

**Programmbereich 1: Mensch und Gesellschaft**

**So verschaffe ich mir Gehör - Sprechtraining für Frauen**

**In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim**

Roisdorf Neues VHS-Gebäude

N.N. Wochenendkurs 1 mal, 8 Std.

**Die beiden Seiten der Wirklichkeit**

**- weibliche und männliche Kommunikation besser verstehen**

**In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim**

Roisdorf Neues VHS-Gebäude

Eva Marie Schiffer Kurs 1 mal, 4 Std.

**Bewegung und Entwicklung**

Brenig Kindertageseinrichtung 'Pusteblume' e.V.

Dagmar van der Giet Vortrag 1 mal, 2 Std.

**Miteinander sprechen lernen - Wie Eltern die Sprachentwicklung ihres Kindes im Familienalltag anregen und fördern ...**

Bornheim städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'

Dagmar van der Giet Vortrag 1 mal, 3 Std.

**Schimpfen, Strafen, Loben - sinnvolle Erziehungsmethoden?**

Alfter gemeindl. Kindertagesstätte Am Herrenwingert 2

Hilde Pfister Vortrag 1 mal, 2 Std.

**Das Angstmonster besiegen**

Bornheim städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'

Hilde Pfister Vortrag 1 mal, 3 Std.

**Bärenstarke Kinderkost ?!**

Brenig Kindertageseinrichtung 'Pusteblume' e.V.

Sabine Lacour Vortrag 1 mal, 3 Std.

**Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?**

**In Zusammenarbeit mit der Polizei Bonn**

Bornheim städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'

Edith Grandisch Vortrag 1 mal, 3 Std.

**Grenzenlose Liebe - Grenzen setzen, aber wie?**

Oedekoven AWO-Familienzentrum 'Sterntaler'

Waltraud Bauer Vortrag 1 mal, 3 Std.

**Kinder fordern uns heraus - wenn Kinder provozieren**

Sechtem städt. Familienzentrum 'Klapperschuh'

Waltraud Bauer Vortrag 1 mal, 2 Std.

 **Gesprächskreis für Eltern besonders begabter Kinder**  
Roisdorf städt. Montessori-Kindergarten Lummerland  
Elke Keuler Vortrag 1 mal, 3 Std.

 **Erfolg in der Schule - Tipps für Eltern**  
**Infoabend zum Konzept 'Gesetze des Schulerfolgs'**  
Roisdorf Neues VHS-Gebäude  
Renate Koddenbrock Vortrag 1 mal, 2 Std.

**Eltern-Kind-Gruppe nach Emmi Pikler für Babies ab ca. 6-8 Wochen**  
Bornheim städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'  
Monika Neuhaus Kurs 10 mal, 20 Std.

**Eltern-Kind-Gruppe nach Emmi Pikler für Babies ab ca. 5 Monate**  
Bornheim städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'  
Monika Neuhaus Kurs 10 mal, 20 Std.

**Erfolg in der Schule**  
**In Zusammenarbeit mit dem Integrationsrat und Fiber e.V.**  
Roisdorf Sebastian-Schule  
Ayse Uygun-Altunbas Einzelveranstaltung 1 mal, 4 Std.

**Kreativer Workshop für Eltern und Kinder (ca. 5-7 Jahre) - Ostereier**  
Bornheim städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'  
Susann Meister-Duddeck Wochenendkurs 1 mal, 3 Std.

 **Kreativer Workshop für Eltern und Kinder (ca. 5-7 Jahre) - Schnitzen**  
Bornheim städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'  
Susann Meister-Duddeck Wochenendkurs 1 mal, 3 Std.

---

## **Veranstaltungen**

**Std.**

### **Programmbereich 3: Gesundheit**

 **VHS Sommerloch: Rein ins Loch**  
**Golfschnupperkurs auf der Golfanlage Römerhof**  
Brenig Golfanlage Römerhof  
Martin Morich Wochenendkurs 1 mal, 4 Std.

**Autogenes Training**  
Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude Keller OGS-Raum 3  
Renate Piecha Kurs 7 mal, 14 Std.

**Autogenes Training**  
Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude Keller OGS-Raum 3

Renate Piecha	Kurs	7 mal, 14 Std.
<b>Hatha-Yoga am Wochenende</b>		
Alfter Bürgerhaus (Alte Schule)		
Renate Dietz	Wochenendkurs	5 mal, 10 Std.
<b>Hatha-Yoga am Vormittag für Anfänger/innen und Fortgeschrittene</b>		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
Heinz Brandt	Kurs	20 mal, 40 Std.
<b>Hatha-Yoga am Vormittag für Anfänger/innen und Fortgeschrittene</b>		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
Heinz Brandt	Kurs	20 mal, 40 Std.
<b>Hatha-Yoga</b>		
Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude Aula		
Jeanette Pippon	Kurs	18 mal, 36 Std.
<b>Hatha-Yoga</b>		
Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude Aula		
Jeanette Pippon	Kurs	18 mal, 36 Std.
<b>Hatha-Yoga</b>		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
Renate Dietz	Kurs	14 mal, 28 Std.
<b>Hatha-Yoga</b>		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
Renate Dietz	Kurs	14 mal, 28 Std.
<b>Yoga: Aufmerksamkeit in der Bewegung - Im Atem - In der Stille - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene</b>		
Roisdorf städt. Montessori-Kindergarten Lummerland		
Lutz Reichardt	Kurs	16 mal, 32 Std.
<b>Yoga: Aufmerksamkeit in der Bewegung - Im Atem - In der Stille - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene</b>		
Roisdorf städt. Montessori-Kindergarten Lummerland		
Lutz Reichardt	Kurs	16 mal, 32 Std.
<b>Yoga: Aufmerksamkeit in der Bewegung - Im Atem - In der Stille - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene</b>		
Volmershoven Mehrzweckhalle		
Lutz Reichardt	Kurs	17 mal, 34 Std.
<b>Tai Chi / Qi-Gong-Grundkurs</b>		
<b>In Zusammenarbeit mit dem Familienhaus Bornheim</b>		
Bornheim Familiencafé		
Martin Kasper	Kurs	9 mal, 18 Std.

**Tai Chi / Qi-Gong-Grundkurs****In Zusammenarbeit mit dem Familienhaus Bornheim**

Bornheim Familiencafé

Martin Kasper

Kurs

9 mal, 18 Std.

**Tai Chi / Qi-Gong-Grundkurs****In Zusammenarbeit mit dem Familienhaus Bornheim**

Bornheim Familiencafé

Martin Kasper

Kurs

9 mal, 18 Std.

**Tai Chi / Qi-Gong-Grundkurs****In Zusammenarbeit mit dem Familienhaus Bornheim**

Bornheim Familiencafé

Martin Kasper

Kurs

9 mal, 18 Std.

**Retreat - Entspannungsseminar**

Bornheim Familiencafé

Martin Kasper

Wochenendkurs

5 mal, 10 Std.

**Meditation**

Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude Keller OGS-Raum 3

Renate Piecha

Kurs

7 mal, 14 Std.

**Autogenes Training zum Kennenlernen**

Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude Keller OGS-Raum 3

Renate Piecha

Kurs

4 mal, 8 Std.

** Hatha-Yoga zum Kennenlernen**

Roisdorf Neues VHS-Gebäude

Heinz Brandt

Kurs

4 mal, 8 Std.

** Meditation zum Kennenlernen**

Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude Keller OGS-Raum 3

Renate Piecha

Kurs

4 mal, 8 Std.

**Zumba Fitness**

Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude Aula

Simone Unger

Wochenendkurs

4 mal, 8 Std.

**Aerobic / BOP**

Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude Aula

Gaby Müller

Kurs

18 mal, 36 Std.

**Pilates für Einsteiger/innen - Workshop**

Alfter Bürgerhaus (Alte Schule)

Jeanne Schaefer-Groebel

Wochenendkurs

1 mal, 5 Std.

**Die Feldenkrais-Methode**

Roisdorf Neues VHS-Gebäude

Krista Ruepp

Vortrag

1 mal, 2 Std.

**Abenteuer in der Beweglichkeit****Bewußtheit durch Bewegung nach M. Feldenkrais**

Alfter Bürgerhaus (Alte Schule)

Krista Ruepp

Wochenendkurs

2 mal, 16 Std.

**Das zeitgemäße Ganzkörpertraining mit dem 'Zauberstab' Flexi-Bar**

Wanderparkplatz Neuweg Nähe Golfanlage Römerhof

Klaus Schulz

Kurs

14 mal, 28 Std.

**Einsteiger(innen)laufkurs von 0 auf 30**

Roisdorf Parkplatz Eibenstockweg

Sonja Seidemann

Kurs

10 mal, 13 Std.

**Laufkurs von 30 auf 60**

Roisdorf Parkplatz Eibenstockweg links vor dem ehemaligen Restaurant Heimatblick

Sonja Seidemann

Kurs

10 mal, 13 Std.

**Outdoor Fitness-Training**

Antje Brand

Kurs

10 mal, 14 Std.

**Präventives Herz-Kreislauf- und Muskeltraining - zur Erhaltung oder Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit**

Witterschlick Turnhalle

Heide-Lies Müller-Otte

Kurs

14 mal, 28 Std.

**Beckenboden - Gymnastik und Entspannung für Frauen**

Bornheim Familienzentrum der AWO 'Sonnenstrahl'

Dorothea Schleich-Potthast

Kurs

8 mal, 16 Std.

**Gymnastik für Frauen**

Bornheim Europaschule Turnhalle 2

Gisela Stier

Kurs

14 mal, 28 Std.

**Problemzonengymnastik - am Vormittag**

Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.

Elke Lösche

Kurs

18 mal, 36 Std.

**Gymnastik und Sportspiele für Männer**

Volmershoven Mehrzweckhalle

Günther Zank

Kurs

14 mal, 28 Std.

**Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger/innen**

Witterschlick Turnhalle

Heide-Lies Müller-Otte

Kurs

14 mal, 28 Std.

**Wirbelsäulengymnastik**

Roisdorf Neues VHS-Gebäude

Ina von Kolontaj

Kurs

15 mal, 20 Std.

**Wirbelsäulengymnastik**

Bornheim Wallrafschule Turnhalle 1

Anja Hübner

Kurs

14 mal, 28 Std.

**Wirbelsäulengymnastik**

Bornheim Wallrafschule Turnhalle 1

Anja Hübner

Kurs

14 mal, 28 Std.

**Wirbelsäulengymnastik**

Bornheim Wallrafschule Turnhalle 1

Juliane Hombach

Kurs

14 mal, 28 Std.

**Präventatives Training für Rücken und Gelenke**

Roisdorf Neues VHS-Gebäude

Ina von Kolontaj

Kurs

15 mal, 20 Std.

**Aqua-Fitness**

Bornheim Hallenfreizeitbad

Claudia Laudan

Kurs

12 mal, 12 Std.

**Aqua-Fitness**

Bornheim Hallenfreizeitbad

Claudia Laudan

Kurs

12 mal, 12 Std.

**Aqua-Jogging**

Bornheim Hallenfreizeitbad

Claudia Laudan

Kurs

12 mal, 12 Std.

**Vom Federball zum Wettkampfspiel****Grundkurs Badminton**

Bornheim Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle

Maike Masurat

Kurs

14 mal, 28 Std.

**Bewegung - Gymnastik - Ballspiele**

Bornheim Wallrafschule Turnhalle 1

Maike Masurat

Kurs

14 mal, 28 Std.

**Karato-Do für Einsteiger/innen**

Alfter Bürgerhaus (Alte Schule)

Thomas Merzbach

Wochenendkurs

4 mal, 12 Std.

**Fußreflexzonenmassage**

Roisdorf Neues VHS-Gebäude

Doris Gebhardt	Wochenendkurs	1 mal, 9 Std.
<b>Wellness-Massage / Einführung (für Paare)</b>		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
Ute Clausius	Wochenendkurs	1 mal, 8 Std.

---

## Veranstaltungen

**Std.**

### Programmbereich 5: Beruf

Berufliche Belastungen gelassener bewältigen		
Intensivseminar nach Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
N.N.	Bildungsurlaub	3 mal, 24 Std.
Finanzbuchführung Grundlagen 1		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
N.N.	Kurs	10 mal, 44 Std.
Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung Grundlagen 1		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
N.N.	Einzelveranstaltung	1 mal, 4 Std.
<i>Voranzeige auf das 2. Semester 2011</i>		
<i>Finanzbuchführung Grundlagen 2</i>		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
N.N.	Kurs	11 mal, 46 Std.
Gestaltung des Außengeländes für Kinder U 3		
Fortbildung für Erzieherinnen		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
Aletta Mortsiefer,	Kurs	1 mal, 4 Std.
Frühförderung in der praktischen Arbeit mit Kindern U 3		
Fortbildung für Erzieherinnen		
Roisdorf Neues VHS-Gebäude		
Monika Retterath	Kurs	1 mal, 8 Std.

---

## Veranstaltungen

**Std.**

Programmbereich 1: Mensch und Gesellschaft	+ =	Std.
Programmbereich 2: Kultur - Gestalten	+ =	Std.
Programmbereich 3: Gesundheit	+ =	Std.
Programmbereich 4: Sprachen	+ =	Std.

Programmbereich 5: EDV	+ =	Std.
Programmbereich 5: Beruf	+ =	Std.
<b>Veranstaltungen insgesamt</b>		<b>Std.</b>