



Online-Kursangebot der VHS Rur-Eifel (Zeitraum: Februar – März 2021)

**Online-Kurs – Full Body Workout**

Das Full Body Workout ist ein effektives und dynamisches Ganzkörpertraining. Hier werden die Hauptmuskelgruppen gezielt angesprochen, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Ausdauer verbessert. Mit Spaß und Abwechslung trainieren wir zu toller Musik. Dieses Workout ist für alle, die Freude und Lust an Bewegung haben. Der Kurs findet über den Videokonferenzdienst Skype statt. Mehr Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin Blanka Lüdorf: Tel. 02424 201770. Abendkurs, online live-stream (Ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch nach dem 20.1.2021) mittwochs, 20.1.-24.3.21, 11x, 19.00-20.00 Uhr, 13 Ustd., Entgelt: 36,00 Euro, Kurs-Nr. R4607B

**Die große Leere im Universum**

Die Galaxien unseres Universums bilden eine riesige wabenartige Struktur. Die Milchstraße liegt in den Außenbezirken eines großen Galaxienhaufens. Daran angrenzend ist nun die Existenz eines riesigen Leerraums mit einem Durchmesser von circa 100 Millionen Lichtjahren (in Kilometer: eine 1 mit 21 Nullen) nachgewiesen worden. Ähnlich wie in einem Höhlensystem ist dieser Raum mit weiteren Leerräumen verbunden, dessen Wände von Galaxienhaufen gebildet werden. Insgesamt ähnelt das Universum einer riesigen Wabe. Mittwoch, 24.2.2021, 19.00-20.30 Uhr, Entgelt: 5,00 Euro

**Online-Vortrag „Gesund trotz Bakterien und Viren“**

Dieser wird am Samstag, 06.03.2021, im Rahmen einer Kompaktveranstaltung von 10 bis 13 Uhr, praxisorientiertes Wissen für eine effektive Alltagshygiene als besten Weg zum Fremd- und Eigenschutz behandelt. Hierzu werden unter anderem folgende Fragen beantwortet: Welche Keime gibt es, wo kommen sie im Haushalt vor, was bewirken sie, wie kann man sich schützen? Für diese Veranstaltung werden Anmeldungen schriftlich per Anmeldekarte oder im Internet unter [www.vhs-rur-eifel.de](http://www.vhs-rur-eifel.de) bis zum 24.02.2021 entgegengenommen. Entgelt: 17,50 Euro

**Online-Kurs - Büroorganisation mit MS Outlook**

MS Outlook ist deutlich mehr als E-Mails zu senden und zu empfangen. Im Kurs lernen die Teilnehmer/-innen die vielfältigen Möglichkeiten des Programms kennen. So geht es sowohl um die Bewältigung, Archivierung und Organisation der Mailflut, als auch um die Koordination von Terminen und Aufgaben. In Übungen werden u.a. automatisierte Regeln zu Mailablage und Steuerung erstellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kurszeiten:** Teil1: Freitag, 26.2.21, von 18:00 – 21:00 Uhr, Teil2: Samstag, 27.2.21, von 18:00 – 21:00 Uhr, Entgelt: 56,50 Euro

**Vorlesen – Vom Handwerk zur Kunst mit Wolfgang Rosen**

Die Vorlesewerkstatt richtet sich an Vorlesepaten/-innen, Eltern und Großeltern, pädagogische Fachkräfte, Betreuer/-innen in der Seniorenarbeit und alle, die versiert vorlesen möchten. Vorlesen bedeutet nicht nur, einfach einen Text vorzutragen, sondern auch eine Geschichte zu inszenieren, mit Körper und Stimme, mit Gestik und Mimik. Praxisorientiert erhalten die Teilnehmer/-innen in diesem Seminar das Rüstzeug und die Handlungskompetenz für das Vorlesen von Geschichten.

Samstag, 27.02.2021 und Sonntag, 28.02.2021, je von 10.00 – 17.00 Uhr, Entgelt: 35,00 Euro, I Kurs-Nr. R 3540B

### **Prima Klima - Strom von der Sonne**

Mit einer Solarstromanlage auf dem Dach können Sie umweltfreundlich Strom produzieren, etwa 160 kWh/m<sup>2</sup> im Jahr, und sich an der Energiewende beteiligen. Dieser Vortrag wird Sie über die Technik, das finanzielle Geschäftsmodell und die Planung einer Solarstromanlage informieren. Die angebotenen Informationen können während der anschließenden Diskussion vertieft werden. Mit einer Excel- und OpenOffice-Beispieldatei können Sie die Wirtschaftlichkeit einer Solarstromanlage später auch selber nachrechnen. Mittwoch, 3.3.2021, 18:30-21:30 Uhr (entgeltfrei)

### **Wordpress – Internetseiten gestalten und pflegen**

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die schon immer eine eigene Internetseite einfach ohne Programmierkenntnisse und vor allem mit einem kostenfreien Redaktionssystem erstellen wollten. 2 Termine, am Fr. dem 05.03.2021 und Sa. 06.03.2021, jeweils 18.30 – 20.15 Uhr. Entgelt: 56,50

### **Vor dem Feuer - Lesbos und das Lager Moria. Ein Bericht**

Von Juli bis September 2020 verbrachte die freie Fotografin Anne Barth auf zwei Reisen insgesamt 6 Wochen auf Lesbos. Zunächst als Kapitänin mit einer NGO, die es sich zum Auftrag gemacht hat, Menschenrechte zu beobachten. Auf einer zweiten Reise verfolgte sie ein freies Projekt, das zum Ziel hatte, den geflüchteten Menschen, die in Moria lebten, eine Stimme und ein Gesicht zu geben. Wenige Tage nach ihrem 2. Aufenthalt auf Lesbos brannte das Lager Moria ab.

Dieser Vortrag ist ein Eindruck ihrer Reisen. Er erzählt die Geschichten verschiedener Menschen mit sehr unterschiedlicher Herkunft und ihren Herausforderungen.

Montag, 8.3.21, 19:00-20:30 Uhr, Entgelt: 5,00 Euro

### **Online-Schnupperkurs – Bildgestaltung Theorie und Praxis mit Anne Barth**

Dieser Kurs richtet sich an ambitionierte Anfänger und Fortgeschrittene der Fotografie. Er behandelt vor allem die visuellen Aspekte der Bildgestaltung, weniger die Foto-Technik / Kamerahandhabung; Im ersten Teil wird komprimiertes Wissen über Bildgestaltung vermittelt. Zum 2. Termin werden die Bilder besprochen, um am praktischen Beispiel in einer lockeren Atmosphäre die Bilder zu erläutern. 2 Termine mit 1-2 Wochenenden dazwischen am Donnerstag, dem 25.03.21 und 08.04.21, je 18.45 Uhr bis 21.00 Uhr – online., Entgelt: 32,70

### **Online-Kurs – Workshop „Kreatives Schreiben“**

Neben der Theorie des "Kreativen Schreibens" - Merkmale, Konzepte, Methoden - vermittelt dieser Kurs in vielen Praxis-Übungen einen Einblick in die Ausgestaltung und Durchführung der verschiedensten Übungen der unterschiedlichen Methoden.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Angebot ist die Einwilligung zur Weitergabe Ihrer Emailadresse an den Dozenten!

Für diese Veranstaltung werden Anmeldungen schriftlich per Anmeldekarte oder im Internet unter [www.vhs-rur-eifel.de](http://www.vhs-rur-eifel.de) entgegengenommen.

Entgelt: 130,00 Euro, Kurs-Nr. R3512A (Ein Einstieg ist jederzeit möglich.)

### **Online-Kurs – „Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation“ - Aufbaukurs**

Sie haben erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr theoretisches Grundwissen über Aufbau, Konzeption und Ausgestaltungsmöglichkeiten Ihrer Kurzgeschichten. In den verschiedensten Übungen wenden Sie das Gelernte direkt in der Praxis an. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Angebot ist die Einwilligung zur Weitergabe Ihrer Emailadresse an den Dozenten! Für diese Veranstaltung werden Anmeldungen schriftlich per Anmeldekarte oder im Internet unter [www.vhs-rur-eifel.de](http://www.vhs-rur-eifel.de) entgegengenommen.

Entgelt: 130,00 Euro, Kurs-Nr. R3511C

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.