



**vro**  
vhs regional online

# Online Programm

# Herbst und Winter 2023/2024

**vro ist ein Zusammenschluss  
verschiedener Volkshochschulen  
im nördlichen Rheinland-Pfalz**

# Kursübersicht

<b>Gesundheit</b> .....	3
Update für das Immunsystem - Interaktiver Online-Kurs in der vhs.cloud .....	3
Basen Food - Interaktiver Online-Kurs in der vhs.cloud .....	3
<b>Berufliche Bildung</b> .....	4
Finanzbuchführung 1 – Grundlagen .....	4
Lohn- und Gehaltsbuchführung 1 – Grundlagen .....	4
.....	5
<b>Kultur</b> .....	5
Besser fotografieren - Fotografie-Tipps für Anfänger .....	5
<b>Politik – Gesellschaft – Umwelt</b> .....	6
Der Naturgarten – probier mal vier .....	6
Abenteuer Arktis - Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland.....	7
Unter Generalverdacht - Verschwörungsmmythen auf dem Vormarsch.....	7
20 Prozent weniger Stromverbrauch – mindestens! .....	8
Das digitale Kinderzimmer .....	8
<b>Sprachen</b> .....	9
Französisch für Einsteiger*innen.....	9
Spanisch von Anfang an - A1.1 .....	9



## Gesundheit

### Update für das Immunsystem - Interaktiver Online-Kurs in der vhs.cloud

Ein gut funktionierendes Immunsystem mit seinen zahlreichen Vernetzungen im Körper ist in der Lage, den ständig wechselnden Anforderungen des Alltags zu begegnen und sich entsprechend anzupassen.

In diesem interaktiven Online-Kurs beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Möglichkeiten, wie Sie selbst die Abwehr aktiv unterstützen und stärken können. Aus den unterschiedlichsten Bereichen, wie Ernährung, eventuelle Vitaminsupplementierung, naturheilkundliche Maßnahmen, Phytotherapie, Kneipp-Maßnahmen u.a. kann hier Hilfe herangezogen werden. Nicht nur körperliche Aspekte haben eine Auswirkung auf das Immunsystem, ebenso wichtig ist auch die seelische und geistige Ebene, die ebenfalls vorgestellt werden. Ab 16 Jahren.

Zeit(en): Mo 06.11.2023 - Di 07.11.2023, 18:30 -20:00 Uhr

Leitung: Roswitha Rösch

Kosten: 28 Euro.

Ort: Online

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Volkshochschule Neuwied angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: [www.vhs-neuwied.de/programm/gesundheit/kurs/Update-fuer-das-Immunsystem-Interaktiver-Online-Kurs-in-der-vhscloud/23-2-10402](http://www.vhs-neuwied.de/programm/gesundheit/kurs/Update-fuer-das-Immunsystem-Interaktiver-Online-Kurs-in-der-vhscloud/23-2-10402)

### Basen Food - Interaktiver Online-Kurs in der vhs.cloud

Basische Ernährung ist eine zeitgemäße, sehr gesunde Ernährungsweise. In diesem Online-Kurs werden die Grundlagen dieser Ernährungsweise vorgestellt und Sie erfahren, welche gesundheitlichen Vorteile eine basenlastige Ernährung hat.

Dies ist umso wichtiger, da sich viele Menschen heute vermehrt mit Säure bildenden Nahrungsmitteln ernähren, der Übersäuerung mit ihren vielen negativen Auswirkungen Vorschub leisten und somit ihrem Körper schaden.

Die Basische Ernährung sorgt dafür, dass Sie sich wohlfühlen, sich gesund erhalten, Schlapheit, Müdigkeit und Stress die Stirn bieten und zudem viele Erkrankungen positiv beeinflussen können. Einer, zum Teil chronischen, Übersäuerung des Körpers sind Sie also keineswegs hilflos ausgeliefert, denn schon mit einer entsprechenden Ernährung sind Sie wieder deutlich besser aufgestellt.

Also: Bleiben Sie doch nicht sauer – setzen Sie der Übersäuerung etwas entgegen!

Ab 16 Jahren.

Zeit(en): Mo 13.11.2023 - Di 14.11.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Roswitha Rösch

Kosten: 28 Euro

Ort: Online

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Volkshochschule Neuwied angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: [www.vhs-neuwied.de/programm/gesundheit/kurs/Basen-Food-Interaktiver-Online-Kurs-in-der-vhscloud/23-2-10407](http://www.vhs-neuwied.de/programm/gesundheit/kurs/Basen-Food-Interaktiver-Online-Kurs-in-der-vhscloud/23-2-10407)



## Berufliche Bildung

### Finanzbuchführung 1 – Grundlagen

Der Online-Kurs im virtuellen Klassenraum der vhs.cloud wendet sich an Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben oder eine selbstständige Tätigkeit planen und sich dazu grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten in der Finanzbuchführung aneignen wollen. Er vermittelt grundlegende Kenntnisse der Finanzbuchführung und bietet unter Einbeziehung zahlreicher Übungen eine systematische und praxisorientierte Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung. Die Teilnehmenden lernen die Systemlogik der Buchführung sicher beherrschen und buchhalterische Zusammenhänge verstehen.

Lehrgangsinhalte sind im Einzelnen:

- Grundlagen der Finanzbuchführung; Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten,
- Inventur, Inventar, Bilanz, Bilanzveränderungen,
- Bestandskonten und Erfolgskonten, GuV,
- Grundsätze ordnungsgemäßer Finanzbuchführung,
- Erfolgswirksame und erfolgsneutrale Geschäftsfälle,
- Systematik der Umsatzsteuer und deren praktische Anwendung,
- Besonderheiten beim Warenverkehr,
- Privatkonto,
- Aufwendungen mit besonderer Aufzeichnungspflicht,
- Personalkosten als Zahlungs- und Erfolgsvorgänge auf der Grundlage einer Lohn- und Gehaltsabrechnung,
- Steuerarten und Buchung steuerlicher Nebenleistungen, steuerliche Besonderheiten.

Zeit(en): Do 21.09.2023 - Do 25.01.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Petra Schneider

Kosten: 258 €

Ort: Online

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Kreisvolkshochschule Ahrweiler angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: <https://kvhs-ahrweiler.de/Veranstaltung/cm634924c1c6cd5.html>

### Lohn- und Gehaltsbuchführung 1 – Grundlagen

Der Online-Kurs wendet sich an Interessierte, die eine Tätigkeit in der Lohn- und Gehaltsabrechnung eines Betriebes anstreben oder eine selbstständige Tätigkeit planen und sich dazu entsprechende grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsbuchführung aneignen wollen. Er vermittelt die gesetzlichen Grundlagen und Anwendungsgebiete der Lohn- und Gehaltsabrechnung eines Betriebes.

Im Einzelnen werden behandelt:

- Lohnabrechnung und Lohnkonto,
- Grundlagen des Steuerabzugs,
- Pauschalierung der Lohnsteuer,
- Grundlagen der Sozialversicherung,
- Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung,
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge,
- Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile,
- Betriebliche Altersvorsorge,
- Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden,
- Geringfügige Beschäftigung und Gleitzone,

- Reisekosten,
- Lohnpfändung und Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende.

Zeit(en): Do 14.09.2023 – Do 21.12.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Andrea Wörmann

Kosten: 288 Euro

Ort: Online

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Kreisvolkshochschule Ahrweiler angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: <https://kvhs-ahrweiler.de/Veranstaltung/cm645b8d88e2a5d.html>



Kultur und Gestalten

## Kultur

### Besser fotografieren - Fotografie-Tipps für Anfänger

Nachdem die KVHS in den vergangenen Jahren bereits zahlreiche Fotokurse in Präsenzform durchführte, bieten wir diesen Crashkurs online an - digitales Lernen ist eben nicht nur ein Thema für Schulen, sondern auch für Volkshochschulen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Fotografieren haben, aber oft mit ihren Bildern nicht zufrieden sind.

In diesem Live-Online-Seminar gibt Olaf Pitzer, bundesweit prämierter Fotograf aus dem Landkreis Altenkirchen, wichtige Tipps, um Bilder professioneller aussehen zu lassen. Er geht der Frage nach, wie man unkompliziert den eigenen Bildstil verbessern kann, wie fotografische Fehler vermieden werden können und was hilft, den eigenen Fotos mehr Ausdruck zu verschaffen.

Teilnahmevoraussetzung ist ein eigener Laptop, PC oder MAC mit Mikrofon und Lautsprecher (Webcam empfohlen). Fotografische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Im Vorfeld des Kurses erhalten die Teilnehmenden bei Bedarf technische Beratung und Hilfe, um online am Angebot teilzunehmen.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Fotografie
- Bildgestaltung und der richtige Blick
- Tipps zur Fotografie mit Menschen, Automobilen, Produkten und Landschaft
- Voraussetzungen Teilnehmer\*innen:
- Laptop, PC oder MAC mit Mikrofon und Lautsprecher (Webcam empfohlen)
- Keine Vorkenntnisse in der Fotografie nötig!

Zeit(en): Do 05.10.2023, 19:00-21:30

Leitung: Olaf Pitzer

Kosten: 20 Euro

Ort: Online

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Kreisvolkshochschule Altenkirchen angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: [https://vhs.kreis-ak.eu/programm/kultur.html?action\[133\]=course&courseId=478-C-6976503&rowIndex=3](https://vhs.kreis-ak.eu/programm/kultur.html?action[133]=course&courseId=478-C-6976503&rowIndex=3)



## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Der Naturgarten – probier mal vier

#### „Ein Quadratmeter Ernteglück – Der erste Schritt zum Biogemüsegarten“

Knackiger Salat, wildromantische Staudenbeete oder Blühpflanzen für Biene und Co., alles auf Basis der Permakultur und ganz einfach gemacht – das ist das Thema dieses Vortragsabends.

Die Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner erläutert kurzweilig und anschaulich, wie der erste Schritt zum Anbau von gesundem Gemüse und Kräutern, aber auch die Einbeziehung naturnaher Blühpflanzen auf Basis der Permakultur auf kleinster Fläche im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon gelingen können. Im Anschluss gibt es ausreichend Gelegenheit zum Austausch.

**Mittwoch, 6. September – 1 Termin.**

#### „Blühende Paradiese für Biene & Friends– mit Blühpflanzen, Stauden und Kräutern zum nützlingsfreundlichen Garten“

Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass Biene, Hummel und Co. unsere Unterstützung brauchen. Im Biogarten lässt sich das ganz einfach umsetzen, denn mit den passenden Blühpflanzen, Stauden und Kräutern können wir Insekten und vielen anderen Tieren das ganze Jahr über Lebensraum und Nahrung bieten. Die Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner berichtet in diesem Vortrag über vielfältige Möglichkeiten, selbst den kleinsten Winkel für diese wichtige Aufgabe zu nutzen. Nach dem Vortrag wird zum Austausch eingeladen.

**Mittwoch, 13. September – 1 Termin.**

#### „Kräuterjauchen, Kompost & Co. – mit natürlichen Helfern durchs Gartenjahr“

Wer seinen Garten biologisch führt, der möchte ihn auch ganz natürlich düngen und gegen Anfälligkeit stärken. Das ist mit einfachen Mitteln aus der Natur leicht möglich. Die Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner hält für die TeilnehmerInnen dieses unterhaltsamen Onlineabends deshalb viele praktische Tipps rund um Kräuterjauchen, Kompostbereitung und Co. bereit. Nach dem Vortrag besteht Gelegenheit zum Austausch.

**Mittwoch, 20. September – 1 Termin.**

#### „Mit dem Hochbeet durch den Winter“

Das Hochbeet hat sich in den letzten Jahren zum wahren Garten-Star entwickelt, und das nicht ohne Grund. Die rückenschonende Höhe ermöglicht ein komfortables Bepflanzen und Pflegen, es braucht wenig Platz und bringt bei geschickter Planung verlässliche Ernten ein. Dieser Onlinevortrag mit der Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner widmet sich dem Bau, der typischen Schichtung und der Nutzung rund ums Jahr, richtet den Blick aber vor allem auf die Vorbereitung der Wintereinsaaten und - Bepflanzung.

**Mittwoch, 27. September - 1 Termin.**

Zeit(en): Jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

Leitung: Julia Hilgeroth-Buchner

Kosten: Jeweils 5 € pro Online-Vortrag

Ort: Online

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen externen Link und gelangen unkompliziert in unsere Vorträge.



Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Kreisvolkshochschule Altenkirchen angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: <https://vhs.kreis-ak.eu/>

### Abenteuer Arktis - Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland

Wilde Wälder, unglaubliche Sonnenuntergänge, die Einsamkeit des Nordens und das Gebell der aufgeregten Schlittenhunde - Anuschka Dinter hat ihr Herz vor vielen Jahren an die Arktis verloren. So entschied sie sich nicht nur, einen Winter als Musherin (Hundeschlittenführerin) zu arbeiten, sondern reist immer wieder in diese faszinierende Region. Menschen, Kulturen und Landschaften besuchen und verstehen lernen sind ihre Herzensbedürfnisse, genauso wie das Berichten darüber. Ob mit dem Expeditionsschiff rund um die Disko-Insel oder per Roadtrip durch den kanadischen Indian Summer auf der Suche nach Bären - überall warten Abenteuer, faszinierende Tierbegegnungen und herrlich leuchtende Nordlichter. Erfrorene Zehen inklusive. Kommen Sie mit auf eine Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland!

#### Anuschka Dinter:

Ob Surfen in Marokko, Reiten in der Prärie, Trekking durch Schwedens Wälder oder Wüstentouren durch Arabien – Hauptsache die Welt mit eigenen Augen sehen! Dem Ruf der Wildnis konnte Anuschka Dinter nie widerstehen und zog deshalb zum Beispiel für einen Winter nach Finnland, um dort Schlittenhunde zu trainieren. Das Sehnsuchtsziel Arktis hat es ihr ganz besonders angetan, denn Eis, Schnee, Nordlichter und Huskys haben sie schon immer begeistert. Kein Wunder, dass sie auch ihr Geschichtsstudium mit einer Masterarbeit über Polarexpeditionen abgeschlossen hat. Seit 2014 bloggt sie auf ihrer Homepage [rosasreisen.de](http://rosasreisen.de) über ihre Erlebnisse und tourt seit 2015 mit ihren Vorträgen durch ganz Deutschland.

Zeit(en): Di 10.10.2023, 19:00-20:30 Uhr  
Leitung: Anuschka Dinter  
Kosten: Staffelpreis (8 - 12 €, je nach TN-Zahl)  
Ort: Online

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Kreisvolkshochschule Neuwied angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: [www.kvhs-neuwied.de/G108](http://www.kvhs-neuwied.de/G108)

### Unter Generalverdacht - Verschwörungsmmythen auf dem Vormarsch

Seit Beginn der Corona-Pandemie finden Verschwörungsmmythen vermehrt Einzug in den öffentlichen Diskurs. Doch was sind Verschwörungsmmythen eigentlich? Und welche dominieren den aktuellen Diskurs? Im online-Vortrag wird anhand von aktuellen Beispielen erläutert, wie Verschwörungsmmythen aufgebaut sind und wie diese funktionieren. Es wird außerdem darauf eingegangen werden, wie jede\*r aktiv werden kann, um gegen Verschwörungsmmythen vorzugehen.

#### Über die Dozentin:

Ronja Lindenberg konzipiert und leitet verschiedene Veranstaltungen im Bereich der außerschulischen Jugend- und Erwachsenenbildung. Ihre Schwerpunkte liegen u.a. in den Bereichen Interkulturelles Lernen, Migration und Flucht, Rechtsextremismus und Rechtspopulismus sowie Nachhaltigkeit. Die Veranstaltung finden in Kooperation mit dem MGH Neustadt statt. Kostenfrei durch Landesförderung zur politischen Bildung.



Zeit(en): Mo 09.10.2023, 18:30-20:30 Uhr

Leitung: Ronja Lindenberg

Kosten: keine

Ort: Online

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Kreisvolkshochschule Neuwied angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: [www.kvhs-neuwied.de/G198](http://www.kvhs-neuwied.de/G198)

## 20 Prozent weniger Stromverbrauch – mindestens!

Einsparpotentiale erkennen und nutzen

In diesem Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz erhalten Sie von einem erfahrenen Energieberater hilfreiche Alltags-Tipps vom Erkennen versteckter Stromfresser im Haushalt bis zur Stromproduktion mit Photovoltaik-Anlagen auf Dach oder Balkon. Dabei wird auch mit einigen Mythen und Irrtümern aufgeräumt, die rund um das Energiesparen im Umlauf sind.

Zeit(en): Di 07.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Herr Schöw, Verbraucherzentrale RLP

Kosten: keine

Ort: Online

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Kreisvolkshochschule Neuwied angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.kvhs-neuwied.de/G146>

## Das digitale Kinderzimmer

Die Spielwarenindustrie entdeckt immer mehr die Kinder als Kunden und der Markt wächst rasant. Spielzeugroboter, sprechende Teddys, die per App gesteuerte Lego-Duplo-Eisenbahn und vieles mehr. Wir als Eltern sind oftmals ratlos. Was ist das richtige Spielzeug oder die richtige App? Wo haben wir einen pädagogischen Wert oder können unsere Kinder fördern? Welche Daten werden wo gespeichert und worauf ist generell zu achten? Bei diesem Online-Angebot werden Sie Antworten auf Ihre Fragen bekommen und viele Hintergrundinformationen erhalten, damit Sie künftig besser durchblicken im Dschungel der digitalen Spielzeug- und App-Angebote.

Das Angebot richtet sich an Eltern für Kinder vom Kita-Alter bis zum Ende des Grundschulalters.

Der Link wird Ihnen per E-Mail zugeschickt.

Aufgrund von Fördermitteln des Landes Rheinland-Pfalz für Angebote der politischen Bildung, kann die Veranstaltung kostenfrei angeboten werden

Zeit(en): Mi, 04.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Michaela Weiß

Ort: Online

Kosten: kostenfrei

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Volkshochschule Andernach angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: [www.vhs-andernach.de/10180](http://www.vhs-andernach.de/10180)



## Sprachen

### Französisch für Einsteiger\*innen

In diesem Kurs können Sie Ihre leichten Französischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Die Muttersprachlerin bringt Ihnen in fünf Kursterminen die französische Sprache und Kultur näher. Erweitern Sie Ihre Sprech-, Hör- und Schreibfähigkeit in Französisch mit unserem Onlinekurs.

Sie können ganz entspannt von zuhause in Ihrer gewohnten Umgebung lernen und sparen sich eine stressige Anreise zum Kursort.

Zeit(en): Mi 08.11.2023 - Mi 06.12.2023, 17:00-18:30

Leitung: Wendy Moden

Ort: Online

Kosten: Staffelpreis (31 - 41 € je nach TN-Zahl)

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Volkshochschule Andernach angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: [www.vhs-andernach.de/40240](http://www.vhs-andernach.de/40240)

### Spanisch von Anfang an - A1.1

In unserem Onlinekurs "Spanisch von Anfang an" erlernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache. Der Kurs ist ideal für alle, die noch keine Vorkenntnisse in Spanisch haben und die Sprache von Grund auf lernen möchten. In den Online-Lektionen werden Sie von unserer erfahrenen Spanisch-Dozentin begleitet und lernen die wichtigsten Vokabeln, Grammatikregeln und Redewendungen. Durch abwechslungsreiche Übungen und praktische Anwendungen werden Sie schnell Fortschritte machen und schon bald einfache Gespräche auf Spanisch führen können. Der Kurs ist bequem von zu Hause aus zu absolvieren. Die Anmeldedaten für die Einwahl zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Zeit(en): Start Di 19.09.2023, 19:45 - 21:15 Uhr

Leitung: Alexandra Negrete-Baldus

Kosten: 84,00 € (Kleingruppe 6 - 8 TN)

Ort: Online

Dieser Kurs ist Teil des Kooperationsangebots „vhs regional online“ und wird von der Volkshochschule der Verbandsgemeinde Montabaur angeboten. Anmeldung und weitere Informationen finden Sie hier: [www.vhs-montabaur.de](http://www.vhs-montabaur.de)