



Quelle: www. Pixbay.com

Sprachen

Info: ☎ 02232 94507-36

14x Mo, 16:00-17:30 ab 07.09.2015	Englisch für Senioren - A1 - 3. Semester	99,00 € 152-6123
14x Do, 13:45-15:15 ab 03.09.2015	Englisch für Senioren - Conversation - B1	60,00 € 152-6141



Anmeldemöglichkeiten:

per Post: VHS Rhein-Erft, Postfach 1960, 50309 Brühl

per Fax: 02232 94507-47, Tel. 02232 94507-0

per E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de

im Internet: www.vhs-rhein-erft.de

Seniorenprogramm 2. Semester 2015 in Pulheim

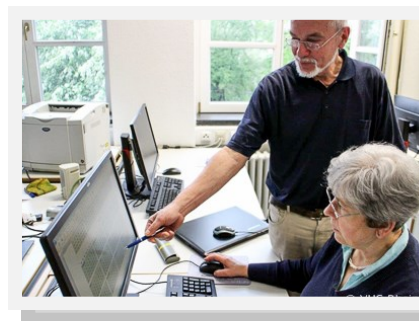
vhs

**Rhein-
Erft**

Computer, Handy, Internet

Info: ☎ 02232 94507-13

Beratungs- und Schnupperkurs für Senioren



An diesem **kostenlosen** Beratungstermin wird interessierten Seniorinnen und Senioren das EDV-Angebot der VHS Rhein-Erft erläutert. Sie lernen die EDV-Räume der Volkshochschule kennen. Interessenten, die noch nie an einem Computer gesessen haben, können erste Erfahrungen sammeln und Fragen stellen.



Wann: Donnerstag, 20.08.2015, 15:00-16:30 Uhr
**Wo: Gemeinschaftes-Hauptschule,
Escher Str. 88, Eingang Friedrich-Ebert-Str.,
Raum 1105**

Abendseminar:

**Einführung in die Welt des Android-Smartphones
152-7031, 1x Fr, 17:15-19:30, 04.09.2015, 14,00 €**

Smartphones können viel mehr als telefonieren. Das Smartphone ist zugleich Terminkalender, Musikplayer, Fotokamera, Navigationsgerät und mobiles Internet. Zahlreiche kostenlose und kostenpflichtige Apps erweitern die Fähigkeiten von Unterhaltung bis zur wissenschaftlichen Anwendung. Das Abendseminar bietet eine Orientierung und erste Einführung in die Möglichkeiten und sinnvolle Nutzung von Android-Smartphones. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Möglichkeiten und Funktionen werden für alle sichtbar vorgeführt und erläutert.

Die Teilnehmer benötigen kein eigenes Smartphone.

Computer, Handy, Internet

Info: ☎ 02232 94507-13

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android) 152-7041, 3x Fr, 17:15-19:30, 11.09.2015, 34,50 €

Dieser Einführungskurs ist für Teilnehmer mit eigenem Android-Smartphone. Die Inhalte werden erläutert und anschließend von den Teilnehmern am eigenen Gerät nachvollzogen.

Inhalte:

- Das Google-Konto einrichten
- Einstellungen und Grundfunktionen der Bedienung
- Apps (Anwendungsprogramme) installieren und nutzen
- Tipps & Tricks: z.B. "wie identifiziere ich die Stromfresser und schone damit den Akku?"
- Fragen und Themenwünsche der Teilnehmer

Android ist ein von Google entwickeltes, kostenfreies Betriebssystem für Smartphones. Einige Anwendungen werden von den unterschiedlichen Herstellern angepasst oder abgeändert. Daher kann es Abweichungen bei der Bedienung der Geräte geben. Am ersten Abend werden die wichtigsten Unterschiede erläutert.

5x Do, 18:30-21:30 Erste Schritte am eigenen iPad 72,00 €
ab 03.09.2015 152-7072

Erste Schritte am eigenen Notebook 152-7121, 9x Mi, 15:00-17:15, ab 02.09.2015, 98,50 €

An Ihrem eigenen Notebook, das Sie zum Unterricht mitbringen, werden Sie u. a. mit folgenden Inhalten vertraut gemacht:

- Sie lernen Ihr Notebook kennen
- Sie üben den Umgang mit Touchpad und Maus
- Sie lernen Benutzeroberfläche kennen und richten diese ein
- Sie öffnen einige Programme und lernen diese kennen
- dabei machen Sie sich mit der Fenstertechnik vertraut
- Sie erstellen und gestalten einen Text
- Sie speichern Ihre Übungen in verschiedenen Ordnern und auf einem USB-Speicherstift
- Sie besuchen Internetseiten und erlernen dabei den Umgang mit einem Browser.

Auf Ihrem Notebook sollte nach Möglichkeit "Windows 8" oder "Windows 10" installiert sein. Die Unterschiede zu Windows 7 werden bei Bedarf erläutert.

8x Fr, 15:00-16:30 Computertreff 43,00 €
ab 18.09.2015 für Seniorinnen und Senioren 152-7132

Gesundheit, Bewegung

17x Do, 18:00-19:30 Hatha-Yoga 87,50 €
ab 03.09.2015 für Frauen und Männer ab 50 152-4137

Tanzen für Senioren – geselliger Gemeinschaftstanz 152-4373, 14x Do, 15:30-17:00, ab 03.09.2015, 68,00 €

Diese Kurse sind ideal für Alleinstehende, ob Frau oder Mann, da für die Tänze kein Tanzpartner benötigt wird. Es werden alte und neue Tänze sowie auch Folklore-Tänze aus aller Welt getanzt. Neben der Stärkung des Kreislaufs durch die Bewegung wird beim Tanzen auch die Konzentration gefordert und das Gedächtnis gestärkt.

Alle, die Freude an tänzerischer Bewegung zu Musik haben, sind herzlich eingeladen.

14x Do, 19:30-20:30 Ausgleichsgymnastik 56,50 €
ab 03.09.2015 für Frauen ab 60 152-4572

Fit im Alter 152-4578, 14x Mo, 10:30-11:30, ab 21.09.2015, 60,00 €

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Bein-, Schulter-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation auf der Matte, im Stand und Sitz auf dem Stuhl mit und ohne Kleingeräte halten fit in der zweiten Lebenshälfte.

14x Mo, 09:30-10:30 Beweglich und mobil im Alter - 60,00 €
ab 21.09.2015 Spezialgymnastik für Senioren 152-4579

