

## Zumba®

Kursnummer 26Z366018

Beginn Freitag, 30.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 316

Dozent Jasmin Saft

Kursentgelt 75,00 €

Zumba® ist ein tänzerisches Fitnesstraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln, fördert die Koordination und den Endorphinausstoß. Die Choreografien zu erlernen schult nicht nur körperlich, sondern auch die geistige Flexibilität. In allen Kursen wird Wert auf die genaue Ausführung gelegt, stets orientiert am Niveau der Gruppe und gegebenenfalls individuell angepasst. Bitte Turnschuhe und Wasser mitbringen.

er meisten Taktarten.wenn Sie weiter üben - ca. 50 Lieder und 15 Griffe spielen und kennen die Schlagtechniken und Zupfmuster der meisten Taktarten.n ist der Kurs auch für Wiedereinstiegende, die es von Grund auf mit einem besseren Ansatz noch einmal angehen möchten. Der Kurs richtet sich altersunabhängig an Anfänger\*innen und Leicht Fortgeschrittene.t dem Dozenten vor Ort ab. Bei den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben.ter um 1825 die „diatonische“ Tonanordnung für die Mundharmonika entwickelte, hätte er sich nie träumen lassen, dass diese später als „Bluesharp“ weltweite Bekanntheit erlangen würde. Die eigentlich für Volksmusik konzipierte Mundharmonika wurde bald in großer Stückzahl in Schwaben industriell gefertigt und gelangte mit Auswanderern in die USA. Dort verbreitete sie sich rasant und entwickelte sich schnell zu einem der beliebtesten Instrumente der Blues- und Country-Musik. Inzwischen ist die Bluesharp in allen Musikrichtungen des Blues, Country, Jazz, Pop und Rock etabliert und bereichert diese mit ihrer besonderen Klangfarbe und Emotionalität.Riedel Diegel spielte in jungen Jahren Geige, die Bluesharp erlernte er- wie auch das Piano – autodidaktisch. Diegel spielte und spielt in diversen Rock- und Bluesbands und ist auf Schallplatten von LSE, den Höhnern, Reinhard Mey, Inga Rumpf und vielen anderen mehr zu hören. Seine Erfahrung und Begeisterung gibt er seit vielen Jahren in Workshops weiter.u Köln (Master of Education). Langjähriger Unterricht und Meisterkurse bei Prof. Dr. Isaak Zetel (Heinrich Neuhaus Schüler). Weitere Impulse im Bereich Improvisation durch Dr.Reinhard Gagel (Universität für Musik und darstellende Kunst, Wien), Matthias Schwabe (Berlin, Exploratorium) und Herbert Wiedemann (Universität der Künste in Berlin) so wie im Bereich Musikpädagogik bei Prof. Dr. Nicolai Petrat (Hochschule für Musik und Theater Rostock). Wichtige Anregungen bei Prof. Dr. Michael Rappe (Hochschule für Musik und Tanz Köln) in Geschichte und Theorie der Populären Musik als auch in Cultural Studies. Während des Studiums audiovisuelle Projekte unter der Leitung von Prof. Michael Beil (Studio für Elektronische Musik, Köln). Auftritte im In-und Ausland sowie Kompositionen für Film und Medienproduktionen. Tätigkeit als Juror bei Jugend Musiziert undLeitung verschiedener Workshops.46;In). Auftritte im In- und Ausland sowie Kompositionen für Film und Medienproduktionen. Tätigkeit als Juror bei Jugend Musiziert und Leitung verschiedener Workshops.eitung des Seminars mit. #223;enAls Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.en.Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.Die verwendete Lernplattform mit Übungen, Musterlösungen, Anleitungen und Erklärvideos steht nach Kursende allen Teilnehmenden noch 3 Wochen zur Verfügung.scher Methodik. Herr Husz ist zertifizierte PMP (Project Management Professional), PSM (Professional Scrum Master), CAL-ETO (Certified Agile Leader Essential / Team / Organization) und SAMC (Scrum Agile Master Certified). Seit mehr als 15 Jahren leitet Herr Husz nebenberuflich professionelle Seminare (auch In-House) im Bereich Management und Personalführung, und hat in dieser Zeit mit hervorragendem Feedback mehr als 1.500 Teilnehmer in diesen Bereichen geschult und gecoacht. Seit 2020 ist er als Business Trainer vom BZTB (Bundesverband Zertifizierter Trainer und Business Coaches) zertifiziert.Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse.drückenModul 4: Konfliktlösestrategien- Vom Ich zum Du zum Wir- Die Schleife der Verständigung- Selbstausdruck und Empathie- Unterscheiden zwischen Pseudo-Gefühlen und Gefühlen- Übereinkünfte aushandeln – das Sechs-Stühle-Modell- Grenzen der GFK- Grenzen setzen und kommunizieren- In einer Strategie feststeckenModul 5: Integration in den Alltag: Wachstums-Themen bearbeitenDieses Modul gestaltet sich aus den Anliegen und Themenwünschen der TeilnehmendenThemen können sein:- Feedback (am Arbeitsplatz)- Unterscheiden zwischen Lob und Wertschätzung- Must-haves und No-goes als ein Werkzeug von GFK-Plus - Unterbrechen und in der Beziehung bleiben- Gruppenenergie - Unterscheiden zwischen Macht über und Macht mit - Ziele verwirklichen- AbschlussfeierTrainerteamAnja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und int. zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahre lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen in vielfältigen Kontexten. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen ein.Imke Trainer ist Mediatorin BM® und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Ihr liegt am Herzen, dass wir alle lernen, unsere Konflikte selbstständig und konstruktiv zu lösen. Dabei geht es um Empathie für Andere, vor allem aber auch um Selbstempathie. Ihre Leidenschaft für das Vermitteln und Übersetzen von Gefühlen und Bedürfnissen gibt sie immer mit dem Ziel weiter, dass dabei ein Perspektivwechsel entstehen darf.Termine 2025: 11.09. - 13.09. 20.11. - 22.11.Entgelt 2025: 740€ plus 30€ Materialkosten.Termine 2026: 15.01. - 17.01.19.02.. - 21.02.23.04. - 25.04.Entgelt 2026: 1110€Entgelt: 1850€ plus 30€ Materialkosten. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck und Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.Inhaltliche Beratung:Herr Boxberger, Tel.:0221-221-22616Keine Entgeltermäßigung möglich. Nähere Informationen auch unter [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de) (Berufsbegleitende Fortbildungen).Informationen zu möglicher finanzieller Förderung der Fortbildung finden Sie hier:Bildungsscheck oder Bildungsprämie. Die Anmeldemöglichkeit wird aufgrund einer Software-Umstellung vrs. Ende September wieder freigeschaltet. Danke für Ihr Verständnis!Ihnen ermöglicht, über relativ kurze „Schulungshäppchen“ genau die Schwerpunktthemen zu buchen, die Ihrem Bedarf entsprechen. Bei jedem Kurztraining sind die Inhalte aufgelistet, die darin vorkommen. Lesen Sie sie sorgfältig, um sicher zu gehen, dass Sie den für Sie passenden Kurs buchen. Bei Fragen beraten wir Sie gerne.Sie möchten vor diesem Kurs noch lernen, wie Sie grafische Darstellungen aus Formen sowie SmartArts und Diagramme ohne viel Fummeli erstellen? Sie wohnen in Köln oder im Kölner Umland? In diesem Fall ist das Präsenzmodul 2 „Formen, SmartArt Diagramme“ richtig für Sie.Sie möchten sich konzeptionell mit der Frage beschäftigen, wie Sie Ihre Präsentationen besser auf den Punkt bringen? Besuchen Sie das Online-Modul 5 „Wirkungsvoll präsentieren trotz und mit PowerPoint“.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

30.01.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 316

06.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 316

20.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 316

27.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 316

06.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 316

13.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 316

20.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 316

27.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 316

---

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

## Zumba®

Kursnummer 26Z366018

---

Beginn Freitag, 30.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

---

Dauer 8 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 316

---

Dozent Jasmin Saft

---

Kursentgelt 75,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)