

Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, Ihre Vertragserklärung innerhalb von vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der VHS Bergisch Gladbach, Haus Buchmühle, Buchmühlenstraße 12, 51465 Bergisch Gladbach, Tel.: 0 22 02/14 22 63, Telefax: 0 22 02/14 22 77, E-Mail: info@vhs-gl.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

An die
VHS Bergisch Gladbach
Buchmühlenstraße 12
51465 Bergisch Gladbach

Telefax: 0 22 02/14 22 77
E-Mail: info@vhs-gl.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung:

Kursnummer: _____

Kurstitel: _____

Gebucht am: _____

Name des/der Verbraucher(s): _____

Anschrift des/der Verbraucher(s): _____

_____ Datum Unterschrift des/der Verbraucher(s)

(nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen

Musik

Gitarre - Liedbegleitung

CC204401-CC204409

Sie wollten schon immer Gitarre spielen können? Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren können es in unseren Kursen lernen. Bringen Sie bitte eine eigene Gitarre mit!

Bei der Auswahl des passenden Kurses berät der Dozent Sie gerne:

Tel. 0 22 67/42 45

Gitarre: Basiskurs

CC204401

Sven Wroblowski

Sie erlernen die Grundlagen für eine einfache Liedbegleitung.

58 € bei mind. 4 Teilnehmern

8 Unterrichtsstunden (8 x)

montags, 03.02.20-30.03.20

20.10-20.55 Uhr

Kürten, Gesamtschule, Olpener Str. 4

Gitarre: Basiskurs

CC204402

Sven Wroblowski

Sie erlernen die Grundlagen für eine einfache Liedbegleitung.

58 € bei mind. 4 Teilnehmern

8 Unterrichtsstunden (8 x)

montags, 20.04.20-15.06.20

20.10-20.55 Uhr

Kürten, Gesamtschule, Olpener Str. 4

Gitarre: Aufbaukurs

CC204406

Sven Wroblowski

Sie festigen das Spiel mit Grundakkorden und einfachen Anschlagstechniken.

58 € bei mind. 4 Teilnehmern

8 Unterrichtsstunden (8 x)

montags, 03.02.20-30.03.20

18.30-19.15 Uhr

Kürten, Gesamtschule, Olpener Str. 4

Gitarre: Aufbaukurs

CC204407

Sven Wroblowski

Sie festigen das Spiel mit Grundakkorden und einfachen Anschlagstechniken.

58 € bei mind. 4 Teilnehmern

8 Unterrichtsstunden (8 x)

montags, 20.04.20-15.06.20

18.30-19.15 Uhr

Kürten, Gesamtschule, Olpener Str. 4

Gitarre: Aufbaukurs

CC204408

Sven Wroblowski

Sie festigen das Spiel mit Grundakkorden und einfachen Anschlagstechniken.

58 € bei mind. 4 Teilnehmern

8 Unterrichtsstunden (8 x)

montags, 03.02.20-30.03.20

19.20-20.05 Uhr

Kürten, Gesamtschule, Olpener Str. 4

Gitarre: Aufbaukurs

CC204409

Sven Wroblowski

Sie festigen das Spiel mit Grundakkorden und einfachen Anschlagstechniken.

58 € bei mind. 4 Teilnehmern

8 Unterrichtsstunden (8 x)

montags, 20.04.20-15.06.20

19.20-20.05 Uhr

Kürten, Gesamtschule, Olpener Str. 4

Fotografie

Grundlagen der digitalen

Fotografie

CC214002

Bastian Friedrich

Sie möchten Ihre Fotografie-Kenntnisse auffrischen? Oder haben Sie sich eine neue Kamera gekauft, mit der Sie noch nicht so vertraut sind? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen, das Wichtigste zur Belichtung und den Funktionen Ihrer Kamera. Darüber hinaus gibt es Anregungen zur Bildgestaltung. Konkrete Übungen und die anschließende Bildbesprechung runden den Kurs ab.

Bringen Sie bitte mit: Eigene Digitalkamera (Kompakt, Bridge, System oder Spiegelreflex - kein Smartphone) mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte und ausreichender Akkuleistung.

58 € bei mind. 6 Teilnehmern

10 Unterrichtsstunden

Montag und Mittwoch

09.03.20 und 11.03.20

17.15-21.00 Uhr

Kürten, Gesamtschule, Olpener Str. 4

Bitte anmelden bis 03.03.20

Entspannung

Hatha Yoga

CC310112-CC310115

Yoga hat Jahrtausende alte Wurzeln im asiatischen Raum. In der westlichen Welt ist Hatha Yoga die verbreitetste Form. Durch das Einüben bestimmter Körperhaltungen, durch Atemübungen sowie durch das Hin-

führen zur Meditation soll die gesunde körperliche und geistige Entwicklung angeregt und gefördert werden. Yoga kann sowohl von geübten als auch von ungeübten Personen ausgeführt werden und ist nicht an ein bestimmtes Alter gebunden.

Bringen Sie bitte mit: lockere und bequeme Kleidung, eine Decke, warme und rutschfeste Socken, eine Flasche Wasser und eine Matte

Hatha Yoga - Schnupperkurs

CC310112

Usha Singh-Kren

21 € bei mind. 10 Teilnehmern

6 Unterrichtsstunden (3 x)

dienstags, 04.02.20-18.02.20

18.00-19.30 Uhr

Kürten-Eichhof,

Familienzentrum KREISEL e. V.,

Im Auel 2

Hatha Yoga

CC310113

Usha Singh-Kren

90 € bei mind. 10 Teilnehmern

26 Unterrichtsstunden (13 x)

dienstags, 03.03.20-16.06.20

18.00-19.30 Uhr

Kürten-Eichhof,

Familienzentrum KREISEL e. V.,

Im Auel 2

Hatha Yoga

CC310114

Andrea Wichterich

125 € bei mind. 10 Teilnehmern

30 Unterrichtsstunden (15 x)

donnerstags, 06.02.20-25.06.20

18.20-19.50 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Terminkalender Frühjahrssemester

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.
10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.
17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.
24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	29.02.	01.03.
02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.
09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.
16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.
23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.
30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.
06.04.	07.04.	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.
13.04.	14.04.	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.
20.04.	21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.
27.04.	28.04.	29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.
04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.
11.05.	12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.
18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.
25.05.	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	31.05.
01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.
08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.

Semesterbeginn: 03.02.20

Veranstaltungsfreie Tage (grau hinterlegt):

Do., 20.02.20, bis Di., 25.02.20 (Karneval)

Mo., 06.04.20, bis Sa., 18.04.20 (Osterferien)

Fr., 01.05.20 (Maifeiertag)

Do., 21.05.20 (Christi Himmelfahrt)

Mo., 31.05.20, bis Di., 02.06.20 (Pfingsten)

Do., 11.06.20 (Fronleichnam)

Die Anzahl und der Beginn der Unterrichtsstunden sind bei jedem Kurs angegeben. Ausgefallene Termine werden in der Regel hinten angehängt; hierdurch kann sich die Gesamtdauer eines Kurses verlängern.

Sprachen

Anmeldung für neue Teilnehmer*innen an Sprachkursen nur nach vorheriger Beratung.

Sie erhalten Informationen über das Kursangebot sowie die Vorgehensweise, den Arbeitsaufwand und die Unterrichtsmittel.

Gladbach, Haus Buchmühle, Buchmühlenstraße 12

Dienstag, 11.01.20,
17.00-18.00 Uhr
Freitag, 17.01.20,
11.00-12.00 Uhr
Montag, 27.01.20,
11.00-12.00Uhr
Donnerstag, 30.01.20,
17.00-18.00 Uhr

Englisch

Conversation (Stufe B 2)

CC406911

Klaus Herzhoff

You are interested in speaking English? We are a nice group and enjoy speaking English in a relaxed atmosphere. So join us and discuss with us short texts and interesting topics. Maybe you can also improve your grammar.

95 € bei mind. 10 Teilnehmern

30 Unterrichtsstunden (15 x)
mittwochs, 05.02.20-27.05.20
19.00-20.30 Uhr

Kürten, Gesamtschule,
Olpener Str. 4

Hatha Yoga

CC310115

Andrea Wichterich

125 € bei mind. 10 Teilnehmern

30 Unterrichtsstunden (15 x)

donnerstags, 06.02.20-25.06.20

20.00-21.30 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Yin Yoga

CC310122-CC310123

Yin-Yoga ist ein einfach zu praktizierender Yogastil, der in seinen Grundzügen auf der TCM (traditionelle chinesische Medizin) beruht. Geübt wird vorwiegend im Sitzen und Liegen. Die Besonderheit liegt darin, dass die Körperübungen passiv (ohne Muskelkraft) vorgenommen werden, so dass das tiefer liegende Bindegewebe, die Bänder und Sehnen optimal gedehnt und stimuliert werden. Durch die achtsame und sanfte Übungspraxis wird die Beweglichkeit verbessert und stressbedingte Spannungen abgebaut. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bringen Sie bitte mit: lockere und bequeme Kleidung, eine Decke, warme und rutschfeste Socken, eine Flasche Wasser und eine Matte

Yin Yoga - Schnupperkurs

CC310122

Usha Singh-Kren

18 € bei mind. 10 Teilnehmern

6 Unterrichtsstunden (3 x)

dienstags, 04.02.20-18.02.20

19.40-21.10 Uhr

Kürten-Eichhof,

Familienzentrum KREISEL e. V.,

Im Auel 2

Yin Yoga

CC310123

Usha Singh-Kren

90 € bei mind. 10 Teilnehmern

26 Unterrichtsstunden (13 x)

dienstags, 03.03.20-16.06.20

19.40-21.10 Uhr

Kürten-Eichhof,

Familienzentrum KREISEL e. V.,

Im Auel 2

Yoga für alle

CC310131

Karina Saunders-Neumann

Bringen Sie bitte mit: lockere und bequeme Kleidung, eine Decke, warme und rutschfeste Socken, eine Flasche Wasser und eine Matte

47 € bei mind. 10 Teilnehmern

12 Unterrichtsstunden (9 x)

mittwochs, 05.02.20-01.04.20

19.30-20.30 Uhr

Kürten-Weiden, Kita Weidenkätzchen e. V., Stockberggasse 1

Yoga für alle

CC310132

Karina Saunders-Neumann

Bringen Sie bitte mit: lockere und bequeme Kleidung, eine Decke, warme und rutschfeste Socken, eine Flasche Wasser und eine Matte

32 € bei mind. 10 Teilnehmern

8 Unterrichtsstunden (6 x)

mittwochs, 22.04.20-27.05.20

19.30-20.30 Uhr

Kürten-Weiden, Kita Weidenkätzchen e. V., Stockberggasse 1

Bewegung und Fitness

Wirbelsäulengymnastik

CC320015-CC320020

Die Übungen mobilisieren die Wirbelsäule. Sie führen bei regelmäßiger Wiederholung zur Kräftigung und Dehnung der zugehörigen Muskulatur. Sie lernen rückenfreundliche Bewegungsabläufe und entwickeln ein besseres Verständnis für Ihren Körper. Sie werden sehen, Verspannungen und Schmerzen lassen nach. Freuen Sie sich über eine gute Körperhaltung und ein besseres Lebensgefühl!

Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein großes Handtuch und eine Flasche Wasser

Wirbelsäulengymnastik

CC320015

Claudia Dahl

57 € bei mind. 10 Teilnehmern

19 Unterrichtsstunden (14 x)

mittwochs, 05.02.20-20.05.20

17.50-18.50 Uhr

Kürten, Gesamtschule,

Gymnastikhalle, Olpener Str. 4

Wirbelsäulengymnastik in

Anlehnung an Pilates

CC320020

Beate Hungenberg

61 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

dienstags, 04.02.20-09.06.20

9.30-10.30 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Fitnessgymnastik

CC320025-CC320026

Trainiert werden Kondition, Beweglichkeit und Ausdauer. Einfache Aerobic-Kombinationen und andere Übungen kräftigen die Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur. Mit Spaß und Musik erreichen Sie ein gutes Körpergefühl.

Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung, Hallenschuhe und eine Flasche Wasser

Fitnessgymnastik

CC320025

Bärbel Keßler

61 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

montags, 03.02.20-08.06.20

17.50-18.50 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Fitnessgymnastik

CC320026

Bärbel Keßler

61 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

dienstags, 04.02.20-09.06.20

18.30-19.30 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Bodyforming - Körpertraining zur

Formung und Straffung

CC320031-CC320033

Bei Ausdauer-Training mit Musik wird ein intensives Programm angeboten: Lockerung, Entspannung, Stretching und Bodystyling mit den Schwerpunkten Straffung der Muskulatur von Bauch, Oberschenkel und Po (BOP). Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Flasche Wasser.

Bodyforming - Körpertraining zur

Formung und Straffung

CC320031

Bärbel Keßler

61 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

montags, 03.02.20-08.06.20

19.00-20.00 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Bodyforming - Körpertraining zur

Formung und Straffung

CC320032

Bärbel Keßler

61 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

dienstags, 04.02.20-09.06.20

17.20-18.20 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Tanzen

Zumba®

CC331301-CC331307

Zumba® ist ein dynamisches und effektives Tanz-Work-Out, das einfach zu erlernen ist. Sie müssen nicht tanzen können, sondern nur Freude daran haben, sich zu vorwiegend latein-amerikanischer Musik zu bewegen. Unabhängig vom Fitnessniveau kann jeder sofort mitmachen. Im Vordergrund steht der Spaß. Während die Zeit wie im Flug vergeht, trainieren Sie Muskulatur und Ausdauer, fördern so die Fettverbrennung - und lernen nebenher auch noch Tanzschritte!

Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung und feste Turnschuhe

Zumba®

CC331301

Ulrike Mays

80 € bei mind. 8 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (16 x)

mittwochs, 05.02.20-27.05.20

18.00-19.00 Uhr

Kürten-Weiden, Kita Weidenkätzchen e. V., Stockberggasse 1

Zumba®

CC331306

Ulrike Mays

80 € bei mind. 8 Teilnehmern

21 Unterrichtsstunden (16 x)

donnerstags, 06.02.20-25.06.20

17.00-18.00 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Vital & lebendig -

Tanz und Bewegung für Frauen

CC331401

Bärbel Zastrow

Werden Sie mit einem sanften und ganzheitlichen Körpertraining wieder beweglich, aktiv und ausgeglichen! Leicht zu erlernende Choreografien zu aktueller Musik unterstützen und entwickeln Ihre Beweglichkeit und fördern Koordination und Vitalität. Entspannungsübungen bringen innere Ruhe.

Dies ist ein Kurs für alle Frauen, die sich gerne bewegen und die Freude am Tanzen "wieder"entdecken möchten, besonders gut geeignet auch nach längerer Bewegungspause.

Bringen Sie bitte mit: Turnschuhe oder rutschfeste Socken

90 € bei mind. 10 Teilnehmern

30 Unterrichtsstunden (15 x)

dienstags, 04.02.20-09.06.20

19.40-21.10 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1