **Einfach & schnell per Online-Anmeldung** auf unserer Homepage www.vhs-frechen.de
- **Per Post oder persönlich in der vhs-Geschäftsstelle** mit dem im Heft abgedruckten Anmeldeformular

Gebührenpflicht, Rücktritt

1. Zur Zahlung der Gebühr ist verpflichtet, wer sich zur Teilnahme an einer gebührenpflichtigen Veranstaltung der Volkshochschule angemeldet hat oder wer an einer gebührenpflichtigen Einzelveranstaltung teilnimmt.
2. Ein Rücktritt von einer verbindlichen Anmeldung ist bis zwei Wochen vor dem ersten Veranstaltungstermin kostenfrei möglich. Die Abmeldung ist an die vhs-Geschäftsstelle zu richten; eine Abmeldung bei der Kursleitung oder eine Nichtteilnahme am Kurs ist nicht ausreichend.

Nach Ablauf dieser Frist ist eine Abmeldung noch bis zum ersten Kurstermin möglich; in diesen Fällen wird eine Gebührenermäßigung von 50% gewährt. Von der Ermäßigung ausgeschlossen sind Eintrittsgelder, kursgebundene Umlagen (z. B. für Lebensmittel) sowie die Verwaltungsgebühr in Höhe von 6,00 Euro. Über Ausnahmen entscheidet die Leitung der Volkshochschule im Einzelfall. Bei Veranstaltungen mit einer speziell ausgeschriebenen Anmeldefrist ist ein Rücktritt nach Ablauf dieser Frist nicht mehr möglich.

Teilnahmegebühren / Fälligkeit der Gebühren

1. Die Gebühren für gebuchte Kurse und Veranstaltungen werden jeweils am 15. eines Monats bzw. am darauf folgenden Werktag durch schriftliche Ermächtigung (via SEPA-Lastschriftmandat) vom angegebenen Konto eingezogen. Bei Kursbeginn zwischen dem 1. und 15. eines Monats erfolgt die Abbuchung am 15. des Folgemonats bzw. dem nachfolgenden Werktag.
2. Nach einem Abbuchungsablauf eingehende Anmeldungen können in der Staffelgebühr nicht mehr berücksichtigt werden.
3. Mit der Anmeldung werden **Anmeldebestätigungen** ausgestellt, die bei Kontrollen vorzuzeigen sind. Der Nichterhalt einer Anmeldebestätigung befreit nicht von der Kursgebühr. Teilnehmende haben im Zweifelsfall vor Kursbeginn in der vhs-Geschäftsstelle nachzufragen, ob eine Anmeldung erfolgt ist.

Gebührenermäßigung

1. Die Kursgebühr wird auf Antrag ermäßigt für:
 - a) Schüler:innen, Auszubildende, Studierende, Au-Pair (bis zum 30. Lebensjahr)
 - b) Personen, die Grundsicherung für Arbeitsuchende nach dem SGB II empfangen
 - c) Personen, die Arbeitslosengeld nach dem SGB III empfangen
 - d) Personen, die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII empfangen
 - e) Personen, die ein freiwilliges, soziales Jahr oder einen vergleichbaren sozialen Dienst nach dem Bundesfreiwilligendienstgesetz (BFDG) ableisten
 - f) Personen, die das Bildungs- und Teilhabepaket empfangen
 - g) Teilnehmende im Besitz einer Ehrenamtskarte.

Die nach Nummer 1 gewährte Ermäßigung beträgt 50 %. Die Verwaltungsgebühr in Höhe von 6,00 Euro sowie kursgebundene Umlagen (z. B. für Lebensmittel) und Eintrittsgelder sind von der Ermäßigung ausgeschlossen. Ermäßigungen gelten nur für die jeweils eingetragene Person und sind nicht kumulierbar.

2. Die Gebühr wird nicht ermäßigt für:
 - a) Kurse und Einzelveranstaltungen mit einer Kursgebühr von bis zu 10,00 Euro
 - b) Studienfahrten / -reisen
 - c) Kurse und Veranstaltungen, wo dies ausgeschrieben ist.
3. Auf schriftlichen Antrag wird in anderen begründeten Fällen die gleiche Ermäßigung gewährt. Über den Antrag entscheidet die Leitung der Volkshochschule Frechen.
4. Der schriftliche Ermäßigungsnachweis ist mit der Anmeldung in der vhs Geschäftsstelle einzureichen. Er kann max. 14 Tage nach Abgabe der Anmeldung nachgereicht werden.
5. Veranstaltungen, für die ein dringendes öffentliches Interesse besteht, können gebührenfrei oder mit ermäßigter Gebühr angeboten werden.
6. Veranstaltungen, die wegen verminderter Anmeldezahl oder anderer Sonderstruktur unterhalb der Mindesteinnahme eines regulären Vergleichskurses liegen, können mit entsprechend erhöhter Gebühr angeboten werden. Es entscheidet die Leitung der Volkshochschule.

Was Sie sonst noch wissen sollten

Bescheinigungen und Zertifikate

Das Ausstellen von Teilnahmebescheinigungen ist kostenfrei.

Datenschutz

Die bei einer Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Bankdaten die allein zum Zwecke der Teilnahme an der gebuchten Veranstaltung notwendig und erforderlich sind, werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen nach EU-DSGVO erhoben. Angaben über Alter, Geschlecht, Staatsangehörigkeit, Schulabschluss und Stellung im Beruf werden aus statistischen Gründen erfasst und anonymisiert weiterverarbeitet. Ihre personenbezogenen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, es sei denn, dass wir hierzu aufgrund gesetzlicher Vorschriften verpflichtet sind (Bsp. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Krankenkasse) oder Kooperationspartner (Bsp. Co-Veranstalter oder Besichtigung sicherheitssensibler Institutionen, wie Flughäfen) diese Daten verlangen. Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft darüber zu verlangen, welche Daten über Sie bei der vhs gespeichert sind und zu welchem Zweck diese Speicherung erfolgt. Darüber hinaus können Sie unrichtige Daten korrigieren oder löschen lassen, deren Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an den vhs-Leiter, Filip Dedeurwaerder-Haas, Tel. 02234-501 1242 oder direkt an die Datenschutzbeauftragte der Stadt Frechen, Nina Bosch, Tel. 02234-501 1652.

Was Sie sonst noch wissen sollten...

Bei Unfällen, bei Verlust und bei Beschädigung von Kleidungsstücken und von zum Schulgebrauch bestimmten Utensilien leistet die vhs im Rahmen und Umfang des beim Versicherungsverband für Gemeinden und Gemeindeverbände in Köln bestehenden Versicherungsschutzes Ersatz. Eine weitergehende Haftung der vhs für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die in den vhs-Unterrichtsstätten geltenden Hausordnungen sind für alle Teilnehmenden verbindlich.

Bitte in den Unterrichtsräumen nicht rauchen.

Bei **Studienreisen** tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. Es gelten die besonderen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstaltungsunternehmens. Für eventuelle Änderungen oder Absagen haftet die vhs nicht.

Zugang für Behinderte: Einige Räume im historischen Hauptgebäude sowie einige weitere Schulungsorte sind leider teilweise nicht barrierefrei zugänglich. Wenn Sie Unterstützung benötigen, nehmen Sie frühzeitig Kontakt mit uns auf – wir prüfen gerne, ob ein Raumwechsel möglich ist, oder vermitteln Ihnen eine passende Ansprechperson.

Die **Anzahl und der Beginn der Unterrichtsstunden** sind bei jedem Kurs angegeben.

Ausgefallene Kurstermine werden in der Regel am Ende des Kurses angehängt. Hierdurch kann sich die Gesamtdauer eines Kurses verlängern.

Bildnachweise

Kursnr.	Bildtitel	Fotograf:in	Quelle	Lizenz
2611110	Logo Gleichstellungsbeauftragte		Stadt Frechen	
2611109	Logo Gleichstellungsbeauftragte		Stadt Frechen	
2611109	Flyer Femizide Ausstellung Frechen	©Antje Schäbethal, Konzept und Design	©Antje Schäbethal, Konzept und Design	
2611111/ 2611119	Stadtarchiv Frechen Memory Alte Schriften	Antje Laacks	Antje Laacks	
2611111/ 2611119	Logo Archiv		Stadt Frechen	
2611115	England - Stonehenge	Karl-Wilhelm Specht	Karl-Wilhelm Specht	
2611117	Queer Basics	Ricarda Gläßer	Ricarda Gläßer	
2611205	Weißdorn	Ulrike Löffler	Ulrike Löffler	
2611205	Logo Klimaschutz Stadt Frechen		Stadt Frechen	
2611206	HKC Infomobil und Anhänger	HochwasserKompetenzCentrum e.V.	HochwasserKompetenz-Centrum e.V.	
2611210	Logo Prozesskette Nachhaltigkeit		Stadt Frechen	
2611315	Logo vhs goes green		Landesverband der Volkshochschulen	
2611400	Letzte-Hilfe-Koffer	Hospiz in Frechen e. V.	Hospiz in Frechen e.V.	
2611401	Logo Gleichstellungsbeauftragte		Stadt Frechen	
2611402	Logo Prozesskette Nachhaltigkeit		Stadt Frechen	
2611404	Auf den Spuren der Gold-Kraemer-Stiftung	Mareile Günther	Mareile Günther	
2611405	Radtour durch Frechens Vergangenheit	Stadtarchiv Frechen	Stadtarchiv Frechen	S3.03-000302
2611405	Logo Archiv		Stadt Frechen	
2611512D ff.	Logo vhs wissen live			
2611605	Kleidertauschbörse	Mandy Williams-Wendl	Mandy Williams-Wendl	
2611696	Müllsammelaktion Fuchs am Klüttenbrunnen	Antje Laacks	Antje Laacks	
2611696	Logo NABU Ortsgruppe Frechen	NABU	NABU Rhein-Erft Ortsgruppe Frechen	
2611696	Logo Klimaschutz Stadt Frechen		Stadt Frechen	
2611706	Solar-Beratung	Mirène Schmitz	©EkoZet	

Bildnachweise

Kursnr.	Bildtitel	Fotograf:in	Quelle	Lizenz
2611706	Logo Klimaschutz Stadt Frechen		Stadt Frechen	
2612011	Käthe Kollwitz	Hugo Erfurth	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2612023	Aerial image of Sanssouci	Carstem Steger	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2612202	Heinz Erhardt, Denkmal Göttingen	Axel Hindermith	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2612203	Der Weimarer Musenhof	Theobald von Oer	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2612302	W. A. Mozart	Johann Nepomuk della Croce	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2612303	Franz Schubert	Wilhelm August Rieder	Wikimedia Commons	gemeinfrei
2612305	ColognePride 2024	Superbass	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2612402	Agrippina die Jüngere	Raimond Spekking	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2612403	Sensemann	Superbass	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2612404	Kirche	Dorothea Lautwein	Dorothea Lautwein	
2612411	Musikhochschule	Theo Werker	Theo Werker	
2612416	Via Culturalis	Dorothea Lautwein	Dorothea Lautwein	
2612417	Rheinauhafen	Theo Werker	Theo Werker	
2612901	ComeDreans	Mohamed El Boujaddaini	Mohamed El Boujaddaini	
2613103	Cowboy Boots and Hat	MaurieF	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2613302	Malen	Karin Friedrich	Karin Friedrich	
2613304	Zeichnen	Karin Friedrich	Karin Friedrich	
2613308	Coffee to go	Nadine Lichtblau	Nadine Lichtblau	
2613309	Unlock your Soul	Nadine Lichtblau	Nadine Lichtblau	
2613311	Handlettering	Angela Vog	Angela Vog	
2613313	Buchmalerei	Kim Ohm	Kim Ohm	
2613404	Glasbild	Petra Zähl	Petra Zähl	
2613407	Grau was sonst	Doris Kolbe-Doost	Doris Kolbe-Doost	

Bildnachweise

Kursnr.	Bildtitel	Fotograf:in	Quelle	Lizenz
2613503	Tonplastiken	Petra de Jong	Petra de Jong	
2613607	Vom Faden zum Kunstwerk	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	
2614110	Philosophy		Canva	
2614410	Synagoge Köln	Hubert Jäckels	Hubert Jäckels	
2614415	Kölner Zentralmoschee	Hubert Jäckels	Hubert Jäckels	
2616102	Stressball	Andreas Schikora	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2616105	Mindfulness brain	John Hain	Wikimedia Commons	CC0
2615090	Computerclipart	University of the Fraser Valley	Wikimedia Commons	
2615105	University of the Fraser Valley		Wikimedia Commons	CC BY 2.0
2615153D	Bthizmeti	Sinanotz	Wikimedia Commons	
2615200	Internet-Problems	ي.وطن ظلا	Wikimedia Commons	CC BY 4.0
2615253	Smartphone use at railway station	Rawpixel.com	Wikimedia Commons	CC0
2615270	HP Laptop keyboard	Gugal Crom123	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2615300	AI Humans and Robots Bovee and Thill		Wikimedia Commons	CC BY 2.0
2615300D	How ChatGPT visualizes itself	ChatGPT	Wikimedia Commons	CC0
2615303D	Was GPT5 kann	ChatGPT	Wikimedia Commons	public domain
2615307D	Futuristic Computer	Midjourney	Midjourney	
2615315D	AI hierarchy	Lollixcz	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2615316D	ChatGPT OpenAI		Wikimedia Commons	public domain
2615427D	2024_ Cosimo_Giunta_Stumbling_ StonesPalm Er001		Wikimedia Commons	public domain
2615430D	Op27	Roberto	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2616107	Scales symbola	Karl432	Wikimedia Commons	public domain
2615601	Woman on a Job interview	38141080114amtec photos	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2615605	Young man on a Job Interview	Amtec Photos	Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0

Bildnachweise

Kursnr.	Bildtitel	Fotograf:in	Quelle	Lizenz
2616101	Stressball	Andreas Schikora	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2616102	Yogakurs vhs	Jacqueline Skvorc	Jacqueline Skvorc	CC0
2616107	Canva-Woman Feeling Emotional Stress	Mismiba Tinashe Madando	Wikimedia Commons	public domain
2616310	Gramofon	Miloš Jurišić	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2616511D	Human brain blue circuit		Wikimedia Commons	Public domain
2616513D	Elizabeth I's primer on Irish Sir Christopher Nugent		Wikimedia Commons	public domain
2616515D	Symbols brain Illustrated	Jasmina El Bouamraoui, Karabo Poppy Moletsane	Wikimedia Commons	CC0
2616700	Vanddraaben, fight boys	Vilhelm Pedersen	Wikimedia Commons	public domain
2616702	P051702-784212	© European Union 2025	Wikimedia Commons	CC BY 4.0
2616704	Grandparents	Sylvie Bliss	Wikimedia Commons	CC0
2616725	Logo Seniorenberatung		Stadt Frechen	
2617306	A telephone box	Bobby	Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0
2617314	Glen Coe	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	
2617327	New York View from Empire State Building	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	
2617350	Radeln und Reden	Mandy Williams-Wendl	Mandy Williams-Wendl	
2617401	Tour Eiffel	The Promenader	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2617404	Cannes Carlton Hotel	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	
2617407	Nizza Altstadt und Promenade	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	
2617508	Learning Tower of Pisa	Softeis	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2617510	Amalfi Coast	Bruno Rijsman	Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0
2617601	Sagrada Familia	C messier	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2617608	Havana	Jorge Royan	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2617615	Penya Roja, Mallorca	Wasquehat	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2617802	Brügge	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	

Bildnachweise

Kursnr.	Bildtitel	Fotograf:in	Quelle	Lizenz
2617803	Zeeland Strand	Krischan Fiedler	Krischan Fiedler	
2617991	Seoul Olympic Stadium	Seoul Institute	Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2617992	Kiyomizu-dera, Kyoto	Martin Falbisoner	Wikimedia Commons	BB BY-SA 4.0
S. 148	Teilnehmende eines Yogakurses	Jacqueline Skvorc	Jacqueline Skvorc	
2618001	Logo Gleichstellungsbeauftragte		Stadt Frechen	
2528005	White sculpture butt Naberacka		Wikimedia Commons	CC BY-SA 4.0
2618010	Aromaöle	Jessica Stroetmann	Jessica Stroetmann	
2618001	Logo Gleichstellungsbeauftragte		Stadt Frechen	
2618008	Sicher auf 2 Rädern	Polizei Rhein-Erft-Kreis	Polizei Rhein-Erft-Kreis	
2618008	Logo Seniorenberatung		Stadt Frechen	
2618009	Boulekugeln	Antje Laacks	Antje Laacks	
2618015	Selbstbehauptung in bedrohlichen Situationen	Albert Almering	Albert Almering	
2618106	Food on Table, KI generiert	Bettine Boltres	Bettine Boltres	
2528180	Darmgesunde Ernährung	Ursula Leyendecker-Bruder	Ursula Leyendecker-Bruder	
2618200	Happy Woman		Wikimedia Commons	CC BY-SA 2.0
2618204	Keramion Gartenansicht	©Keramion	©Keramion	
2618221 ff.	Salzgrotte		fresh open	
2618306	Yoga	Albert Almering	Albert Almering	
2618311	Schmerzhilfe Yoga Dehnung	Torsten Acht	Torsten Acht	
2618332	Yoga draußen/ Meditation	Carmen Kegler	Carmen Kegler	
2618350	Waldbröl Herzen	Britta Riegel	Britta Riegel	
2618406	Gymnastik	Guido Beyé	Guido Beyé	
2618450/ 8451	Logo Seniorenberatung		Stadt Frechen	
2618513	Kraftraum	Thomas Beschorner	Thomas Beschorner	

Bildnachweise

Kursnr.	Bildtitel	Fotograf:in	Quelle	Lizenz
2618514	Krafttraining im Kraftraum	Albert Almering	Albert Almering	
2618520	Teilnehmerin mit KL Silvia Schaaf	Antje Laacks	Antje Laacks	
2619001	Scrabble Buchstaben	Dascandy	Wikimedia Commons	CC BY-SA 3.0
2619100-2	Zeugnisverleihung 2024		vhs Frechen	



Volkshochschule
Frechen

Bildung verschenken

mit dem Geschenkgutschein der vhs



Jetzt erhältlich in der vhs-Geschäftsstelle

vhs Frechen
Hauptstr. 110 - 112
50226 Frechen

Tel: 02234 / 501 1253
info@vhs-frechen.de
www.vhs-frechen.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich – unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen – verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Veranstaltungs-Nr.	Veranstaltungs-Nr.	Veranstaltungs-Nr.

Leider kann es vorkommen, dass der von Ihnen ausgewählte Kurs bereits belegt ist. Für diesen Fall können Sie jeweils einen Ersatzkurs angeben:

Veranstaltungs-Nr.	Veranstaltungs-Nr.	Veranstaltungs-Nr.
E R S	A T Z K U	R S E

Persönliche Angaben

Name	Vorname
Straße / Hausnummer	PLZ / Wohnort
Telefon (mit Vorwahl)	Mobiltelefon
E-Mail-Adresse	Geburtsdatum

Gebührenermäßigung

Ich beantrage die Ermäßigung der Kursgebühr und füge bei:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bescheinigung Jobcenter / Sozialamt | <input type="checkbox"/> Ausbildungsvertrag |
| <input type="checkbox"/> Schul- / Studienbescheinigung | <input type="checkbox"/> Bescheinigung Bundesfreiwilligendienst oder freiwilliges soziales Jahr (FSJ) |
| <input type="checkbox"/> Ehrenamtskarte | |

Der entsprechende Nachweis: ☐ liegt als Kopie bei ☐ hat der vhs vorgelegen

Ermäßigungsnachweise bitte bei der vhs-Geschäftsstelle **bis spätestens 14 Tage nach Anmeldung** vorlegen, da sonst keine nachträgliche Ermäßigung mehr möglich ist.

Statistische Angaben

Geschlecht:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> männlich | <input type="checkbox"/> weiblich |
| <input type="checkbox"/> divers | |

Staatsangehörigkeit:

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> deutsch | <input type="checkbox"/> andere: _____ |
|----------------------------------|--|

Schulabschluss:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ohne | <input type="checkbox"/> Hauptschule |
| <input type="checkbox"/> Hochschule / Abitur | <input type="checkbox"/> Realschule / mittlere Reife |

Stellung im Beruf

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Schüler:in / Student:in | <input type="checkbox"/> Arbeitslos |
| <input type="checkbox"/> Auszubildende:r | <input type="checkbox"/> Rentner:in |
| <input type="checkbox"/> Hausfrau / Hausmann | <input type="checkbox"/> Bundesfreiwilligendienst oder FSJ |
| <input type="checkbox"/> Angestellte:r / Beamtin/Beamter | |
| <input type="checkbox"/> selbständig / freiberuflich | |

Datenschutz

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten hat bei uns einen hohen Stellenwert. Die vhs Frechen erhebt und verarbeitet personenbezogene Daten im Rahmen der geltenden datenschutzrechtlichen Vorschriften, insbesondere der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Die aktuell geltende Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhs-frechen/datenschutz.

Mit der Verwendung dieses Formulars willigen Sie ein, dass die vhs Frechen erforderliche Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Ich ermächtige die Stadt Frechen, Zahlungen zu von mir gebuchten vhs-Kursen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Frechen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die SEPA-Lastschriftermächtigung gilt bis auf Widerruf für alle von mir zu zahlenden vhs-Gebühren.

Meine Bankverbindung

Kreditinstitut (Name)

BIC

IBAN

DE

Name, Vorname Kontoinhaber:in (nur wenn abweichend von teilnehmender Person)

☐ Ja, ich möchte künftig über interessante Kurse und Angebote per EMail informiert werden.

Datum

Unterschrift

(gilt für Anmeldung und Lastschriftmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Frechen

DE96ZZZ00000073319

Vorankündigung zum Lastschrifteinzug (Prenotification)

Die Gebühren für den gebuchten Kurs werden jeweils am 15. eines Monats bzw. am darauffolgenden Werktag von Ihrem Konto eingezogen. Bei Kursbeginn zwischen dem 1. und 15. eines Monats erfolgt die Abbuchung am 15. des Folgemonates bzw. dem nachfolgenden Werktag.

Kontakt / Öffnungszeiten

Volkshochschule Frechen

Hauptstraße 110 – 112

50226 Frechen

Tel: 02234 / 501 – 1253 oder 1255

Fax: 02234 / 501 – 1403

Mail: info@vhs-frechen.de

Web: <http://www.vhs-frechen.de>

montags

8.30 - 12.30 Uhr

14.00 - 16.00 Uhr

dienstags

8.30 - 12.30 Uhr

14.00 - 16.00 Uhr

mittwochs

8.30 - 12.30 Uhr

nachmittags geschlossen

donnerstags

8.30 - 12.30 Uhr

14.00 - 17.30 Uhr

freitags

8.30 - 12.30 Uhr

nachmittags geschlossen

Hinweis:

In den Schulferien bleibt die vhs nachmittags geschlossen.



Linie 7, Haltestelle: Frechen Rathaus



Parkplatz Matthiasstraße | ca. 5 Gehminuten