Live-Online: Niederländisch von 01.09.23 J3710 Anfang an in der vhs.cloud

12x Fr, 8.45 Uhr - 10.15 Uhr, mit L. Küpper van Leeuwen

Türkisch von Anfang an 06.09.23 J3850 11x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit C. Mechmet Efendis



EDV & Beruf

vhs.kaufmännisch - Grundlagen 2: 12.09.23 J4502 Geschäftsprozesse (live & online in der vhs.cloud) 3x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 12.09.23 vhs.kaufmännisch - Grundlagen 3: J4504 Personenbezogene Aufgaben (live & online in der vhs.cloud) 3x Di, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze **E-Commerce Basics** 13.09.23 J4545 (live & online in der vhs.cloud) 3x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze/K. Sendler Bewerbungstraining: Der Lebenslauf 11.09.23 J4530 (live & online in der vhs.cloud) 3x Mo, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit M. Menze Vorbereitung auf die AEVO 27.09.23 J4544 (live & online in der vhs.cloud) 10x Mi, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Menze 10-Finger-Tastschreiben am PC 12.09.23 J4340 5x Di, 18.30 Uhr - 20.15 Uhr, mit C. Tannewitz

Einführung in die Digitale Fotografie: 21.09.23

1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit N. Brähler



junge vhs

Kamera und Aufnahme

Nähen für junge Leute ab 12 Jahren 1x Sa, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr, mit J. Mac	16.09.23 day	J9280	
Babysitter-Führerschein für Jugendliche ab 12 Jahren	01.09.23	J9200	
2x Fr, 15.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit M. Müller-Meskamp			
vhs.Vollmond-Kinderuni: Wie wird man Gedächtniskünstler?	03.09.23	J9100	
1x So, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit Dr. J. Mallow			

J4921



Sicherer Umgang mit Pedelec und E-Bike	30.09.23	J6003
1x Sa, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr, mit M. Ger Pflegekursvertiefende Veranstaltung: In Bewegung sein - zum leichteren Umgang mit Menschen mit Demenz 1x Do, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, mit M. Thö	14.09.23	J6122
Erholsamer Schlaf mit Ayurveda - so beuge ich Schlafstörungen vor 1x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit K. Hero	26.09.23 old	J6150
Stark und stabil in den Herbst! Gut ge-16.09.23 launt, fokussiert & tatkräftig bleiben. 1x Sa, 9.30 Uhr - 17.00 Uhr, mit R. Cernko		J6201
Der ruhige Atem - Meditation, Entspannung, Achtsamkeit 1x Sa, 14.15 Uhr - 17.15 Uhr, mit B. Eng	23.09.23 els	J6210
Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur 02.09.23 1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit N. Drick		J6215
Waldbaden im Wülfrather Stadtpark 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.15 Uhr, mit N. Drid	30.09.23 k	J6217
Typologie der Elemente 12x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit U. Ac	04.09.23 Iler	J6362
Workshop: Yoga für gesunde Knie 1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit C. Grin	30.09.23 nm	J6326
Workshop: Yoga für den Rücken 1x Sa, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr, mit C. Pod	30.09.23 olsky	J6334
Latin Dance - Gesundheitstraining mit Spaßfaktor 12x Fr, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit M. Na	08.09.23 biga	J6512
Salsa: Lady Styling für Anfängerinnen 1x Sa, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr, mit M. Nat	30.09.23 piga	J6515

Wo findet welcher Kurs statt?

I = Mettmann I = Wülfrath

I = Exkursion I = Online-Kurs

Schwarzbachstraße 28, 40822 Mettmann Tel: (02104) 13920, info@vhs-mettmann.de







Mensch & Gesellschaft

Live-Online: Geld verdienen mit Immobilien - trotz steigender Zinsen	16.09.23	J1142	
1x Sa, 11.00 Uhr - 18.00 Uhr, mit R. Sch	ütt		
Wie kann der Privatmann den Wert seiner Immobilie ermitteln?	19.09.23	J1144	
1x Di, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit O. Schi	ckenberg		
Live-Online: Vermieter*in? Wie Sie mit der Entspannt-Vermieten-Formel Mietnomaden vermeiden 1x Do, 19.00 Uhr - 21.15 Uhr, mit R. Sch	21.09.23	J1150	
1x D0, 19.00 Unr - 21.15 Unr, mit R. Scr	ull		
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döp	04.09.23 op	J1214	
Vormundschaften und Pflegschaften im Ehrenamt 1x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit A. Döp		J1218	
1X WO, 16.00 OH - 19.50 OH, HILA. DOL	ρþ		
"Ordnung ist das halbe Leben" Anregungen für mehr Struktur	14.09.23	J1724	
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Sch	warz		
Plötzlich Rentner*in - und jetzt? Vortrag und Gespräch	07.09.23	J1728	
1x Do, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, mit C. Sch	warz		
Vortrag: Zwangsarbeiter*innen in Mettmann und Wülfrath zwischen 1940 und 1945	12.09.23	J1072	
1x Di, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Köst	er		
Vortrag: Zwangsarbeiter*innen in Mettmann und Wülfrath zwischen 1940 und 1945	13.09.23	J1070	
1x Mi, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, mit R. Kös	ter		
Online-Vortrag: Thema "Energie- sparen und Strom selbst erzeugen"	19.09.23	J1820	
1x Di, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbrau	ucherzentrale	NRW	
Online-Vortrag: Thema "Besser heizen für Klima und Geldbeutel"	13.09.23	J1824	
1x Mi, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbraucherzentrale NRW			
Online-Vortrag: Thema "Sonnenklar - Solarstrom nutzen"	21.09.23	J1828	
1x Do, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr, mit Verbra	ucherzentrale	NRW	



Kultur & Kreativität

Konzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath		J2102		
1x Mi, 19.30 Uhr - 22.00 Uhr, mit F. Ferr	ari			
Konzert des vhs-Sinfonieorchesters Mettmann-Wülfrath	29.09.23	J2103		
1x Fr, 19.30 Uhr - 22.00 Uhr, mit F. Ferra	ari			
Turandot Oper von Giacomo Puccini	24.09.23	J2002		
1x So, 18.30 Uhr - 21.15 Uhr, Opernhaus Düsseldorf				
Sergej Rachmaninoff und Max Reger - zwei heimatverbundene komponierende Tastenvirtuosen	27.09.23	J2210		
1x Mi, 20.00 Uhr - 21.30 Uhr, mit B. Vog	eisang-nerden			
Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag - Workshop für Einsteiger*innen 1x Sa, 11.00 Uhr - 15.00 Uhr, mit D. Spa	30.09.23 atz	J2240		
Blues Harp - Erfolgreich diatonische Mundharmonika lernen	30.09.23	J2250		
1x Sa, 15.15 Uhr - 19.15 Uhr, mit D. Spa	ALZ			
Fotoworkshop: Urban Explorations 1x Fr, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr Uhr, mit U.	08.09.23 Schmid	J2522		
Cook and connect: Afrikanische Küche. Ein Koch-Event für Frauen 1x Sa, 11.00 Uhr - 16.15 Uhr, mit J. Con	30.09.23 ley	J2900		
Faszination Sauerteig - das natürlich gesunde Brot	16.09.23	J2914		
1x Sa, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr, mit M. Sch	rreiweis			
Heute schon gewokkt? 1x Fr, 18.00 Uhr - 21.45 Uhr, mit Dr. T. E	22.09.23 mmrich	J2950		
Koch-Workshop: Mezze - Kombination und Vielfalt 1x Sa, 10.00 Uhr - 13.45 Uhr, mit M. Ahı	09.09.23 med	J2960		
Kochkurs für Menschen mit und ohne Behinderung 10x Mi, 17.30 Uhr - 20.30 Uhr, mit B. Pe J. Rothe	27.09.23 ters/	J5520		
Koch-Workshop: Japanische Küche - Sushi 1x Sa, 9.30 Uhr - 12.30 Uhr, mit T. Fujim	23.09.23 ura	J2940		



Sprachen

Englisch für Senior*innen ohne Vorkenntnisse	12.09.23	J3202
10x Di, 15.00 Uhr - 16.30 Uhr, mit H. Bus	sch	
Easy Conversation - Englisch A2 50+ 12x Mi, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr, mit H. Bus		J3212
Talk, talk, talk - Englisch A2 12x Mi, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit H. Busc	06.09.23 ch	J3214
Fluency and More in English B1/B2 12x Di, 9.15 Uhr - 10.45 Uhr, mit M. Spet	05.09.23 h	J3260
English Conversation and Language Practice B1.1		J3270
12x Mo, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr, mit H. Bu	sch	
English Conversation Plus B2/C1 13x Do, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr, mit M. Spe	07.09.23 th	J3290
Live-Online: Italienisch A2 in der vhs.cloud	04.09.23	J3420
10x Mo, 19.15 Uhr - 20.15 Uhr, mit G. Ma	artino	
Italienisch A1.2 - 3. Semester 11x Di, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit S. Asu	05.09.23 ni	J3405
Italienisch A2.1 - 4. Semester 11x Di, 19.40 Uhr - 21.10 Uhr, mit S. Asu	05.09.23 ni	J3407
Live-Online: Italienisch A1.2 (geringe Vorkenntnisse)	08.09.23	J3416
12x Fr, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr, mit S. Di N	/ları	
Spanisch A.1.1 - 3. Semester 12x Do, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mi	07.09.23 r Ruiz	J3505
Caminamos hacia A2: Spanisch A1.2. 12x Mo, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr, mit M. Mi		J3530
Curso de conversación fácil: ¿Hablamos en español?	11.09.23	J3534
12x Mo, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Mi	r Ruiz	
Spanisch für Fortgeschrittene - A2.2. 12x Do, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr, mit M. Mit		J3570
Dänisch A1.1 - 2. Semester 10x Mo, 18.45 Uhr - 20.15 Uhr, mit C. Gr	11.09.23 uner-Olesen	J3652