AWO

Kreisverband
Rhein-Oberberg e.V.
Bildungswerk

02202
245296

Programm 2019

VR-BankingApp

So haben Sie Ihre Bank immer in der Tasche:
Mit der VR-BankingApp können Sie sämtliche Bankgeschäfte auf Ihrem Smartphone erledigen. Wie genau, erklären wir Ihnen auf www.bensbergerbank.de und www.vrbankgl.de. Oder Sie lassen sich wie gewohnt in einer unserer Filialen persönlich beraten.
Wir freuen uns auf Sie!

Bensberger Bank eG
VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten unser neues Programmheft für 2019 in den Händen und wir laden Sie herzlich dazu ein Neues und Bewährtes bei uns zu besuchen.

Sie finden bei uns Angebote aus der Gesundheits-, Persönlichkeits- und Familienbildung. Für die Qualität unseres Kursangebotes sorgen ein Stamm qualifizierter, motivierter und engagierter Kursleiter*innen sowie die Mitarbeiter*innen unseres Bildungswerkes.

Wir garantieren eine sorgfältige Planung, pädagogisches Fachwissen, einen freundlichen Service und bezahlbare Kursgebühren.

Wenn Sie mal wieder Ihre Brille suchen, probieren Sie doch unser Angebot »Gedächtnistraining leicht gemacht« aus. Wenn Sie schon immer wissen wollten, ob Zumba Fitness® etwas für Sie ist, dann vereinbaren Sie mit uns eine Probestunde. Und wenn Sie schon lange zu einem unserer Wassergymnastikkurse oder zum Yoga kommen, dann empfehlen Sie uns in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis weiter.

Die aktuellen Angebote der beruflichen Fortbildungen finden Sie im Internet. Diese richten sich an die Zielgruppe der Erzieher*innen, Pflegekräfte und an andere Interessierte.

Auf unserer Internetseite:

www.bildungswerk.awo-rhein-oberberg.de

können Teilnehmer*innen sowie »Neukunden« unsere Angebote online studieren und sich direkt anmelden. Surfen Sie regelmäßig auf unserer Internetseite, dort finden Sie auch Veranstaltungen, die aktuell geplant werden. Ihre persönlichen Wünsche und Ideen greifen wir gerne auf.

Natürlich können Sie auch persönlich Kontakt zu uns aufnehmen. Bleiben Sie mit uns neugierig, beweglich und entspannt!

Luise Tröbst
Leiterin

Träger
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Rhein-Oberberg e.V.

Anschrift
Am Birkenbusch 59
51469 Bergisch Gladbach

Leitung
Luise Tröbst, Dipl.-Pädagogin

Anmeldung
Kerstin Schmitz-Faber

Telefon
0 22 02 24 52 96 / 97

Fax
0 22 02 24 53 86

E-Mail
bildungswerk@awo-rhein-oberberg.de

Web
www.bildungswerk.awo-rhein-oberberg.de

Information, Beratung und Anmeldung
montags 13.00 – 17.00 Uhr
dienstags – freitags 09.00– 12.00 Uhr

Layout
Karla Löwe und
aufgemerkt | kommunikation.design • Carolin Kleff

Zertifizierung
Das Bildungswerk der AWO wurde am 09.03.2017 rezertifiziert.
Unser Qualitätsmanagement-System hat alle Standards erfüllt und entspricht damit der Qualität nach Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Organisation 4

Allgemeine Geschäftsbedingungen 6

Kursangebote 9

Gesundheit und Bewegung 9
Entspannung 10
Bewegung 15

Persönlichkeitsbildung 25
Sprachkompetenz 26
Lebensgestaltung 27

Familienbildung in Kooperation 33
Erziehungsthemen und mehr 34

Lageplan 38

Lob und Kritik 39

Leitsätze der Arbeiterwohlfahrt 40

AWO-Mitgliedschaft 41

Benachbarte Einrichtungen 42

Stichwortverzeichnis 43

Anmeldeformular 45

Anmeldung

Die Anmeldungen für Kurse, Fortbildungen und Einzelveranstaltungen können nur schriftlich erfolgen, entweder mit beiliegender Anmeldung, per Fax oder über unsere Internetseite www.bildungswerk.awo-rhein-oberberg.de.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung der Teilnehmergebühr. Bei einem SEPA-Lastschriftmandat wird die Kursgebühr fünf Tage vor Kursbeginn abgebucht.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die AGB des AWO Bildungswerkes. Wir benachrichtigen Sie, wenn Kurse überbelegt sind oder ausfallen müssen. Bei freien Plätzen ist ein späterer Einstieg kostenreduziert möglich.

Während der Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit einer Beratung durch unsere pädagogischen Mitarbeiter*innen.

Teilnehmergebühren

Bitte nutzen Sie den **SEPA**-Zahlungsverkehr: Sie erteilen uns ein Lastschriftmandat und wir buchen den fälligen Betrag ab. (siehe Anmeldung am Ende des Programmhefts oder im Internet). Weitere Informationen erfolgen bei der Anmeldung. In Absprache ist auch eine Ratenzahlung möglich. Oder zahlen Sie die Gebühren **per Überweisung** mit Angabe der **Kursnummer** auf eines der beiden folgenden Konten:

Kontoinhaber: Arbeiterwohlfahrt KV Rhein-Oberberg e.V.

Kreissparkasse Köln
BIC: COKSDE33 **IBAN:** DE07 3705 0299 0374 0008 59

VR-Bank Bergisch Gladbach-Overath-Rösrath
BIC: GENODED1PAF **IBAN:** DE49 3706 2600 3200 6480 12

Bitte legen Sie am ersten Kurstag einen Überweisungsbeleg vor.

Gebührenermäßigung

Die Kursgebühr kann für Personen in finanziellen Problemsituationen **auf Antrag** um 25 % ermäßigt werden. Hierfür kommen in Frage: Arbeitslose, Empfänger*innen von Hartz IV, Alleinerziehende, Sozialhilfeempfänger*innen, Familien mit drei oder mehr unterhaltspflichtigen Kindern, Schüler*innen, Auszubildende und Studierende. Bei Einzelveranstaltungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

Änderung / Wechsel der Kursleitung / Ausfall

Änderungen der angegebenen Zeiten, der Kursleitung und Orte lassen sich nicht immer vermeiden. Wir sind jedoch bemüht, Ihnen alle Änderungen rechtzeitig mitzuteilen. Sollten Kurstage ausfallen, werden sie nachgeholt. Bei einem Kursleiterwechsel entsteht kein Rücktrittsrecht.

Haftung

Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Garderobe oder sonstigem Eigentum der Teilnehmer*innen kann keine Haftung übernommen werden. Die Haftung aufgrund von grober Fahrlässigkeit und Vorsatz ist davon ausgenommen.

Abmeldung

Sollten Sie an der Teilnahme eines Kurses kurzfristig verhindert sein, bitten wir um Ihre **schriftliche** Abmeldung bis spätestens **14 Tage** vor Kursbeginn. Sollte keine fristgerechte Abmeldung erfolgen, ist die volle Kursgebühr zu zahlen. Durch Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßigen Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entsteht kein Anspruch auf Erstattung der Gebühren.

Ferienzeiten

Karneval	28.02.2019 – 06.03.2019
Ostern	15.04.2019 – 27.04.2019
Sommer	15.07.2019 – 27.08.2019
Herbst	14.10.2019 – 26.10.2019
Weihnachten	21.12.2019 – 06.01.2020

Weitere kursfreie Tage sind der 01.05., 30.05., 10.06., 20.06., 03.10. und 01.11.2019.

Datenspeicherung und Datenschutz

Ich habe die Hinweise zum Datenschutz, die auch unter https://www.awo-rhein-oberberg.de/datenschutz.html jederzeit abrufbar sind, zur Kenntnis genommen und erkläre damit mein Einverständnis. Den Datenschutzhinweisen und Erläuterungen kann jederzeit formlos widersprochen werden.

Personenbezogene Daten speichert das AWO Bildungswerk gemäß den Grundsätzen der Datenvermeidung und Datensparsamkeit nur so lange, wie es erforderlich ist oder vom Gesetzgeber her vorgeschrieben wird (gesetzliche Speicherfrist). Entfällt der Zweck der erhobenen Informationen oder endet die Speicherfrist, sperren oder löscht das AWO Bildungswerk die Daten.

Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu (s. Europäische Datenschutz-Grundverordnung, Artikel 12-23).

Ausnahmen: Es handelt sich um die vorgeschriebene Datenspeicherung zur Geschäftsabwicklung oder die Daten unterliegen der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht. Für diese Zwecke kontaktieren Sie bitte datenschutz@awo-rhein-oberberg.de.

Um eine Datensperre jederzeit berücksichtigen zu können, ist es erforderlich, die Daten für Kontrollzwecke in einer Sperrdatei vorzuhalten. Besteht keine gesetzliche Archivierungspflicht, können Sie auch die Löschung der Daten verlangen. Anderenfalls sperren wir die Daten, sofern Sie dies wünschen.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs ist die empfangene Zahlung für Ihre Anmeldung zu unseren Bildungsveranstaltungen zurück zu erstatten. Für in Anspruch genommene Kursstunden, bzw. Fortbildungstage müssen Sie Ihre vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf erfüllen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

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

Erstattung der Kursgebühren

Informationen zu unseren Gesundheitskursen finden Sie auf Seite 10.

Wichtig

An unseren Kursen kann teilnehmen, wer das 16. Lebensjahr vollendet hat. Die Kurse werden nur durchgeführt, wenn mindestens zehn Teilnehmer*innen angemeldet sind und die Kursgebühr entrichtet haben. Jeder Kurs kann nur als Gesamtkurs gebucht werden.

Hinweis

Zufriedenheit ist uns sehr wichtig! Daher bitten wir Sie den auf Seite 39 eingestellten »Lob und Kritik-Bogen« auszufüllen und direkt an uns zu senden.

Unsere **Gesundheitskurse** werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen leider nicht mehr gefördert. Wir bedauern dies sehr, aber der bürokratische Aufwand übersteigt bei Weitem unsere Möglichkeiten.

Sie können jederzeit eine individuelle Förderung bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Sie erhalten von uns gerne eine entsprechende Teilnahmebescheinigung nach erfolgreichem Kursabschluss gegen Zusendung eines adressierten und frankierten Rückumschlages an unser Büro. Lassen Sie sich in Ihrem Bonusheft von uns Bonuspunkte gutschreiben.

Wenn Sie Fragen dazu haben, rufen Sie uns an:

02202 24 52 96

AWO Kreisverband Rhein-Oberberg e.V.
Bildungswerk

Yoga für alle

Durch behutsame Körperhaltungen und Atemübungen lernen Sie, sich genauer wahrzunehmen, Verspannungen abzubauen und damit ein gesundes Gleichgewicht aller Körperfunktionen zu erlangen. So fühlen Sie sich den beruflichen Anforderungen und denen des Alltags besser gewachsen.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Wollsocken

Ort: AWO FZ, Damaschkestr. 21, Bergisch Gladbach

Leitung: Sylvia Schwarzer, Yoga-Lehrerin

Kurs-Nr.: GL19001
Di. 15.01. – 02.04.2019 18:00 – 19:30 Uhr 11 x 110,00 €

Kurs-Nr.: GL19002
Di. 30.04. – 02.07.2019 18:00 – 19:30 Uhr 10 x 100,00 €

Kurs-Nr.: GL19003
Di. 03.09. – 03.12.2019 18:00 – 19:30 Uhr 12 x 120,00 €

Leitung: Antje Stobbe, Yoga-Lehrerin

Kurs-Nr.: GL19004
Do. 17.01. – 04.04.2019 18:00 – 19:30 Uhr 11 x 110,00 €

Kurs-Nr.: GL19005
Do. 02.05. – 04.07.2019 18:00 – 19:30 Uhr 7 x 70,00 €

Kurs-Nr.: GL19006
Do. 05.09. – 05.12.2019 18:00 – 19:30 Uhr 10 x 100,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Voraussetzung: 2 Jahre Yoga-Erfahrung

Ort: AWO FZ, Damaschkestr. 21, Bergisch Gladbach

Leitung: Sylvia Schwarzer, Yoga-Lehrerin)

Kurs-Nr.: GL19007
Di. 15.01. – 02.04.2019 19:45 – 21:15 Uhr 11 x 110,00 €

Kurs-Nr.: GL19008
Di. 30.04. – 02.07.2019 19:45 – 21:15 Uhr 10 x 100,00 €

Kurs-Nr.: GL19009
Di. 03.09.–03.12.2019 19:45–21:15 Uhr 12 x 120,00 €

Yoga für Seniorinnen und Senioren

»Jeder, der Yoga intensiv übt, wird Erfolg haben, sei er jung, alt, gebrechlich, krank oder schwach«, das verspricht eine der bekanntesten alten Yogaschriften.

Und tatsächlich: Yoga kann in jeder Lebensphase unsere Lebensqualität steigern. Durch gezielte Dehnung, Spannung und Entspannung des Körpers in den Yogapositionen entsteht schon bald ein angenehmes und entspanntes Körpergefühl. Die Bewegungen werden geschmeidiger, der Körper richtet sich auf, wird flexibler und der Geist wird klarer.

Beschwerden, die speziell in der Lebensspanne ab 60 auftreten, können bei regelmäßigem Üben gelindert und sogar überwunden werden.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung und eine Decke

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Marlene Christ, Yoga-Lehrerin und
Sylvia Schwarzer, Yoga-Lehrerin

Kurs-Nr.: GL19010
Do. 10.01. – 04.04.2019 09:30 – 11:00 Uhr 12 x 115,20 €

Kurs-Nr.: GL19011
Do. 02.05. – 04.07.2019 09:30 – 11:00 Uhr 8 x 76,80 €

Kurs-Nr.: GL19012
Do. 05.09. – 05.12.2019 09:30 – 11:00 Uhr 11 x 105,60 €

FELDENKRAIS®

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode lädt Sie ein, sich selbst und Ihren Körper neu zu erfahren. Es geht darum, die eigenen Bewegungsmuster zu erkennen und zu hinterfragen. Sie werden angeleitet, sich auf leichte Art und Weise zu bewegen und dabei unnötigen Kraftaufwand zu vermeiden. Sie erforschen Bewegungsvarianten, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Lassen Sie sich überraschen, wie mühelos und leicht Bewegung sein kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, warme Socken

Ort: AWO Kita, Hans-Zanders-Str. 26, Bergisch Gladbach

Leitung: Heike Schuler, Feldenkraispädagogin

Kurs-Nr.: GL19013
Mo. 07.01. – 01.04.2019 19:00 – 20:30 Uhr 12 x 120,00 €

Kurs-Nr.: GL19014
Mo. 29.04. – 01.07.2019 19:00 – 20:30 Uhr 8 x 80,00 €

Kurs-Nr.: GL19015
Mo. 02.09. – 02.12.2019 19:00 – 20:30 Uhr 9 x 90,00 €

Wir helfen, helfen Sie mit!

Informationen zur AWO-Mitgliedschaft:
Rufen Sie uns an, oder schreiben Sie uns.
Wir senden Ihnen gerne weitere Informationen zu.

AWO Kreisverband Rhein-Oberberg e.V.
Helfen mit Herz.

100 Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Rhein-Oberberg e.V.
Am Birkenbusch 59 | 51469 Bergisch Gladbach
Telefon: 0 22 02 9 37 31-0 | Fax: 0 22 02 9 37 31-23
E-Mail: info@awo-rhein-oberberg.de
Web: www.awo-rhein-oberberg.de

Autogenes Training

Das autogene Training ist eine Form der Selbsthypnose, die ein Umschalten der körperlichen, vegetativen Funktionen (wie z. B. Durchblutung, Pulsschlag, Atmung) in einen Ruhezustand zur Folge hat. Damit beeinflusst es Vorgänge im vegetativen Nervensystem, die normalerweise unwillkürlich ablaufen. Der entspannte Zustand wird direkt über die gedankliche Konzentration zur Ruhe erreicht.

Die Übungen werden im Sitzen oder im Liegen ausgeführt. Mit bestimmten Formeln (Autosuggestionen) werden die Gedanken und Vorstellungen geleitet. Nach mehrfachen Wiederholungen der Formeln stellt sich der Entspannungszustand automatisch ein. Mit dem autogenen Training wird Ruhe und Entspannung angestrebt sowie ein verbessertes Konzentrationsvermögen.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Jens Kutschick, zertifizierter Hypnotherapeut DVH, NLP-Trainer DV, Mastercoach

Kurs-Nr.: GL19016
Mo. 04.02. – 01.04.2019 19:45 – 20:45 Uhr 8 x 56,00 €

Kurs-Nr.: GL19017
Mo. 02.09. – 04.11.2019 19:45 – 20:45 Uhr 8 x 56,00 €

Progressive Muskelentspannung

Aktiv und gezielt entspannen

Die progressive Muskelentspannung ist eine Methode der wechselseitigen Muskelanspannung und -entspannung. So sinkt etwa der Blutdruck, Pulsschlag und Darmtätigkeit werden reduziert, und auch die Atmung wird ruhiger.

Die Übungen werden im Liegen oder im Sitzen ausgeführt, dabei wird die Aufmerksamkeit auf die mit der Muskeltätigkeit verbundenen Empfindungen gelenkt. Im Laufe des Trainings lernen Sie zu unterscheiden, wie sich normale und überhöhte Anspannung anfühlen: Der Körper soll bewusst wahrgenommen werden. Die progressive Muskelentspannung führt zu Ruhe und Gelassenheit, wirkt gegen bestimmte Formen von Schlafstörungen und verbessert allgemein die Stressverträglichkeit. Besonders eignet sie sich bei Nervosität und innerlicher Unruhe. Darüber hinaus ist sie hilfreich bei chronischen Schmerzen.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Jens Kutschick, zertifizierter Hypnotherapeut DVH, NLP-Trainer DV, Mastercoach

Kurs-Nr.: GL19018
Mo. 06.05. – 27.05.2019 19:45 – 20:45 Uhr 4x 28,00 €

Kurs-Nr.: GL19019
Mo. 11.11. – 02.12.2019 19:45 – 20:45 Uhr 4x 28,00 €

Pilates mit Yoga

Unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit verleiht das Pilates-Training mehr natürliche Muskelbalance und Beweglichkeit. Schonend werden Ihre Haltung, Konzentration und Ausstrahlung verbessert.

Im Yoga führen meditative »Asanas« (Übungen) dazu, Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen. Daraus resultiert eine klare Wahrnehmung und Tiefenentspannung.

Die Kombination beider Methoden bietet ein optimales Training zum Kräftigen, Dehnen, Entspannen und zur Flexibilisierung der Wirbelsäule.

Ort: AWO FZ, Damaschkestr. 21, Bergisch Gladbach

Leitung: Antje Stobbe, Pilates-Trainerin und Yogalehrerin

Kurs-Nr.: GL19020
Mo. 14.01. – 01.04.2019 18:00 – 19:00 Uhr 11x 71,50 €

Kurs-Nr.: GL19021
Mo. 29.04. – 01.07.2019 18:00 – 19:00 Uhr 9x 58,50 €

Kurs-Nr.: GL19022
Mo. 02.09. – 02.12.2019 18:00 – 19:00 Uhr 11x 71,50 €

Kurs-Nr.: GL19023
Mi. 16.01. – 03.04.2019 18:00 – 19:00 Uhr 11x 71,50 €

Kurs-Nr.: GL19024
Mi. 08.05. – 03.07.2019 18:00 – 19:00 Uhr 7x 45,50 €

Kurs-Nr.: GL19025
Mi. 04.09. – 04.12.2019 18:00 – 19:00 Uhr 11x 71,50 €

Pilates mit Faszien-Training

Pilates-Übungen, bei denen die Kräftigung der Muskulatur und die verbesserte aufrechte Haltung im Mittelpunkt stehen, werden kombiniert mit Faszien-Training.

Hierbei werden Trainingsimpulse gesetzt, die das Bindegewebe dehnen und kräftigen. Durch dieses spezielle Training halten Sie Ihren Körper fit und beugen Verletzungen vor.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach
Leitung: Antje Stobbe, Pilates-Trainerin und Yogalehrerin

Kurs-Nr.: GL19026
Di. 15.01. – 02.04.2019 18:00 – 19:00 Uhr 11 x 71,50 €

Kurs-Nr.: GL19027
Di. 30.04. – 02.07.2019 18:00 – 19:00 Uhr 10 x 65,00 €

Kurs-Nr.: GL19028
Di. 03.09. – 03.12.2019 18:00 – 19:00 Uhr 11 x 71,50 €

Spielend leicht bewegen

Seniorengerechtes Training für den ganzen Körper

Wir bewegen uns »spielend« leicht, ganz ohne Mühe. Wir aktivieren in kleinen Übungseinheiten unseren ganzen Körper. Im Vordergrund steht ein leichtes Training für die Gelenke und das Bindegewebe, wie auch einfache Koordinationsübungen. Wenn Sie in angenehmer Atmosphäre (auch vorbeugend) aktiv werden möchten, sind Sie herzlich willkommen!

Das Angebot Sitzgymnastik richtet sich speziell an die Bedürfnisse von älteren Menschen, die in ihren Bewegungen eingeschränkt sind, jedoch nicht »einrosten« möchten. Die Übungen sind speziell auf den älteren Organismus abgestimmt und werden individuell ausgewählt.

Jeder kann mitmachen. Erleben Sie viel Freude an der gemeinsamen Aktivität.

Ort: AWO Seniorenzentrum Saaler Mühle, Saaler Str. 96, Bergisch Gladbach

Leitung: Wiltrud Schinz, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: GL19029
Mo. 07.01. – 15.04.2019 09:45 – 10:45 Uhr 14 x 70,00 €

Kurs-Nr.: GL19030
Mo. 29.04. – 08.07.2019 09:45 – 10:45 Uhr 10 x 50,00 €

Kurs-Nr.: GL19031
Mo. 15.07. – 26.08.2019 09:45 – 10:45 Uhr 7 x 35,00 €

Kurs-Nr.: GL19032
Mo. 02.09. – 16.12.2019 09:45 – 10:45 Uhr 16 x 80,00 €

Funktionsgymnastik 60plus

Sportliche Fitness ist für jedes Alter eine Bereicherung. Ausdauernde Beweglichkeit, Vitalitätsgewinn und der Spaß in der Gruppe spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Nach dem Aufwärmen mit rhythmischer Musik wird mit verschiedenen Fitnessgeräten der ganze Körper trainiert. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Mirjam Delbrouck, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr.: GL19033
Mo. 07.01. – 01.04.2019 09:00 – 10:00 Uhr 12 x 78,00 €

Kurs-Nr.: GL19034
Mo. 29.04. – 01.07.2019 09:00 – 10:00 Uhr 9 x 58,80 €

Kurs-Nr.: GL19035
Mo. 02.09. – 02.12.2019 09:00 – 10:00 Uhr 12 x 78,00 €

Beckenbodentraining

Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch kraftvoll und bildet die Basis für ein positives Körpergefühl und eine aufrechte Haltung. Oft tritt der Beckenboden erst mit auftretenden Problemen in den Vordergrund.

Verschiedene Einflüsse wie Schwangerschaften, Geburt und Wechseljahre können dazu führen, dass der Beckenboden geschwächt wird und seine Stütz- und Haltefunktion nicht mehr erfüllen kann.

Mit intensiven Wahrnehmungsübungen werden Sie den Beckenboden in allen Schichten mit seinen Funktionen kennen und fühlen lernen. Mit gezielten Kräftigungsübungen den Beckenboden trainieren um natürlichen Belastungen im Alltag entgegenzuwirken und um bestehende Beckenbodenprobleme zu beheben.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Sabine Ries, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: GL19036
Mo. 11.02. – 08.04.2019 18:45 – 19:30 Uhr 8 x 38,40 €

Kurs-Nr.: GL19037
Mo. 29.04. – 01.07.2019 18:45 – 19:30 Uhr 9 x 43,20 €

Kurs-Nr.: GL19038
Mo. 02.09. – 02.12.2019 18:45 – 19:30 Uhr 12 x 57,60 €

Zumba Fitness®

Tanzen macht einfach Spaß!

Du magst lateinamerikanische Musik? Du bewegst Dich gerne zu Musik? Dann ist Zumba Fitness genau das Richtige für Dich! Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und machen bereits Millionen Menschen Spaß, weltweit. Ganz nebenbei kannst Du überflüssige Pfunde verlieren und deine Gesundheit fördern, denn die Intensität des »Trainings« bestimmst du selber!

Beim Tanzen wird Deine Muskulatur, Ausdauer und Koordination trainiert. Die Tanzschritte, entwickelt vom kolumbianischen Choreografen und Fitnesstrainer »Beto« Perez, können auch von Nichttänzern erlernt werden. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Komm, und probiere einfach aus, wie viel Spaß Bewegung macht!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und feste Turnschuhe

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Sandra Pohl, Zumba Fitness® – Instructor

Kurs-Nr.: GL19039
Di. 22.01. – 02.04.2019 20:15 – 21:15 Uhr 10 x 65,00 €

Kurs-Nr.: GL19040
Di. 30.04. – 02.07.2019 20:15 – 21:15 Uhr 10 x 65,00 €

Kurs-Nr.: GL19041
Di. 03.09. – 03.12.2019 20:15 – 21:15 Uhr 12 x 78,00 €

Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren

Sitzgymnastik erhöht das körperliche und seelische Wohlbefinden auf sanfte Art. Wir üben gemeinsam im Stehen aber auch im Sitzen. So stärken wir auf sanfte Weise unser Herz-Kreislaufsystem und die Wirbelsäule. Gemeinsam haben wir Spaß an der Bewegung. Egal, wie »sportlich« oder »unbeweglich« Sie sich fühlen, probieren Sie es aus!

Ort: AWO Seniorenzentrum Saaler Mühle, Saaler Str. 96, Bergisch Gladbach

Leitung: Wiltrud Schinz, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: GL19042
Do. 03.01. – 18.04.2019 09:45 – 10:45 Uhr 15 x 75,00 €

Kurs-Nr.: GL19043
Do. 25.04. – 11.07.2019 09:45 – 10:45 Uhr 10 x 50,00 €

Kurs-Nr.: GL19044
Do. 18.07. – 29.08.2019 09:45 – 10:45 Uhr 7 x 35,00 €

Kurs-Nr.: GL19045
Do. 05.09. – 12.12.2019 09:45 – 10:45 Uhr 14 x 70,00 €

Sportlich fit bis ins hohe Alter

»Ist das möglich? Ich bin der lebende Beweis dafür!« Dieser Kurs wendet sich vor allem an Menschen mit geringer körperlicher Fitness und Bewegungseinschränkungen durch Alter oder Operationen. Durch wohldosiertes Training des ganzen Körpers – von den Füßen bis in die Fingerspitzen – werden wichtige Organe angesprochen, Muskeln und Gelenke gestärkt. Gleichgewichtsübungen fördern die Sicherheit im Alltag und helfen Stürze zu vermeiden. Viele Übungen erfolgen im Stehen. Sie bekommen Anregungen, sich auch zum regelmäßigen Üben zu Hause zu motivieren.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Siegfried Klünder, ehemaliger Tennistrainer

Kurs-Nr.: GL19046
Do. 07.03. – 11.04.2019 15:00 – 16:00 Uhr 6 x 39,00 €

Kurs-Nr.: GL19047
Do. 02.05. – 04.07.2019 15:00 – 16:00 Uhr 8 x 52,00 €

Kurs-Nr.: GL19048
Do. 05.09. – 05.12.2019 15:00 – 16:00 Uhr 11 x 71,50 €

Body-Fitness-Mix

In diesem Kurs erwartet Sie eine bunte Mischung aus Aerobic, Step sowie ein abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm der gesamten Muskulatur, vor allem der sogenannten »Problemzonen«. Durch den Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Theraband etc. wird jede Stunde eine neue Herausforderung für die Kondition, Koordination, Ausdauer sowie Ihre Beweglichkeit.

Sie brauchen keine besonderen Vorerfahrungen, alles kann erlernt werden. Ein Kurs für ALLE, die Ihrem Körper durch »Spaß und Fleiß« etwas GUTES tun möchten!

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Marita Hörsch, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: GL19049
Do. 10.01. – 04.04.2019 19:30 – 20:30 Uhr 12 x 78,00 €

Kurs-Nr.: GL19050
Do. 02.05. – 04.07.2019 19:30 – 20:30 Uhr 8 x 52,00 €

Kurs-Nr.: GL19051
Do. 05.09. – 05.12.2019 19:30 – 20:30 Uhr 11 x 71,50 €

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

Fitnesskurse für den Rücken bieten einen Ausgleich zur alltäglichen Mehrfachbelastung in Haushalt, Familie und Beruf. Dies wird durch Übungen erreicht, bei denen die Muskulatur beweglich gemacht, gekräftigt und gedehnt wird. Darüber hinaus soll der Kurs Bewegungsfreude und ein besseres Bewegungsgefühl vermitteln, um einfache Übungen auch in den Alltag zu integrieren.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Barbara Rieks, Sportlehrerin und Übungsleiterin

Kurs-Nr.: GL19052
Di. 08.01. – 02.04.2019 09:00 – 10:00 Uhr 12 x 78,00 €

Kurs-Nr.: GL19053
Di. 30.04. – 02.07.2019 09:00 – 10:00 Uhr 10 x 65,00 €

Kurs-Nr.: GL19054
Di. 03.09. – 03.12.2019 09:00 – 10:00 Uhr 12 x 78,00 €

Mit Wirbelsäulengymnastik und Entspannung in den Feierabend

Gönnen Sie sich jede Woche 60 Minuten Urlaub und tanken Sie Körper, Geist und Seele mit sanfter Bewegung, Entspannung und Spaß in der Gruppe wieder auf.

Entscheiden Sie sich für eine bewusste Vorsorgemaßnahme, um sich gesund zu halten. Denn oft ist unser Berufsalltag von Bewegungsarmut gekennzeichnet. Einseitige Rückenbelastung und Stress am Arbeitsplatz sind weitere Faktoren, die zu Verspannungen führen können.

Das abwechslungsreiche Aufwärmprogramm bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Der Hauptteil der Stunde macht Ihren Körper durch Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik geschmeidig und löst behutsam Verspannungen. Eine ausgiebige Entspannung rundet das Programm ab. Danach sind Sie fit für Ihren wohlverdienten Feierabend.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Tatjana Zubiks, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr.: GL19055
Di. 08.01. – 02.04.2019 16:15 – 17:15 Uhr 12 x 78,00 €

Kurs-Nr.: GL19056
Di. 30.04. – 02.07.2019 16:15 – 17:15 Uhr 10 x 65,00 €

Kurs-Nr.: GL19057
Di. 03.09. – 03.12.2019 16:15 – 17:15 Uhr 12 x 78,00 €

Leitung: Carmen Wild, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr.: GL19058
Mi. 09.01. – 03.04.2019 17:00 – 18:00 Uhr 12 x 78,00 €

Kurs-Nr.: GL19059
Mi. 08.05. – 26.06.2019 17:00 – 18:00 Uhr 8 x 52,00 €

Kurs-Nr.: GL19060
Mi. 04.09. – 04.12.2019 17:00 – 18:00 Uhr 12 x 78,00 €

WICHTIG!

Sie warten auf eine **Bestätigung Ihrer Anmeldung?** Sie hören **nur** von uns, wenn ein Kurs überbelegt ist oder ausfällt.

Wirbelsäulengymnastik

Ein präventives Angebot

Um Rückenschmerzen, Verspannungen und einseitigen Belastungen in Haushalt und Beruf vorzubeugen, Erlernen Sie gezielte Übungen zur Kräftigung wichtiger Muskelgruppen, zum Erhalt der Beweglichkeit durch Mobilisation und Dehnung und je nach Bedarf der Teilnehmer*innen wird ein regelmäßiges Training des Gleichgewichts ergänzt. Darüber hinaus erhalten Sie Hintergrundinformationen über die Bedeutung der Übungen und Tipps für den Alltag, z.B. richtiges Heben, Sitzen und Stehen.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Sabine Ries, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: GL19061
Mo. 07.01. – 01.04.2019 17:30 – 18:30 Uhr 12 x 78,00 €

Kurs-Nr.: GL19062
Mo. 29.04. – 01.07.2019 17:30 – 18:30 Uhr 9 x 58,50 €

Kurs-Nr.: GL19063
Mo. 02.09. – 02.12.2019 17:30 – 18:30 Uhr 12 x 78,00 €

Leitung: Barbara Rieks, Sportlehrerin und Übungsleiterin

Kurs-Nr.: GL19064
Di. 08.01. – 02.04.2019 10:00 – 11:00 Uhr 12 x 78,00 €

Kurs-Nr.: GL19065
Di. 30.04. – 02.07.2019 10:00 – 11:00 Uhr 10 x 65,00 €

Kurs-Nr.: GL19066
Di. 03.09. – 03.12.2019 10:00 – 11:00 Uhr 12 x 78,00 €

Leitung: Carmen Wild, Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr.: GL19067
Mi. 09.01. – 03.04.2019 18:15 – 19:15 Uhr 12 x 78,00 €

Kurs-Nr.: GL19068
Mi. 08.05. – 26.06.2019 18:15 – 19:15 Uhr 8 x 52,00 €

Kurs-Nr.: GL19069
Mi. 04.09. – 04.12.2019 18:15 – 19:15 Uhr 12 x 78,00 €

Wassergymnastik

Auch für Nichtschwimmer

Wassergymnastik ermöglicht eine gelenkschonende Bewegung im wohltemperierten Wasser (ca. 32° C). Ziel ist es, die Koordination und die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, das Herz-Kreislaufsystem anzuregen und die Muskulatur an Rumpf, Beinen und Armen zu kräftigen. Durch die körperliche Aktivität wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert, Freude an der Bewegung erlangt sowie einseitigen Belastungen in Haushalt und Beruf entgegengewirkt.

Wir vermitteln im Kurs den Gebrauch von verschiedenen Trainingsgeräten, wie Poolnudeln, Poolhanteln etc.

Bitte mitbringen: eine Poolnudel

Ort: Reha-Klinik Bensberg, Friedrich-Ebert-Str. 70, Bergisch Gladbach

Leitung: Hannelore Brandt, Gesundheitspädagogin SKA

Kurs-Nr.: GL19070
Mo. 07.01. – 01.04.2019 11:30 – 12:15 Uhr 12 x 120,00 €

Kurs-Nr.: GL19071
Mo. 29.04. – 01.07.2019 11:30 – 12:15 Uhr 9 x 90,00 €

Kurs-Nr.: GL19072
Mo. 02.09. – 02.12.2019 11:30 – 12:15 Uhr 12 x 120,00 €

Kurs-Nr.: GL19073
Mo. 07.01. – 01.04.2019 12:15 – 13:00 Uhr 12 x 120,00 €

Kurs-Nr.: GL19074
Mo. 29.04. – 01.07.2019 12:15 – 13:00 Uhr 9 x 90,00 €

Kurs-Nr.: GL19075
Mo. 23.09. – 23.12.2019 12:15 – 13:00 Uhr 12 x 120,00 €

Kurs-Nr.: GL19076
Fr. 11.01. – 05.04.2019 12:00 – 12:45 Uhr 12 x 120,00 €

Kurs-Nr.: GL19077
Fr. 03.05. – 05.07.2019 12:00 – 12:45 Uhr 10 x 100,00 €

Kurs-Nr.: GL19078
Fr. 06.09. – 06.12.2019 12:00 – 12:45 Uhrr 11 x 110,00 €

Leitung: Katja Kück, Diplom-Sportlehrerin, Sporttherapeutin für Rehabilitation und Breitensport

Kurs-Nr.: GL19079
Di. 08.01. – 02.04.2019 19:00 – 20:00 Uhr 12x 144,00 €

Kurs-Nr.: GL19080
Di. 30.04. – 02.07.2019 19:00 – 20:00 Uhr 10x 120,00 €

Kurs-Nr.: GL19081
Di. 03.09. – 03.12.2019 19:00 – 20:00 Uhr 12x 144,00 €

Kurs-Nr.: GL19082
Di. 08.01. – 02.04.2019 20:00 – 21:00 Uhr 12x 144,00 €

Kurs-Nr.: GL19083
Di. 30.04. – 02.07.2019 20:00 – 21:00 Uhr 10x 120,00 €

Kurs-Nr.: GL19084
Di. 03.09. – 03.12.2019 20:00 – 21:00 Uhr 12x 144,00 €

Leitung: Nina Sträßer, Physiotherapeutin und Aqua- Fitness-Trainerin

Kurs-Nr.: GL19085
Mi. 09.01. – 03.04.2019 19:00 – 20:00 Uhr 12x 144,00 €

Kurs-Nr.: GL19086
Mi. 08.05. – 03.07.2019 19:00 – 20:00 Uhr 9x 108,00 €

Kurs-Nr.: GL19087
Mi. 17.07. – 28.08.2019 19:00 – 20:00 Uhr 7x 84,00 €

Kurs-Nr.: GL19088
Mi. 04.09. – 11.12.2019 19:00 – 20:00 Uhr 13x 156,00 €

Ort: Friedrich-Fröbel-Schule, Fröbel-Str. 15, Bergisch Gladbach

Leitung: Christine Schötz, Übungsleiterin

Kurs-Nr.: GL19089
Do. 10.01. – 04.04.2019 09:30 – 10:30 Uhr 12x 138,00 €

Kurs-Nr.: GL19090
Do. 02.05. – 04.07.2019 09:30 – 10:30 Uhr 8x 88,00 €

Kurs-Nr.: GL19091
Do. 29.08. – 12.12.2019 09:30 – 10:30 Uhr 13x 149,50 €

Der Kurs ist auch für Frauen mit Osteoporose geeignet.

Ort: Marien-Krankenhaus, Dr.-Robert-Koch-Straße 18, Bergisch Gladbach

Leitung: Lidia Albert, Physiotherapeutin

Kurs-Nr.: GL19092
Do. 10.01. – 04.04.2019 09:30 – 10:30 Uhr 12 x 150,00 €

Kurs-Nr.: GL19093
Do. 02.05. – 04.07.2019 09:30 – 10:30 Uhr 8 x 100,00 €

Kurs-Nr.: GL19094
Do. 05.09. – 05.12.2019 09:30 – 10:30 Uhr 11 x 137,50 €

Kurs-Nr.: GL19095
Do. 10.01. – 04.04.2019 10:30 – 11:30 Uhr 12 x 150,00 €

Kurs-Nr.: GL19096
Do. 02.05. – 04.07.2019 10:30 – 11:30 Uhr 8 x 100,00 €

Kurs-Nr.: GL19097
Do. 05.09. – 05.12.2019 10:30 – 11:30 Uhr 11 x 137,50 €

Ort: Marien-Krankenhaus, Dr.-Robert-Koch-Straße 18, Bergisch Gladbach

Leitung: Daniela Michels, Physiotherapeutin und Aqua- Fitness-Instructor

Kurs-Nr.: GL19098
Do. 10.01. – 04.04.2019 18:00 – 19:00 Uhr 12 x 150,00 €

Kurs-Nr.: GL19099
Do. 02.05. – 04.07.2019 18:00 – 19:00 Uhr 8 x 100,00 €

Kurs-Nr.: GL19100
Do. 05.09. – 05.12.2019 18:00 – 19:00 Uhr 11 x 137,50 €

Kurs-Nr.: GL19101
Do. 10.01. – 04.04.2019 19:00 – 20:00 Uhr 12 x 150,00 €

Kurs-Nr.: GL19102
Do. 02.05. – 04.07.2019 19:00 – 20:00 Uhr 8 x 100,00 €

Kurs-Nr.: GL19103
Do. 05.09. – 05.12.2019 19:00 – 20:00 Uhr 11 x 137,50 €

Englisch für Senioren und Seniorinnen I

Geeignet für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen

Sie begegnen altbekannten Liedern wieder und lernen mit Hilfe von Spielen und Postern ganz behutsam und in gemütlicher Atmosphäre.

Sie können die Sprache regelrecht ausprobieren und werden überrascht sein, wie schnell Sie Englisch auch tatsächlich sprechen. Denn erfahrungsgemäß lässt sich nicht nur ein Handwerk im »Learning by Doing« – Verfahren lernen, sondern auch eine Fremdsprache.

Lehrbuch: Sterling Silver 2, New Edition, Cornelsen Verlag (A1.2-Niveau)

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Claudia Koll, Englischlehrerin

Kurs-Nr.: GL19104
Mo. 07.01. – 01.04.2019 10:00 – 11:30 Uhr 11 x 96,80 €

Kurs-Nr.: GL19105
Mo. 29.04. – 24.06.2019 10:00 – 11:30 Uhr 8 x 70,40 €

Kurs-Nr.: GL19106
Mo. 02.09. – 25.11.2019 10:00 – 11:30 Uhr 12 x 96,80 €

Referententätigkeit

Sie möchten Referent*in werden? Sie verfügen über ein fachliches Know-How und wollen bei uns als Kursleiter*in mitarbeiten?

Dann schreiben oder rufen Sie uns an.

Bildungswerk der AWO
Am Birkenbusch 59
51469 Bergisch Gladbach
Telefon: 0 22 02 24 52 96 bzw. 24 52 97
E-Mail: bildungswerk@awo-rhein-oberberg.de
Internet: www.bildungswerk.awo-rhein-oberberg.de

Englisch für Seniorinnen und Senioren II

Geeignet für Wiedereinsteiger*innen

Gruppe I

Sie lernen buchstäblich »mit allen Sinnen« und in entspannter Atmosphäre. Es erwartet Sie eine lebhafte Lerngruppe und Sie vertiefen Ihre Englischkenntnisse spielerisch und mit abwechslungsreichen Übungen.

Lehrbuch: »Take it easy«, Cornelsen Verlag, (A2-Niveau)

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Claudia Koll, Englischlehrerin

Kurs-Nr.: GL19107
Di. 08.01. – 02.04.2019 10:30 – 12:00 Uhr 10 x 88,00 €

Kurs Nr.: GL19108
Di. 30.04. – 25.06.2019 10:30 – 12:00 Uhr 8 x 70,40 €

Kurs-Nr.: GL19109
Di. 03.09. – 26.11.2019 10:30 – 12:00 Uhr 11 x 96,80 €

Gruppe II

Lehrbuch: Freie Lektüre, (A2/B1-Niveau)

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Claudia Koll, Englischlehrerin

Kurs-Nr.: GL19110
Mi. 09.01. – 03.04.2019 10:00 – 11:30 Uhr 10 x 88,00 €

Kurs-Nr.: GL19111
Mi. 08.05. – 26.06.2019 10:00 – 11:30 Uhr 8 x 70,40 €

Kurs-Nr.: GL19112
Mi. 04.09. – 27.11.2019 10:00 – 11:30 Uhr 11 x 96,80 €

Gedächtnistraining leicht gemacht

Den Alltag meistern mit besserer Merkfähigkeit

Sie haben vergessen, wo Ihre Brille liegt oder stehen im Laden und wissen nicht mehr, was Sie kaufen wollten? Sie wollen etwas sagen aber ein bestimmtes Wort fällt Ihnen nicht ein? Diese Schwierigkeiten stellen sich im zunehmenden Alter bei vielen Menschen ein. Wir machen leichte aber wirkungsvolle Übungen mit denen Sie eine bessere Konzentration und Merkfähigkeit erlangen können.

Ort: AWO Seniorenzentrum Saaler Mühle, Saaler Str. 96, Bergisch Gladbach

Leitung: Marlies Bär-Löber, zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kurs-Nr.: GL19113
Di. 15.01. – 02.04.2019 10:30 – 11:30 Uhr 11 x 50,60 €

Kurs-Nr.: GL19114
Di. 03.05. – 05.07.2019 10:30 – 11:30 Uh 9 x 41,40 €

Kurs-Nr.: GL19115
Di. 13.09. – 06.12.2019 10:30 – 11:30 Uhr 10 x 46,00 €

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Kurs-Nr.: GL19116
Fr. 25.01. – 05.04.2019 10:00 – 11:00 Uhr 9 x 54,00 €

Kurs-Nr.: GL19117
Fr. 03.05. – 05.07.2019 10:00 – 11:00 Uhr 10 x 60,00 €

Kurs-Nr.: GL19118
Fr. 13.09. – 06.12.2019 10:00 – 11:0 Uhr 8 x 48,00 €

Seniorenclub

Der AWO-Seniorenclub ist ein geselliger Treffpunkt für jung gebliebene ältere Menschen. Er findet 14-tägig in der Geschäftsstelle der Arbeiterwohlfahrt statt und bietet neben netten Kontakten und gemütlichem Beisammensein auch interessante Veranstaltungen wie Dia-Vorträge, Singnachmittage, Bingo oder Quiz spielen. Auch Literarisches und Musikalisches wird angeboten. In der Kreisgeschäftsstelle der AWO erhalten Sie nähere Auskünfte und das aktuelle Programm:
Telefon: 0 22 02 9 37 31 – 0

Richtig agieren im Notfall

Herzdruckmassage erlernen

Allein in Deutschland sterben 350 Menschen pro Tag am plötzlichen Herztod. Viele Menschen kennen die Wiederbelebungsmaßnahmen aus dem Erste-Hilfe Kurs nicht mehr und trauen sich eine Herzdruckmassage nicht zu! Doch **diese** zu erlernen ist nicht schwer und kann im Notfall Leben retten. Wir zeigen Ihnen einfache und effektive Schritte, die im Ernstfall jeder anwenden kann. Prüfen – Rufen – Drücken! Die Botschaft ist einfach: Sie können dabei nichts falsch mache.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Volker Göckel, Fachdozent im Gesundheitswesen

Kurs-Nr.: GL19119
Do. 21.03.2019 19:00 – 21:15 Uhr 13,00 €

Kurs-Nr.: GL19120
Do. 07.11.2019 19:00 – 21:15 Uhr 13,00 €

Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht

Vortrag und Diskussion

Viele Menschen haben das Bedürfnis, Vorsorge zu treffen und ihre Belange für den Fall zu regeln, dass sie dies eines Tages nicht mehr alleine können. Dennoch fällt es oft schwer, den richtigen Zeitpunkt und die richtige Form zu finden. Dabei ist das Thema für alle Generationen von besonderer Bedeutung.

Ohne eine Vollmacht dürfen z.B. Kinder nicht für ihre alten Eltern oder Eltern für ihr volljähriges Kind handeln und auch Eheleute können im Falle eines Falles keine Entscheidungen füreinander treffen, wenn keine Vollmacht dazu besteht. Viele Menschen wissen dies nicht und sind häufig verärgert, wenn das Amtsgericht eingeschaltet werden muss.

Auf Wunsch kann die Vollmacht vor Ort direkt beglaubigt werden.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Claudia Hammerschmidt, Dipl.-Sozialpädagogin

Kurs-Nr.: GL19121
Do. 14.11.2019 18:00 – 20:15 Uhr 5,00 €

Patientenverfügung

Vortrag und Diskussion

Für den Fall einer Erkrankung, bei der man womöglich seinen eigenen Willen selbst nicht mehr äußern kann, kann eine sogenannte Patientenverfügung eingesetzt werden. Eine solche schriftliche Willensbekundung bezieht sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und steht meist im Zusammenhang mit der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen. Sie ist dann anzuwenden, wenn der Patient nicht mehr entscheidungs- oder einwilligungsfähig ist.

Im Vortrag werden Inhalte, Form und Einsatzmöglichkeiten einer Patientenverfügung erklärt und besprochen.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Claudia Hammerschmidt, Dipl.-Sozialpädagogin

Kurs-Nr.: GL19122

Do. 28.11.2019 18:00 – 20:15 Uhr 5,00 €

»Richtig Vererben«

Vortrag und Diskussion

Dieser Vortrag gewährt Ihnen einen Überblick über das deutsche Erbrecht und mögliche testamentarische Verfügungen. Sie erhalten Antworten auf folgende Fragen:

- Wer ist gesetzlicher Erbe?
- Wie errichte ich ein Testament?
- Was darf ich »bestimmen«?
- Welche Grenzen muss ich dabei beachten?
- Was ist eine Erbengemeinschaft?
- Was muss ich als Teil der Erbengemeinschaft beachten?
- Welche steuerlichen Besonderheiten sind zu berücksichtigen?

Am Ende des Vortrags gibt es ausreichend Zeit für weitere Fragen.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Ursula Brechmann, Rechtsanwältin und Steuerberaterin

Kurs-Nr.: GL19123

Fr. 08.11.2019 19:00 – 20:30 Uhr 6,00 €

Unverschämt einfach!

»Erfolgs-Methode« mit Gänsehautfaktor

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Wie Sie kluge Entscheidungen treffen und schwierige Situationen gelassen bewältigen

Nehmen Sie die kürzeste Route zu Ihren Zielen! Indem Sie Ihrem Unterbewusstsein eine kleine Nachschulung verpassen und es mit ins Boot nehmen. Fertig! Sie erreichen damit nachhaltig Ihre persönlichen und beruflichen Ziele, treffen kluge Entscheidungen und handeln in schwierigen Situationen kreativ und gelassen. Es funktioniert fast schon unverschämt einfach. In ein paar Tagen ist alles erledigt. Für immer und ewig. Kommen Sie zu diesem Schnupperabend und lernen Sie das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) kennen. Selbst hier können Sie schon profitieren. Versprochen!

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Hannelore Gens, Dipl.-Pädagogin und Video-Home-Trainerin®

Vortrag
Kurs-Nr.: GL19124
Do. 28.03.2019 19:00 – 21:15 Uhr 10,00 €

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt, bietet das ZRM® einen neurowissenschaftlichen Ansatz zum Entdecken und Einsetzen von Ressourcen sowohl in der persönlichen Veränderungsarbeit als auch in der Arbeit mit Klienten.

Das Selbstmanagement-Training ermöglicht Ihnen, persönliche Ziele individuell zu formulieren und nachhaltig zu erreichen, kluge Entscheidungen zu treffen und in schwierigen Situationen kreativ und kongruent zu handeln.

Das ZRM® ist ein motivierendes Programm zum systematischen Ressourcenaufbau und -einsatz bei Klienten. Es geht davon aus, dass im unbewussten Erfahrungsgedächtnis bereits fast alle Informationen gespeichert sind, die Menschen zu situativen Lösungen und zur persönlichen Kongruenz (Selbstregulation) benötigen.

Über verschiedene Methoden, wie z.B. Bilder, kann ein Zugang zu diesen Inhalten hergestellt werden, um sie für das Handeln im Alltag nutzbar zu machen.

Die persönliche Kongruenz wird körperlich erfahrbar und kann zu Handlungen führen, die Klienten als authentisch erleben.

In zwei Modulen an jeweils zwei Tagen erarbeiten wir in Einzelarbeit, Kleingruppen, interaktiven Vortrag, kreativen Methoden und Austausch im Plenum das Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®). In einer »Ergebnisgalerie« wird das Erreichte visualisiert und festgehalten.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Hannelore Gens, Dipl.-Pädagogin und Video-Home-Trainerin®

Kurs-Nr.: GL19125

Sa. 29.06. + So. 30.06.2019 09:00 – 16:00 Uhr 185,00 €

DRO

Dienstleistung GmbH Rhein-Oberberg

Die DRO ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft des AWO Kreisverbandes Rhein-Oberberg e.V. und bietet diverse Dienstleistungen.

Unsere Angebote

Wir bieten

- **Alles rund ums Haus**
- **Gartenservice**
- **Hausmeisterservice**
- **Reinigungsservice**
- **Partyservice**

Sprechen Sie uns an: Gerardo Piera, Telefon: 02263 9624-981

FuN – Familie und Nachbarschaft

FuN – Familie und Nachbarschaft

- ist ein Förderprogramm der Familienbildung und hat einen präventiven Ansatz
- wird in Kooperation verschiedener sozialer Dienste durchgeführt
- fördert die Erziehungs- und Mitwirkungskompetenzen von Familien
- spricht alle Familien an, unabhängig von ihrer Familienform, ihrersozialen Lebenssituation und ihrer Vorerfahrungen mit anderen Bildungsangeboten
- macht Spaß – FuN macht fun!

Inhalte und Ziele des FuN-Programms

Die Eltern stehen im Mittelpunkt des FuN-Programms. Sie werden als Erziehungspersonen wertschätzend anerkannt, gefördert und gestützt.

Das Programm zielt darauf, die im Familiensystem vorhandenen Fähigkeiten zur Erziehung und Begleitung von Kindern und zur Gestaltung eines tragfähigen Zusammenlebens zu aktivieren. Durch die Teilnahme am FuN-Programm wird die Integration von Eltern und Kindern in die jeweilige Einrichtung (Schule, Kindertagesstätte, Familienzentrum etc.) gefördert und der Kontakt und das Vertrauen zwischen Eltern und Pädagogen*innen gestärkt.

Die Einbindung in soziale Netze im Nahbereich ermöglicht Familien, Kooperation und Unterstützung zu erfahren, vorhandene Hilfsangebote in der Kommune kennen zu lernen und ihre Mitwirkungskompetenzen in den Einrichtungen und im Gemeinwesen zu erhöhen.

Für Familien aus dem Familienzentrum Gronau-Hand

Ort: AWO FZ, Damaschkestr. 21, Bergisch Gladbach

Leitung: N.N.

Kurs-Nr.: GL19126
Herbst 2019
nur für Eltern der Einrichtung – kostenfrei

Für Familien aus dem Familienzentrum Haus der Kinder

Ort: AWO FZ Haus der Kinder, Ahornweg 70a, Bergisch Gladbach

Leitung: N.N.

Kurs-Nr.: GL19127
Herbst 2019
nur für Eltern der Einrichtung – kostenfrei

Zeltlager Drunter und Drüber

In Kooperation mit dem AWO FZ Gronau-Hand

Zusammen mit den Kindern aus der Kita ein ganzes Wochenende zelten – ein großes Abenteuer.

Kinder fahren gemeinsam mit Ihren Eltern und Erzieher*innen aus dem Familienzentrum Gronau-Hand in das Zeltlager Drunter und Drüber.

Wieder warten auf Euch tolle Spiele und Aktionen.

Ort: Bildungsstätte Steinbach, Euskirchen

Leitung: Monika Auerswald, Erzieherin, N.N.

Kurs-Nr.: GL19128
Sommer 2019
nur für Eltern der Einrichtung

Erste Hilfe am Kind

für Eltern und Interessierte

Im Leben beschäftigt sich der Mensch rund 390 Stunden mit dem Autokauf, über 100 Stunden mit dem Kauf einer Einbauküche und – wenn überhaupt – ganze 6 Stunden für lebensrettendes Wissen.

Inhalte

- Notrufnummern
- Koma, CPR
- Kruppsyndrom, Fieberkrampf
- Verbrennungen, Stromschlag
- Insektenstiche, Zecken
- Gift, Fremdkörper
- Schock, Chirurgische Notfälle
- Fragen

Ort: AWO Familienzentrum Christa-Hasenclever, Albert-Schweitzer-Platz 3, Gummersbach

Leitung: Volker Göckel, Fachdozent im Gesundheitswesen

Kurs-Nr.: GL19129

Termin nach Vereinbarung **35,00 €**

Sie suchen eine gute Tageseinrichtung für Ihr Kind?

In unseren Tageseinrichtungen für Kinder bilden, erziehen und betreuen wir Kinder von vier Monaten bis zum Übergang in die Grundschule. Unser qualifiziertes Angebot an Betreuungsplätzen und Betreuungszeiten orientiert sich an gesellschaftlichen Gegebenheiten und Lebenssituationen von Familien.

In einer Atmosphäre, in der sich Kinder, Erzieher*innen und Eltern wohl fühlen sollen, möchten wir verständnisvolles Miteinander praktizieren.

Die Kunst des Forschens besitzen die Kinder bereits. Ihre Lust und Freude am Spielen, Lernen, Fühlen, Reden, Denken, Ausprobieren usw. möchten wir unterstützen.

Kinder sollen in Erfahrungszusammenhängen lernen. Um dieses Ziel zu erreichen, richten wir unsere pädagogische Arbeit an der Lebenswelt der Kinder aus.

Fachberatung für Kindertageseinrichtungen
Telefon: 02202 93731-18

Hobbyschneidern

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Unsere Nähkurse ermöglichen Ihnen, individuelle Kleidungsstücke zu schneidern. Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

An einem von Ihnen ausgewählten Modell wird unsere fachkundige Kursleiterin Ihnen grundlegende und weiterführende Kenntnisse in den verschiedenen Nähtechniken vermitteln. Sie lernen, wie man Maß nimmt, mit einem Schnitt arbeitet, zuschneidet, anprobiert und mit der Nähmaschine umgeht.

Bitte mitbringen: Stecknadeln, Nähnadeln, Maßband, Kreide, Schere, Reihgarn, Kopierrad, Seiden- und Kopierpapier, Stoff mit Schnitt, Garn etc. und wenn vorhanden die eigene Nähmaschine

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Ellen Windelschmidt, Ingenieurin der Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: GL19130
Mi. 09.01. – 27.03.2019 09:00 – 12:00 Uhr 11 x 123,20 €

Kurs-Nr.: GL19131
Mi. 08.05. – 03.07.2019 09:00 – 12:00 Uhr 9 x 100,80 €

Kurs-Nr.: GL19132
Mi. 04.09. – 04.12.2019 09:00 – 12:00 Uhr 10 x 112,00 €

»Nähmaschinenführerschein«

Für Anfänger

In ganz einfachen Schritten lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine. Sie werden überrascht sein, wie außergewöhnlich die Ergebnisse sind. Wir fertigen kreative Accessoires wie z.B. Taschen, Kissen oder Bilder.

Ort: AWO Bildungswerk, Am Birkenbusch 59, Bergisch Gladbach

Leitung: Elly Unger, Lehrerin für Textilgestaltung

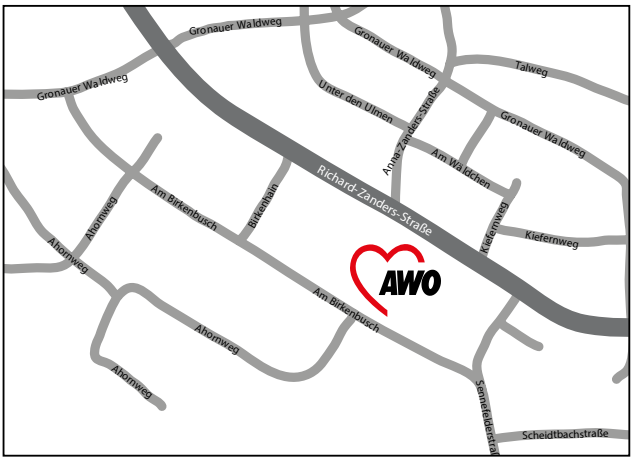
Kurs-Nr.: GL19133
Do. 09., 16.+23.05.2019 18:00 – 20:15 Uhr 3x 30,00 €

Kurs-Nr.: GL19134
Do. 26.09., 01.+10.10.2019 18:00 – 20:15 Uhr 3x 30,00 €

Anmeldung

AWO Bildungswerk
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Rhein-Oberberg e.V.
Am Birkenbusch 59
51469 Bergisch Gladbach
Telefon: 0 22 02 24 52 96 / 97
E-Mail: bildungswerk@awo-rhein-oberberg.de
Web: www.bildungswerk.awo-rhein-oberberg.de

Anfahrt per ÖPNV:
ab Bergisch Gladbach: Bus 451, 455
ab Bensberg: Bus 455, 227
ab Refrath: Bus 451, 452



Lob und Kritik – Uns interessiert Ihre Meinung!

Wir sind ständig bemüht, unsere Angebote zu verbessern. Bitte helfen Sie uns dabei, füllen unseren Fragebogen aus und senden diesen direkt an das Bildungswerk oder bringen ihn während der Bürozeiten in der Geschäftsstelle vorbei.

Ich habe am Kurs Nr. _____ Titel: _____
vom _____ bis _____ teilgenommen.

1. Die Kursinformation war ausreichend: ☐ ja ☐ nein

2. Wurden die angekündigten Inhalte des Kurses vermittelt?
☐ ja ☐ nein

3. Mit der Kursorganisation / -beratung war ich zufrieden:
☐ ja ☐ nein

4. War die Atmosphäre der Veranstaltung angenehm?
☐ trifft voll zu ☐ trifft zu
☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

5. Ich war mit der Kursleitung zufrieden.
☐ trifft voll zu ☐ trifft zu
☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

6. Auf die Bedürfnisse der TN wurde eingegangen?
☐ trifft voll zu ☐ trifft zu
☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

7. Das Angebot hat meinen Erwartungen entsprochen:
☐ trifft voll zu ☐ trifft zu
☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

8. Weitere Anmerkungen und Anregungen: _____

_____

9. Ich werde das Angebot weiterempfehlen! ☐ ja ☐ nein

10. Wie sind Sie auf das Angebot aufmerksam geworden?
☐ Programm ☐ Presse
☐ Internet ☐ Bekannte ☐ sonstige

Unterschrift (freiwillig) _____

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit

LEITSÄTZE DER ARBEITERWOHLFAHRT

Die Arbeiterwohlfahrt hat auf der Sonderkonferenz im November 1998 in Düsseldorf nachfolgende Leitsätze beschlossen. Sie sind Orientierung für die Mitglieder sowie für die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die AWO kämpft mit ehrenamtlichem Engagement und professionellen Dienstleistungen für eine sozial gerechte Gesellschaft.

Wir bestimmen – vor unserem geschichtlichen Hintergrund als Teil der Arbeiterbewegung – unser Handeln durch die Werte des freiheitlich-demokratischen Sozialismus: Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit.

Wir sind ein Mitgliederverband, der für eine sozial gerechte Gesellschaft kämpft und politisch Einfluss nimmt. Dieses Ziel verfolgen wir mit ehrenamtlichem Engagement und professionellen Dienstleistungen.

Wir fördern demokratisches und soziales Denken und Handeln. Wir haben gesellschaftliche Visionen.

Wir unterstützen Menschen, ihr Leben eigenständig und verantwortlich zu gestalten, und fördern alternative Lebenskonzepte.

Wir praktizieren Solidarität und stärken die Verantwortung der Menschen für die Gemeinschaft.

Wir bieten soziale Dienstleistungen mit hoher Qualität für alle an.

Wir handeln in sozialer, wirtschaftlicher, ökologischer und internationaler Verantwortung und setzen uns nachhaltig für einen sorgsamen Umgang mit vorhandenen Ressourcen ein.

Wir wahren die Unabhängigkeit und Eigenständigkeit unseres Verbandes; wir gewährleisten Transparenz und Kontrolle unserer Arbeit.

Wir sind fachlich kompetent, innovativ, verlässlich und sichern dies durch unsere ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

ICH BIN DABEI!

Fünf gute Gründe, AWO-Mitglied zu werden:

Wir helfen da, wo Hilfe gebraucht wird. Wir fragen nicht nach Religion, Nationalität, Herkunft oder Geschlecht.

Wer eine neue Chance im Leben braucht, kann zu uns kommen. Wir helfen Kindern und Jugendlichen mit Problemen im Elternhaus oder in der Schule. Wir unterstützen ausländische Kinder und Eltern und setzen uns für ältere Menschen ein. Wir helfen Menschen, sich selbst zu helfen.

Wer professionell und engagiert betreut werden will, kann auf die AWO bauen. Wir bieten soziale Dienstleistungen in hoher Qualität. Wir betreuen Kinder, Erwachsene und ältere Menschen fachlich kompetent, verlässlich und mit liebevoller Hingabe. Wir bieten Engagement und hohe Qualität für alle.

Wer hilfsbereite Menschen treffen will, kann sich bei uns aufgehoben fühlen. Menschen, die sich in der AWO engagieren, wollen vor allem anderen Menschen helfen und sich für eine gerechte Gesellschaft einsetzen. Dass Menschen mit gleicher Einstellung auch miteinander Zeit verbringen und aktiv sein wollen, versteht sich von selbst.

Wer uns unterstützt, fördert unsere Arbeit vor Ort. Ihre Beiträge sind der Grundstock für alle unsere Aufgaben. Je mehr Mitglieder die AWO hat, desto mehr Gewicht hat unsere Stimme in der Gesellschaft, desto eher haben wir gesellschafts- und sozialpolitischen Einfluss und desto eher können wir Menschen helfen, die unsere Hilfe brauchen. Nur so können wir auch weiterhin wirkungsvoll unsere Verantwortung tragen und Menschen Halt und Hilfe geben, die durch die Schwachstellen der Solidargemeinschaft fallen.

Rufen Sie uns an, oder schreiben Sie uns.
Wir senden Ihnen gerne weitere Informationen zu.

AWO
Kreisverband
Rhein-Oberberg e.V.
Helfen mit Herz.

100
Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

Am Birkenbusch 59 | 51469 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 93731-0 | Fax: 02202 93731-23
E-Mail: info@awo-rhein-oberberg.de
Web: www.awo-rhein-oberberg.de

Kath. Bildungsforum im Rheinisch-Bergischen Kreis
Laurentiusstr. 4-12 | 51465 Bergisch Gladbach
Elmar Funken, Bettina Göbel
Telefon: 0 22 02 93 639-31 | Fax: 0 22 02 93 669-55
E-Mail: info@bildungsforum-gladbach.de
Web: www.bildungsforum-gladbach.de

Familienbildungswerk im Deutschen Roten Kreuz Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.
Franz-Heider-Str. 58 | 51469 Bergisch Gladbach
Beatrix Fenderich, Martina Kleinpeter
Telefon: 0 22 02 95 99 016 | Fax: 0 22 02 95 99 017
E-Mail: fbw@rhein-berg.drk.de

FiB e.V. Familienbildungsstätte in Bensberg
Reginharstr. 40 | 51429 Bergisch Gladbach
Larissa Zimmermann, Dorit Külschbach
Telefon: 0 22 02 40 44 50 | Fax: 0 22 02 40 44 511
E-Mail: fibev@web.de
Web: www.fibev.de

Volkshochschule Bergisch Gladbach Haus Buchmühle
Buchmühlenstr. 12 | 51465 Bergisch Gladbach
Dr. Birgitt Killersreiter
Telefon: 0 22 02 14 22 63 | Fax: 0 22 02 14 22 77
E-Mail: anmeldung@vhs-gl.de
Web: www.vhs-gl.de

Volkshochschul-Zweckverband Overath / Rösrath
Schulstr. 15 | 51491 Overath
Klaus-M. Brockerhoff
Telefon: 0 22 04 97 23 0 | Fax: 0 22 04 97 23 22
E-Mail: pro@vhs-overath-roesrath.de
Web: www.vhs-overath-roesrath.de

Volkshochschule Bergisch Land
Burger Str. 28 | 42929 Wermelskirchen
Klaus-Jürgen Miesen
Telefon: 0 21 96 94 704-0 | Fax: 0 21 96 94 704-50
E-Mail: zentrale@vhs-bergisch-land.de
Web: www.vhs-bergisch-land.de

Abmeldung 7
AGB 6ff
Änderung / Wechsel der Kursleitung / Ausfall 7
Anmeldung 6
Anmeldeformular 45f
Ausgleichsgymnastik 19
Autogenes Training 13
Beckenbodentraining 16
Body-Fitness-Mix 17
Datenschutz 7
Englisch für Seniorinnen und Senioren 26f
Erste Hilfe für Eltern 36
Feldenkrais® 12
Ferienzeiten 7
FuN 34f
Funktionsgymnastik 60plus 16
Gebührenermäßigung 6
Gedächtnistraining leicht gemacht 28
Haftung 7
Herzdruckmassage 29
Hobbyschneidern 37
Kindertageseinrichtungen 42
Lageplan 38
Leitsätze 40
Lob und Kritik 39
Mitgliedschaft 41
Nähmaschinenführerschein 37
Patientenverfügung 30
Pilates mit Yoga 14
Pilates mit Faszien-Training 15
Sitzgymnastik für Senior*innen 18
Spielend leicht bewegen 15
Sportlich fit bis ins hohe Alter 18
Teilnehmergebühren 6
Tipps für Teilnehmer*innen 6ff

Vererben 30
Vorsorgevollmacht 27
Wassergymnastik 22ff
Weiterbildungseinrichtungen 42
Wirbelsäulengymnastik und Entspannung 20
Wirbelsäulengymnastik 21
Yoga 10ff
Zeltlager 35
Zürcher Ressourcen Modell ZRM® 31f
Zumba Fitness® 17

ANMELDUNG

Senden Sie uns bitte diese Karte per Fax oder Post an

AWO Bildungswerk
Am Birkenbusch 59
51469 Bergisch Gladbach
Fax: 0 22 02 24 53 86

oder online unter

www.bildungswerk.awo-rhein-oberberg.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender/n Veranstaltung/en an.

Kurs-Nr.:	Kurstitel	Gebühr
		€
		€
		€

Name _____ Vorname _____
Telefon _____ E-Mail _____
Anschrift _____
_____ Geburtsdatum _____

Die Anmeldebedingungen aus dem Programmheft des AWO Bildungswerks sind mir bekannt und werden von mir akzeptiert. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Daten für die Kursabwicklung elektronisch erfasst und unter Berücksichtigung der geltenden Datenschutzbedingungen streng vertraulich behandelt werden. Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter https://www.awo-rhein-oberberg.de/datenschutz.html.

☐ Die Gebühr zahle ich **umgehend** auf eines der folgenden Konten ein:

KSK Köln (IBAN: DE07 3705 0299 0374 0008 59, BIC: COKSDE33) oder

VR-Bank BGL-Ov.-Rösrath (IBAN: DE49 3706 2600 3200 6480 12, BIC: GENODED1PAF)

☐ Die Gebühr wird per SEPA-Lastschriftmandat **fünf Tage** vor Beginn der Veranstaltung bezahlt. (bitte wenden)

_____

Ort, Datum Unterschrift

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-ID: DE 45 AWO 00000163089

Ich ermächtige das Bildungswerk der AWO, Kreisverband Rhein-Oberberg e.V. widerruflich, die zu entrichtende Teilnehmergebühr durch Lastschriften von meinem Girokonto wiederkehrend einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Bildungswerk auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

_____

Kontoinhaber*in

_____

Kreditinstitut

_____

BIC

D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _
IBAN

_____

Ort, Datum Unterschrift

WICHTIG:

Ihr Mandat ist nur gültig mit Datum und Unterschrift.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Kursgebühr wird fünf Tage vor Kursbeginn abgebucht.

Zugabe ist einfach …

www.ksk-koeln.de

… wenn man vermögenswirksame Leistungen nutzt.

Wenn's um Ihr Geld geht

Kreissparkasse Köln